

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Teil 1</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Warum schlafen wir?</b> .....	<b>12</b>
1.1 Jeder Mensch träumt .....	15
1.1.1 Elektroenzephalogramm (EEG) .....	15
1.1.2 Traumtheorien .....	16
<b>2 Chronobiologie</b> .....	<b>18</b>
2.1 Wir schlafen in Phasen .....	20
2.2 Wie viel Schlaf brauchen wir? .....	24
2.3 Der zirkadiane Rhythmus .....	25
<b>3 Schlafstörungen</b> .....	<b>29</b>
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	Nykturie .....	54
<b>4</b>	<b>Wie Demenz den Schlaf beeinflusst .....</b>	<b>55</b>
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
<b>5</b>	<b>Medikamente, die den Schlaf beeinflussen .....</b>	<b>63</b>
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
<b>Teil 2</b>	<b>.....</b>	<b>73</b>
<b>6</b>	<b>Guter Schlaf im Pflegeheim .....</b>	<b>74</b>
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
<b>7</b>	<b>Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schlafstörungen .....</b>	<b>87</b>
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 Einschlafschwierigkeiten .....	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	Gedankenstopp .....	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

<b>8</b>	<b>Eine gute Tagesstrukturierung fördert den Schlaf</b>	<b>150</b>
8.1	Fallbeispiel: Frau W. trocknet ab	153
8.2	Biografie-orientierte Aktivitäten	154
<b>Teil 3</b>		<b>57</b>
<b>9</b>	<b>Die nächtliche Versorgung</b>	<b>158</b>
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 Nachtkafé	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
<b>Literatur</b>		<b>173</b>
<b>Register</b>		<b>176</b>