

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort (Uwe Flick)	11
1 Einleitung	15
1.1 Schlaf im Alter	16
1.2 Subjektive Wahrnehmung und objektive Messung differieren	17
1.3 Subjektive Perspektiven zu Schlaf und Schlafstörungen	19
1.4 Schlaf im Pflegeheim	23
1.4.1 Häufigkeit von Schlafstörungen im Pflegeheim	23
1.4.2 Fragmentierung des Schlafes im Pflegeheim	24
1.4.3 Schlafstörungen und Multimorbidität	24
1.4.4 Therapie und Interventionen für Pflegeheimbewohner mit Schlafstörungen	26
1.4.5 Notwendigkeit der Erforschung der Perspektive von Pflegeheimbewohnern	29
1.5 Theoretischer Rahmen	31
1.5.1 Subjektive Konzepte	31
1.5.2 Patientenorientierte Arzt-Patienten-Interaktion	33
1.5.3 Arzt-Patienten-Interaktion und Betroffenenperspektive	34
1.6 Fragestellung der Studie	35
2 Methodik	37
2.1 Design der Studie	37

2.2	Institutionelle Einbindung der Studie	38
2.3	Sampling und Feldzugang	38
2.4	Erhebungsinstrumente	41
2.4.1	Das episodische Interview	42
2.4.2	Schlaftagebücher	44
2.4.3	Case Report Form	45
2.5	Auswertung	46
3	Ergebnisse	51
3.1	Sample	51
3.2	Lebenswelt Pflegeheim	52
3.2.1	Zwischenfazit	62
3.3	Was sehen Pflegeheimbewohner als guten Schlaf an?	62
3.3.1	Einschlafen und Aufwachen	63
3.3.2	Unterbrechungen von Schlaf	66
3.3.3	Ergebnis von Schlaf	68
3.3.4	Qualität von Schlaf	69
3.3.5	Zwischenfazit	69
3.4	Ressourcen für guten Schlaf	70
3.4.1	Innere Ruhe	70
3.4.2	Tägliche Aktivität	73
3.4.3	Umweltfaktoren	75
3.4.4	Zwischenfazit	76
3.5	Barrieren für guten Schlaf	76
3.5.1	Internale psychische Barrieren	77
3.5.2	Internale körperbezogene Barrieren	79
3.5.3	Externale Barrieren für guten Schlaf	82
3.5.4	Zusammenhang zwischen der Nennung inter- nalener und externaler Barrieren	84
3.5.5	Zwischenfazit	85
3.6	Typologie hinsichtlich psychischer Barrieren	85
3.6.1	Zwischenfazit	91
3.7	Einstellung zu Schlafmedikamenten	91
3.7.1	Typ A: Ablehnung von Schlafmedikamenten	91

3.7.2	Typ B: Leichte pflanzliche Medikamente sind in Ordnung	93
3.7.3	Typ C: Schlafmedikamente sind in Akutsituationen ok	94
3.7.4	Typ D: Ohne Schlafmedikation geht es nicht	94
3.7.5	Zwischenfazit	96
3.8	Wahrgenommene Folgen von Schlafstörungen . . .	96
3.8.1	Zwischenfazit	98

4 Diskussion 99

4.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	99
4.2	Limitationen der Studie	101
4.3	Interpretation der Ergebnisse	104
4.3.1	Durchschlafen - ein überhöhter Anspruch? .	104
4.3.2	Barrieren der Realisierbarkeit von Ansprüchen an guten Schlaf	106
4.3.3	Fehlende Strategien zur Aktivierung von Ressourcen für guten Schlaf	109
4.3.4	Psychische Faktoren bei Schlafstörungen . .	112
4.3.5	Einstellungen zu Medikamenten	114
4.3.6	Wahrgenommenen Folgenlosigkeit von Schlafstörungen	114
4.3.7	Parallelen und Differenzen zur Perspektive anderer Bevölkerungsgruppen auf Schlaf . .	115
4.4	Übertragbarkeit der Ergebnisse auf andere Patientengruppen	117
4.5	Praxisempfehlungen	120
4.5.1	Empfehlungen für Hausärzte	120
4.5.2	Empfehlungen für Pflegekräfte	124
4.5.3	Empfehlungen zur Zusammenarbeit der verschiedenen Professionen im Pflegeheim . . .	126
4.6	Fazit	128