

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	11
1 Warum schlafen wir?	12
1.1 Jeder Mensch träumt	15
1.1.1 Elektroenzephalogramm (EEG)	15
1.1.2 Traumtheorien	16
2 Chronobiologie	18
2.1 Wir schlafen in Phasen	20
2.2 Wie viel Schlaf brauchen wir?	24
2.3 Der zirkadiane Rhythmus	25
3 Schlafstörungen	29
3.1 »Im Alter ändert sich der Schlaf«	34
3.2 Schlafstörungen erkennen	35
3.3 Störungen durch Reize	36
3.4 Störungen durch physiologische Phänomene	38
3.4.1 Arousals	38
3.4.2 Einschlafzuckungen (Einschlafmyoklonien)	39
3.4.3 Periodische Gliedmaßenbewegung	39
3.5 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)	41
3.5.1 Eine Insomnie erkennen	41
3.5.2 Eine Insomnie behandeln	42
3.6 Depressionen	43
3.7 Restless-Legs-Syndrom	44
3.8 Morbus Parkinson	46
3.9 Schlafapnoe	47
3.9.1 Obstruktive Schlafapnoe	47
3.9.2 Zentrale Schlafapnoe	50

3.10	Störungen durch internistische Erkrankungen	51
3.10.1	Arterielle Hypertonie	52
3.10.2	Kardiovaskuläre Erkrankungen	52
3.10.3	Zerebrovaskuläre Erkrankungen	52
3.10.4	Herzinsuffizienz	53
3.10.5	Nykтурie	54
4	Wie Demenz den Schlaf beeinflusst	55
4.1	Sundowning-Syndrom	57
4.2	Schlafapnoe	58
4.3	Rituale für einen guten Schlaf	58
4.4	Die Strukturierung des Tages	60
4.4.1	Fallbeispiel: »Frau S. läuft die ganze Nacht«	61
5	Medikamente, die den Schlaf beeinflussen	63
5.1	Benzodiazepine	66
5.2	Nicht-Benzodiazepin-Agonisten (Z-Medikamente)	67
5.3	Antidepressiva	68
5.4	Neuroleptika	69
5.5	Freiverkäufliche Präparate	69
5.6	Schlafstörende Medikamente und Substanzen	71
Teil 2		73
6	Guter Schlaf im Pflegeheim	74
6.1	»Medikamente sind nicht die einzige Lösung«	75
6.2	Gut schlafen – eine Aufgabe der Pflegekräfte	79
6.2.1	Fallbeispiel: Frau M. und der Schlaf	82
6.3	Ein Assessment zur Bemessung der Schlafqualität	84
7	Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schlafstörungen	87
7.1	Aromapflege	88
7.1.1	Ätherische Öle	90
7.1.2	Entspannende bzw. schlafanstoßende Öle	97
7.1.3	Mazerate und Hydrolate	103

7.1.4	Anregende ätherische Öle	110
7.2	Wickel und Auflagen in der Behandlung von Schlafstörungen	113
7.2.1	Wickel und Auflagen sind basale Stimulation	114
7.2.2	Johanniskrautöl für einen guten Schlaf	116
7.2.3	Pulswickel	117
7.2.4	Nackenrolle	117
7.2.5	Kräutersocken	118
7.3	Weitere Einschlafhilfen	118
7.3.1	Das selbst hergestellte Kräuterkissen	118
7.3.2	Einschlafen mit Hilfe von Wasser	120
7.3.3	Das Ansteigende Fußbad	122
7.3.4	Schlafsocken	124
7.4	Ernährung beeinflusst den Schlaf	125
7.5	Licht als schlaffördernde Maßnahme	126
7.5.1	Exkurs: Licht ist nicht gleich Licht	127
7.5.2	Licht pflegerisch einsetzen	130
7.5.3	Fallbeispiel Frau W. und das fehlende Licht	131
7.5.4	Betreuungskräfte als Begleiter	132
7.6	Akupressur	132
7.6.1	Akupressur bei Schlafstörungen	133
7.6.2	Akupressur anwenden	134
7.6.3	Akupunkturpflaster	135
7.6.4	Akupressur bei Einschlaf Schwierigkeiten	137
7.6.5	Akupressur bei Ruhelosigkeit	138
7.6.6	Wissenswertes über die Akupressurpflaster	139
7.7	Schlafhygiene	140
7.7.1	Rituale	140
7.7.2	Eine gute Schlafhygiene	142
7.8	Kognitives Verhaltenstraining	143
7.8.1	Gedankenstop	143
7.8.2	Fantasiereisen	144
7.8.3	Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)	144
7.8.4	Die 4/7/8-Methode	146
7.8.5	Autogenes Training	147
7.8.6	Fallbeispiel: Frau S. und die gestörte Nachtruhe	148

8	Eine gute Tagesstrukturierung fördert den Schlaf	150
8.1	Fallbeispiel: Frau W. trocknet ab	153
8.2	Biografie-orientierte Aktivitäten	154
Teil 3		57
9	Die nächtliche Versorgung	158
9.1	»Tag- und Nachtdienst müssen sich austauschen«	159
9.2	Der Dienst in der Nacht	162
9.2.1	Achten Sie auf Ihre Ernährung	163
9.2.2	Achten Sie auf Ihre Tagesgestaltung	163
9.3	Gestalten Sie die Nacht im Heim	164
9.4	Projekt Nachtcafé	165
9.4.1	Die Grundlagen	166
9.4.2	Die Ist-Situation	166
9.4.3	Die »Sportbar« entsteht	167
9.4.4	Die Teilziele	167
9.4.5	Die Umsetzung	168
9.4.6	Die Evaluation	169
9.4.7	Interview: »Pflege und Betreuung sind eine 24-Stunden-Aufgabe«	170
Literatur		173
Register		176