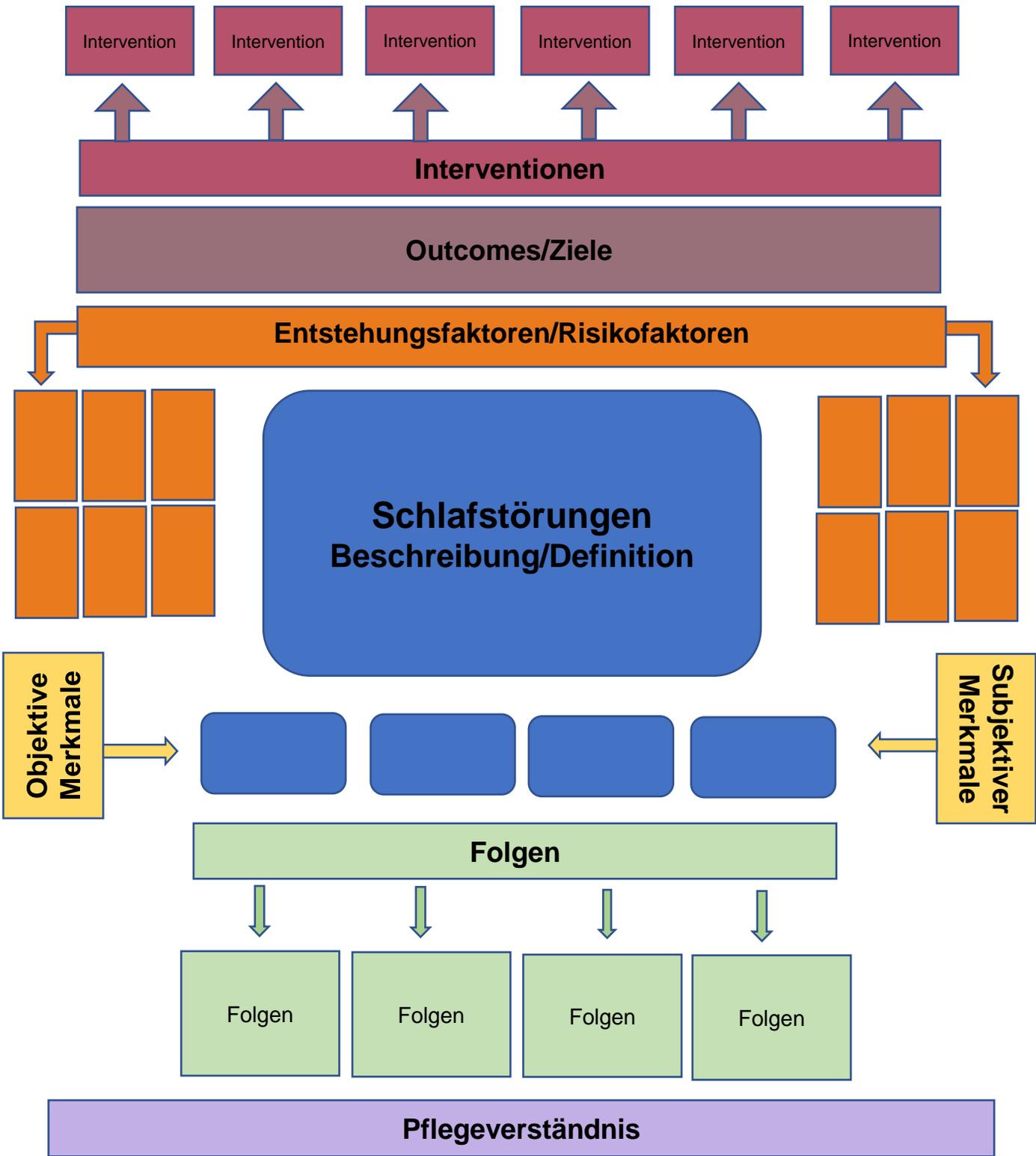


Pflegeleitfaden: Schlafstörungen





Entstehungsfaktoren/Risikofaktoren

Wachverhalten	Umweltbedingte Faktoren	Physische Faktoren
Zum Beispiel: Körperliche Aktivität	Zum Beispiel: Lärm	Zum Beispiel: Schmerzen

Schlafstörungen

...beziehen sich auf Veränderungen der Schlafdauer, Schlafqualität und der zeitlichen Abfolge des Schlafs oder auf körperliche Ereignisse, die mit Schlaf, bestimmten Schlafphasen oder dem Schlaf-Wach-Übergang in Zusammenhang stehen und führen zu einer Beeinträchtigung im Alltag.
(Abderhalden & Needham, 2012)

Unterscheidung nach Dauer, Ursache und Form

Psychische Faktoren	Störungsbezogene Faktoren	Idiotogene Faktoren
Zum Beispiel: Angst vor Insomnie	Zum Beispiel: Schizophrene Störungen	Zum Beispiel: Störung durch Interventionen

Objektive Merkmale

Veränderungen im Verhalten

Veränderungen des Körpers

Erhöhtes Kälteempfinden

Nicht erholsamer Schlaf

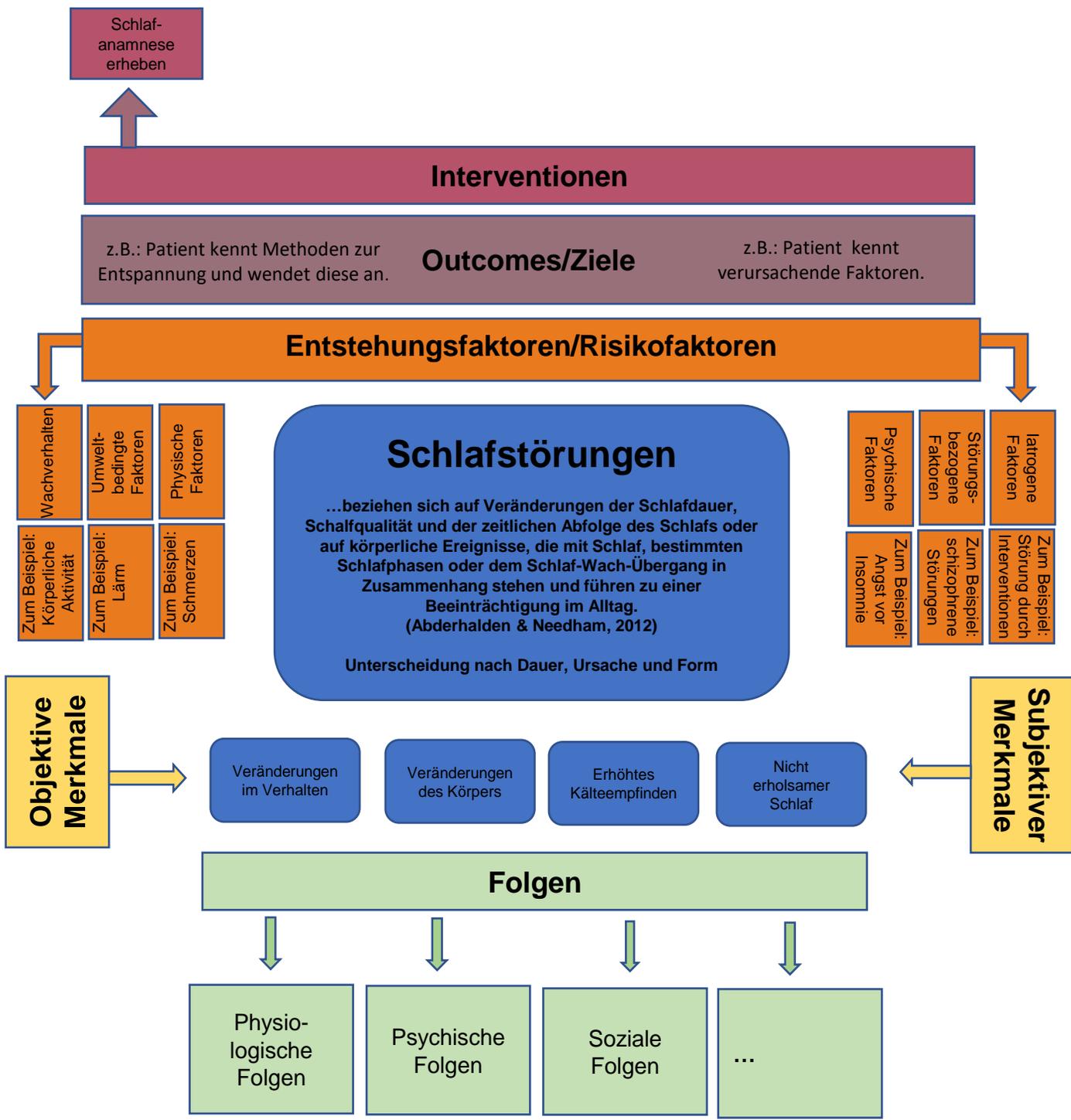
Subjektive Merkmale

Erleben für den Patienten

- Nur 25% der Betroffenen einer Insomnie suchen medizinische Hilfe auf.



- Probleme:
 - hohe Dunkelziffer
 - Vorschnelle Medikamentenverschreibungen
 - Unzureichende Aufklärung über deren Anwendung und Abhängigkeitspotentiale



Fragebogen Schlafanamnese:

vgl. Schewior- Popp, Sitzmann und Ullrich (2021)

Schlaf- Wach- Rhythmus

- *Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich in der Nacht?*
- *Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett?*
- *Erwachen Sie immer zur gleichen Zeit?*
- *Wie lange dauert es, bis Sie einschlafen?*
- *Werden sie nachts wach?*
 - *Wie oft werden sie wach?*
 - *Wie lange dauert es, bis Sie wieder einschlafen?*
- *Schlafen sie tagsüber?*
 - *Wie lange?*

Qualität des Schlafes

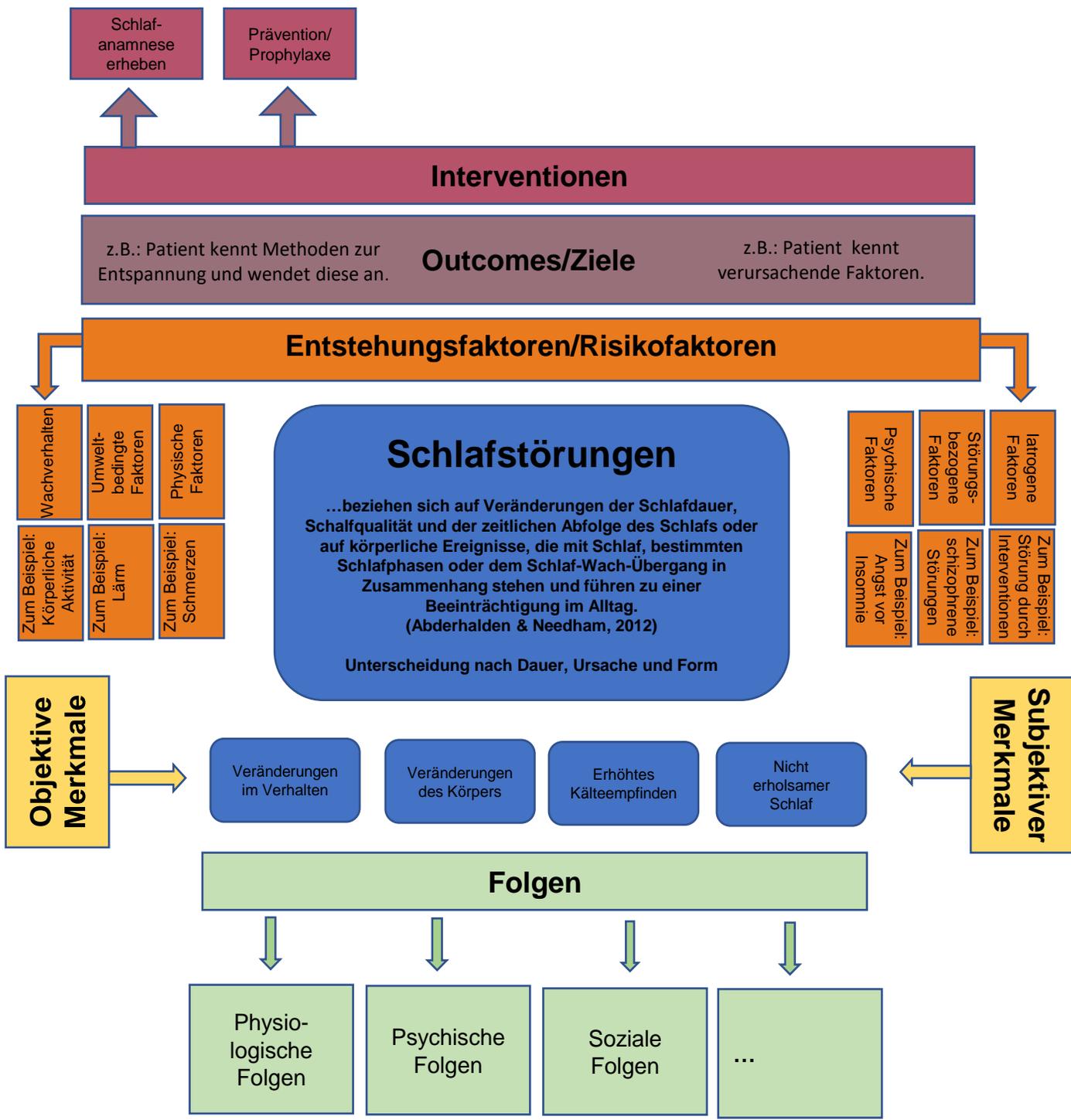
- *Wie fühlen Sie sich morgens, wenn Sie aufwachen?*
- *Wie fühlen Sie sich tagsüber?*

Schlafstörende Faktoren

- *Liegen Störfaktoren in Ihrer Umgebung vor?*
- *Haben Sie körperliche oder psychische Erkrankungen?*
- *Leiden Sie unter psychischen Belastungen?*
- *Leiden sie unter nächtlichen Beschwerden wie Wasser lassen, Hautjucken, Herzrasen, Schmerzen?*
- *Nehmen Sie regelmäßig Medikamente, Drogen oder Alkohol zu sich?*
- *Welche Ernährungsgewohnheiten haben Sie?*
- *Wie viel Bewegung haben Sie?*

Schlafrituale

- *Unter welchen Bedingungen schlafen Sie zu Hause ein?*
- *Welche Faktoren begünstigen den Schlaf?*
- *Haben Sie Einschlafrituale?*
 - *Welche?*



Schlafhygiene:

vgl. Lauster, Seitz, Drescher und Kühnel (2019); Schlafkrankheiten (2017); Prehn-Kristensen und Schlarb (2018)

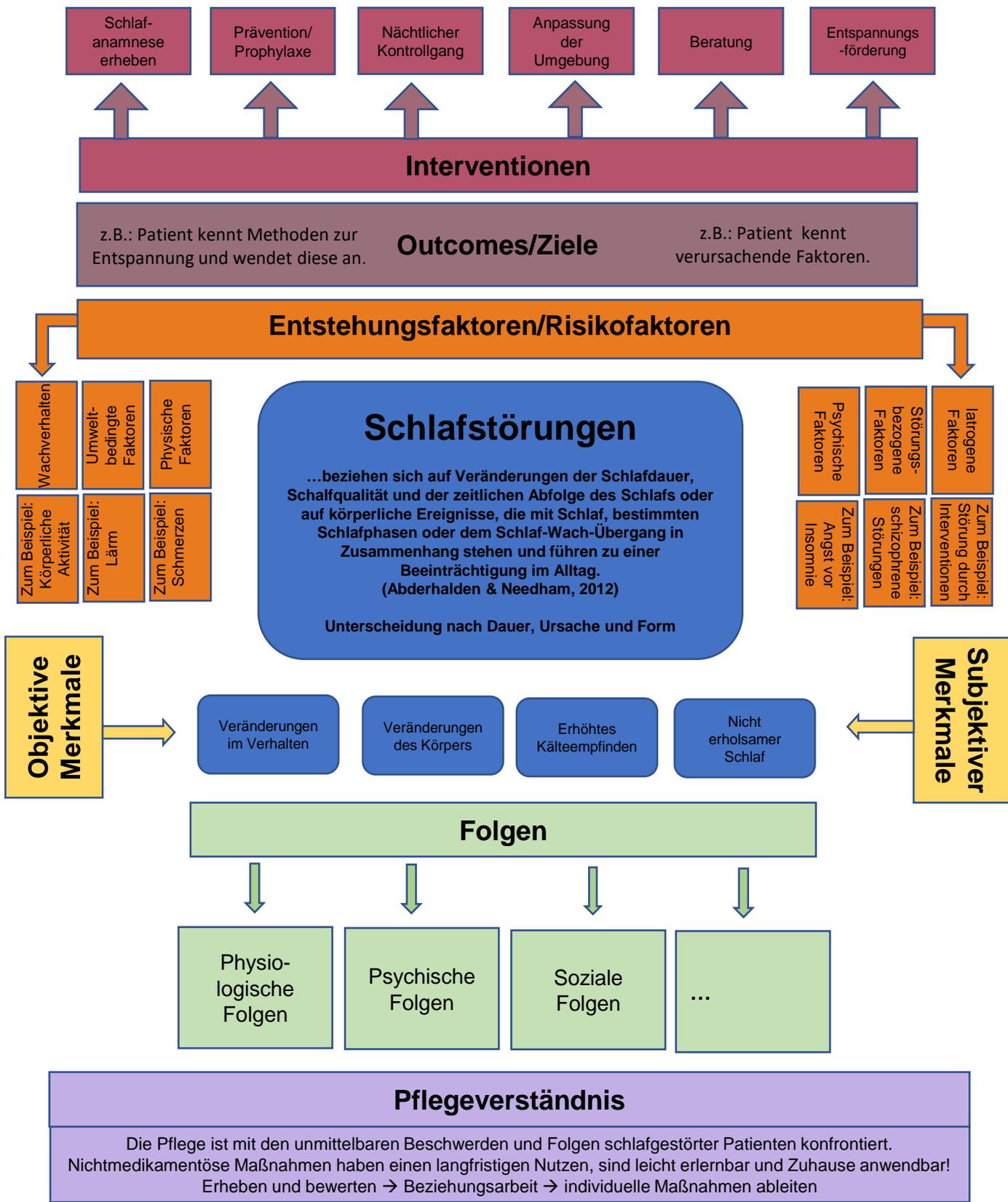
1. Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen, unabhängig von der Dauer und Güte des Nachtschlafes, auch im Urlaub und am Wochenende. Nach Möglichkeit immer zur selben Zeit ins Bett gehen. (wichtigste Regel) (Das Zubettbringen erst bei Müdigkeit des Kindes)
2. Sich tagsüber regelmäßig bewegen.
3. Tagsüber (v. a. nach 15 Uhr) kein Nickerchen machen. Sollte die Schläfrigkeit zu groß werden, im Bett höchstens 1 Stunde schlafen.
4. Den Tag ruhig ausklingen lassen und vor dem Schlafengehen keine anstrengenden, körperlichen oder geistigen Tätigkeiten ausführen. Aktivitäten nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen beenden, sondern allmählich reduzieren.
5. Ermüdungserscheinungen erkennen und ins Bett gehen.
6. Das Licht beim Zubettgehen mit der Absicht ausschalten, nun einzuschlafen. Nicht nachts wach liegen bleiben, sondern aufstehen und in einem anderen Raum mit leichter Beschäftigung (kein Fernsehen) Ablenkung suchen, bis Schläfrigkeit eintritt. Dann zum Schlafen ins Bett zurückkehren und falls nötig, den Vorgang wiederholen.
7. Vermeiden von abendlichem Medienkonsum vor allem in der Stunde vor dem zu Bett gehen.
8. Nichteingehen von Forderungen des Kindes, die nur der Verzögerung des Schlafens dienen.
9. Keine aufregenden oder anstrengenden Aktivitäten vor dem Einschlafen
10. Dafür sorgen, dass Körper und Füße warm sind, z.B. Socken anziehen, Wärmeflasche
11. Entspannungstechniken erlernen z.B. Autogenes Training, Yoga, Meditation, Fantasiereisen

Schlafumgebung:

12. Die Schlafumgebung so gestalten, dass sie den Schlaf fördert, (angenehm kühles Raumklima, wenig Licht und Lärm). Schnarcht der Partner, getrennte Schlafzimmer bevorzugen. Dinge entfernen, die an Stressoren des Tages erinnern.
13. Vermeiden von hellem Licht, vor allem im blauwelligen Bereich (LCD- Bildschirme auf Handys, Tablets, TV usw.) am Abend
14. Das Zubettgehen mit einem Ritual verbinden (z.B. Abendspaziergang, Musikhören, Entspannungstraining).
15. Schlafzimmer und Bett nur zum Schlafen nutzen (Ausnahme: sexuelle Aktivität). Keinesfalls im Bett lesen oder arbeiten.
16. Nur im eigenen Bett schlafen.
17. Nachts nicht auf die Uhr sehen (Wecker z.B. unter dem Bett verstecken).

Regeln zu Essen, Trinken und Rauchen

18. Bereits in der frühen Kindheit Einführung eines Verhaltensmusters: tagsüber gefüttert werden und nachts schlafen
19. Weder mit vollem Magen, noch hungrig ins Bett gehen. Leichte Abendmahlzeiten einnehmen, nie nachts essen.
20. Keine Süßigkeiten vor dem Schlafen. → Nichteingehen auf Trink-/ Essens-Wünsche des Kindes, die nur der Verzögerung des Schlafens dienen.
21. Kräutertee (Melisse, Fenchel, Hopfen, Baldrian, Johanniskraut) oder ein Glas Milch vor dem Schlafengehen trinken.
22. Spätestens 4 Stunden vor dem Schlafengehen keine alkohol- oder koffeinhaltigen Getränke trinken (Kaffee, Tee, Cola).
23. Einige Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen.



- Schlafanamnese erheben
- Prävention/Prophylaxe
- Nächtlicher Kontrollgang
- Anpassung der Umgebung
- Beratung
- Entspannungsförderung

Interventionen

Outcomes/Ziele

z.B.: Patient kennt Methoden zur Entspannung und wendet diese an.

z.B.: Patient kennt verursachende Faktoren.

Entstehungsfaktoren/Risikofaktoren

- Wachverhalten
- Umweltbedingte Faktoren
- Physische Faktoren
- Zum Beispiel: Körperliche Aktivität
- Zum Beispiel: Lärm
- Zum Beispiel: Schmerzen

Schlafstörungen

...beziehen sich auf Veränderungen der Schlafdauer, Schlafqualität und der zeitlichen Abfolge des Schlafs oder auf körperliche Ereignisse, die mit Schlaf, bestimmten Schlafphasen oder dem Schlaf-Wach-Übergang in Zusammenhang stehen und führen zu einer Beeinträchtigung im Alltag. (Abderhalden & Needham, 2012)

Unterscheidung nach Dauer, Ursache und Form

- Psychische Faktoren
- Störungsbezogene Faktoren
- Iatrogene Faktoren
- Zum Beispiel: Angst vor Insomnie
- Zum Beispiel: schizophrene Störungen
- Zum Beispiel: Störung durch Interventionen

Objektive Merkmale

- Veränderungen im Verhalten
- Veränderungen des Körpers
- Erhöhtes Kälteempfinden
- Nicht erholsamer Schlaf

Subjektive Merkmale

Folgen

- Physiologische Folgen
- Psychische Folgen
- Soziale Folgen
- ...

Pflegeverständnis

Die Pflege ist mit den unmittelbaren Beschwerden und Folgen schlafgestörter Patienten konfrontiert. Nichtmedikamentöse Maßnahmen haben einen langfristigen Nutzen, sind leicht erlernbar und Zuhause anwendbar! Erheben und bewerten → Beziehungsarbeit → individuelle Maßnahmen ableiten

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Wake up, it's time to take
your sleeping pill.



Verwendete Literatur

- Abderhalden, C. & Needham, I. (Hrsg.). (2012). *Pflegediagnosen und Pflegemaßnahmen für die psychiatrische Pflege. Handbuch zur Pflegeplanerstellung* (3., überarb. und erw. Aufl.). Bern: Hans Huber Verlag.
- Doenges M.E., Moorhouse M.F. & Geissler-Murr A.C. (2002). *Pflegediagnosen und Maßnahmen* (3. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber
- Feichter, M. (2019). *Schlafstörungen*. Zugriff am: 25.03.2021. Verfügbar unter: <https://www.netdoktor.de/symptome/schlafstoerungen/>
- Heuwinkel-Otter, A., Nümann-Dulke, A. & Matscheko, N. (2011). *Pflegediagnosen für die Kitteltasche. Menschen Pflegen*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Holzer, C. (2007). *Komplementäre Pflegemethoden zur Schlawfförderung alter Menschen im Rahmen des Konzeptes der Basalen Stimulation* ®. Fachbereichsarbeit, Landeskrankenhaus-Universitätsklinikum Graz, Graz. Verfügbar unter https://www.oegkv.at/fileadmin/user_upload/Publikationen/FBA-Holzer.pdf
- Horvat, E & Weissenbacher, M. (Hrsg) (2008). *Pflegediagnosen für Kinder- und – Jugendlichenpflege. Ein Praxisbuch*. Wien, New York: Springer.
- Kampmeier, D. (2001). *Pflegerische Aspekte im Umgang mit Schlafstörungen in der Psychiatrie*. München: GRIN Verlag. Zugriff am 29.03.2021. Verfügbar unter <https://www.grin.com/document/104779>
- Koller, A. (2020). *Nacht.aktiv. Gesundheitsleidfaden für Menschen, die auch nachts arbeiten*. Verlag Grin.
- Lauster, M. Seitz, A-M, Drescher, A. & Kühnel, K. (Hrsg.). (2019). *Pflege Heute* (7. Aufl.). München: Elsevier.
- Morgan, K. & Closs, S. J. (2000). *Schlaf-Schlafstörungen-Schlafförderung* (1. Aufl.). Hans Huber Verlag.
- Möller, H-J., Laux, G. & Kapfhammer, H-P. (Hrsg.). (2008). *Psychiatrie und Psychotherapie*. Band 1 Allgemeine Psychiatrie (3. Überarb. und erw. Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag. Zugriff am: 25.03.2021. Verfügbar unter <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-540-33129-2.pdf>
- NANDA International (2005). *NANDA-Pflegediagnosen. Definition und Klassifikation 2005– 2006*. Zugriff am 13.03.2021. Verfügbar unter <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-211-74808-4.pdf>
- Prehn-Kristensen, A. & Schlarb, A. A. (2018). *S1 Leitlinie 028-012 „Nichtorganische Schlafstörungen“*. Zugriff am 25.03.2021. Verfügbar unter https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028-012I_S1_Nichtorganische_Schlafstoerungen_2018-07.pdf
- Riemann, D. (2004). *Ratgeber Schlafstörungen. Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle: Hogrefe- Verlag.
- Saletu-Zyhlarz, G. (2014, 01. November). *Insomnie und Folgen von Schlafstörungen*. psychopraxis. neuropraxis 17, 12–14 (2014). doi: 10.1007/s00739-014-0210-5
- Schlafkrankheit (2017). In Pschyrembel- Redaktion des Verlages & Pschyrembel (Hrsg.), *Pschyrembel Klinisches Wörterbuch* (267., neu bearb. u. erw. Aufl., S.1610-1615). Berlin, Bosten: Walter de Guyter.
- Schewior- Popp, S., Sitzmann, F. & Ullrich, L. (2021). Thiemes Pflege. *Das Lehrbuch für Pflege in Ausbildung* (15. Aufl.). Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag.
- Skoric, M. (2012). *Schlafstörungen*. Diplomarbeit, Naturwissenschaftlichen Fakultät der Karl-FranzenUniversität, Graz.
- Wallner, S. (2019). *Schlaf und Leistungsfähigkeit von Pflegepersonen im Schichtdienst*. Bachelorarbeit. Med Uni Graz, Graz.