



Schläfrigkeit und Unfallgefahr

Maritta Orth, Mannheim, Hans-Günter Weess, Klingenmünster

Schläfrigkeit mit zwanghaftem Einschlafdrang bis hin zum Sekundenschlaf beeinträchtigt nicht nur die Fahrtauglichkeit (s.u.), sondern kann auch zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz führen. Die Folgen von Schläfrigkeit sind die gestörte Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit, sowie Einschränkungen der Reaktionsfähigkeit. Schläfrigkeit entsteht in aller Regel auf dem Boden von Schlafstörungen und einem konsekutiv nicht-erholsamen Schlaf. Schläfrigkeit verdoppelt das Unfallrisiko.

Bei spektakulären Unfällen wie die Schiffsunglücke „Exxon Valdez“ bzw. „Herald of Free Enterprise“ oder aber auch bei den Kernreaktorunfällen „Three Miles Island“ und „Tschernobyl“ spielte Schläfrigkeit als Ursache eine entscheidende Rolle.

Nach einer aktuellen Studie des DVR sind 26% der Autofahrer bereits einmal am Steuer eingeschlafen. Viele halten Radio-laut-drehen, das Fenster-öffnen oder Kaugummikauen für geeignete Kompensationsmechanismen. Nach einer Studie der AAA Foundation for Traffic Safety erhöht eine Stunde weniger Schlaf das Risiko für einen Verkehrsunfall bereits um das 1,3 fache und zwei Stunden weniger Schlaf verdoppeln das Unfallrisiko. Wer weniger als 4 Stunden geschlafen hat, wie es bei Urlaubsfahrten häufig der Fall ist, erhöht sein Unfallrisiko auf das fast 13fache.

Schläfrigkeit am Arbeitsplatz kann ebenfalls zu schweren Fehlern bis hin zu Verletzungen führen. So konnte nachgewiesen werden, dass bei Hochrisikoworkern (>30 J., <7h Schlaf, ≥50h Arbeit/Woche) mit einer schlechten Schlafqualität das relative Risiko für die Verursachung eines Unfalles um den Faktor 3.17 erhöht ist (Normwert des Relativen Risikos=1). Hierbei handelte es sich überwiegend um muskuloskelettale Verletzungen.

Beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom, welches eine der häufigsten Schlafstörungen darstellt ist die Leistungsfähigkeit um bis zu 50% gegenüber Gesunden eingeschränkt, und das Risiko für die Verursachung eines Arbeitsunfalles bei Frauen verdoppelt, bei Männern verdreifacht.

Aber auch beim Krankheitsbild der Insomnie, unter dem ca. 10% der Menschen leiden, ist das Unfallrisiko erhöht (≥ 1 Haushaltsunfall: 20.9%, ≥ 1 Arbeitsunfall: 10.1%, ≥ 1x Einschlafen am Steuer: 9%, ≥ 1 Unfall durch Einschlafen am Steuer: 4.1%).

Personen, die bei Einstellung über Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit klagen, weisen mehr als 90 Fehltag auf, und nur die Hälfte der Betroffenen nimmt ihre Arbeit nach dem Krankenstand wieder auf. Dies führt zu erheblichen Kosten sowohl für Arbeitgeber als auch für die Versicherungen als Leistungsträger.

Ganz besonders riskant wird Schläfrigkeit, wenn der/die Betroffene für Menschenleben verantwortlich ist. Insbesondere den Berufsgruppen der Krankenschwestern aber auch der Ärzte muss besondere Aufmerksamkeit gelten.

Eine anonyme Fragebogen-Studie an mehr als 4000 japanischen Schwestern zeigte, dass 26% krankhafte Schläfrigkeit bei der Ausübung ihrer Tätigkeit angaben. Die Konsequenzen waren: eine erhöhte Selbstgefährdung (z.B. Stichverletzungen), Fehler bei der Verabreichung von Medikamenten und die Fehlbedienung von medizinischen Geräten.

Alarmierend sind auch die Daten in Ausübung der ärztlichen Tätigkeit. In einer Untersuchung aus Neu Seeland wurden 1366 Ärzte mit einer Wochenarbeitszeit von über 40 Stunden anonym mittels eines Fragebogens interviewt. 30% gaben eine krankhafte Tagesschläfrigkeit an. 24% berichteten über Einschlafattacken am Steuer, 66% über Beinahe-Unfälle. Schläfrigkeitsbedingte medizinische Fehler wurden von 42% der Befragten angegeben. Als Hauptursachen für Schläfrigkeit wurden die Faktoren Schichtarbeit und unregelmäßige Schichten genannt.

Vor dem vorbeschriebenen Hintergrund bedarf es einer intensiven Aufklärung von Arbeitsmedizinern, Arbeitgebern aber auch den Betroffenen selbst, da hier nicht nur das eigene Leben sondern auch das von Personen, die ihm anvertraut sind, durch die Schläfrigkeit gefährdet ist.