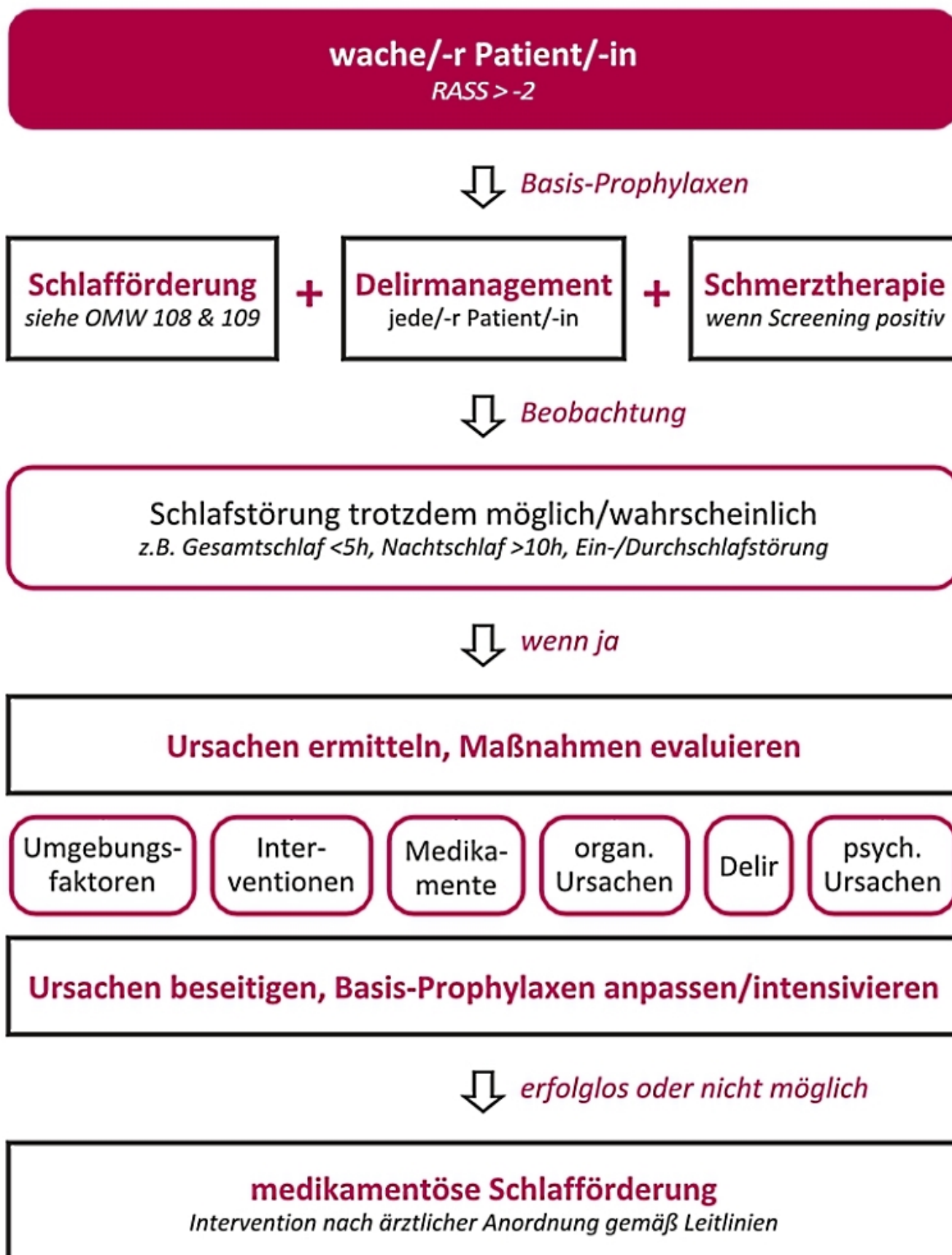


Algorithmus: Schlafförderung im Krankenhaus

Regenerierender und erholsamer Schlaf ist nicht zuletzt für Verletzte, Erkrankte und Rekonvaleszente essenziell. Schlafen kann im Setting Krankenhaus aus vielen Gründen schwierig sein und es gilt sich der Auslöser von Schlafstörungen bewusst zu sein und einen möglichst ungestörten, „suffizienten“ Schlaf aktiv zu fördern. Das nachfolgende Schema bildet in prägnanter Form ein konzertiertes interdisziplinäres Vorgehen zur Vermeidung von Schlafstörungen bei Patientinnen und Patienten im Krankenhaus ab.



- Das abgebildete Schema und dieses One Minute Wonder entstanden im Rahmen einer Projektarbeit zur Schlafförderung im Krankenhaus innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.
- Der dargestellte Algorithmus wurde primär für ein Vorgehen auf Intensiv- und IMC-Stationen in der somatischen Versorgung entwickelt, lässt sich jedoch auf nahezu alle Krankenhausbereiche anwenden.

Literaturempfehlungen

- Zajonz, Zoller: Schlaflos auf der Intensivstation. *Intensiv* 2021;29
- Weeß, Landwehr: Phänomenologie, Funktion und Physiologie des Schlafes. *Psychotherapie im Dialog*, 2009;10(2)
- Sofianos, Dohrn, Randerath: Schlaf in der Intensivmedizin. *Intensivmedizin up2date*, 2016;12. DOI: 10.1055/s-0042-112258
- Walder, Haase, Rundshagen: Schlafstörungen bei kritisch kranken Patienten. *Anaesthesist* 2007; 56:7-17. DOI: 10.1007/s00101-006-1086-4
- Crönlein, Galetke, Young: Schlafmedizin 1x1: Praxisorientiertes Basiswissen. Springer 2020. DOI: 10.1007/978-3-662-60406-9
- Walker: Das große Buch vom Schlaf: Die enorme Bedeutung des Schlafs. Goldmann/Penguin Random House 2018
- Fachinformationen und Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): www.dgsm.de/gesellschaft/fachinformationen/
- Deutsche Stiftung Schlaf - schlafstiftung.de / deutschland-schlaeft-gesund.de
- National Sleep Foundation (englisch) - www.sleepfoundation.org
- Helios-Kliniken, „Dossier Gesunder Schlaf“ - www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/
- OMW #107 „Ursachen von Schlafstörungen im Krankenhaus“
- OMW #108 „Förderung des Patienten-Schlafs im Nachtdienst“
- OMW #109 „Förderung des Schlaf-Wach-Rhythmus im Krankenhaus“
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“
- OMW „Ohne Schlaf ist doof...“