

## Förderung des Patienten-Schlafs im Nachtdienst

### ■ Schmerzmanagement

Schmerzen vorbeugen, erfassen und ggf. wirksam bekämpfen

### ■ Schlafanamnese berücksichtigen

Schlaftyp, Gewohnheiten, Rituale, Kuscheltier u.ä.

### ■ nichtmedikamentöse Schlafhilfen bereithalten

Schlafbrille, Ohrstöpsel, CD-Player u.ä. bei Bedarf anbieten

### ■ Gerätecheck

Alarmvermeidung, Alarmgrenzen an Patient und Situation anpassen, Geräte rechtzeitig neu bestücken

### ■ ruhige, kühle und dunkle Umgebung schaffen

Alarmpegel senken, Daten ausblenden, Nachtmodi nutzen, unnötige Geräte abschalten, lüften bzw. Fenster öffnen (Fliegengitter!), Jalousien schließen, individuell angepasstes Bettzeug, Nachtlichter statt Deckenflutlicht zur Beleuchtung einsetzen, Reizabschirmung

### ■ Sicherheit und Orientierung bieten

funktionierende Uhr in Sichtweite, Klingel in Griffweite, „Nest“/„Zelt“ bauen, Ängsten und Sorgen lösungsorientiert mit Empathie begegnen, Zeit nehmen

### ■ enterale Ernährung entsprechend physiologischer Abläufe

nächtliches ‚Befahren‘ des Magens nur mit medizinischer Begründung

### ■ Kollegium für Nachtruhe sensibilisieren

Rufe sowie laute Geräusche und Gespräche vermeiden, keine Frühdiensttätigkeiten am Patienten aus Freundlichkeit oder Kollegialität vorziehen

### ■ minimal handling

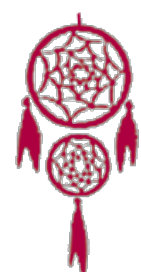
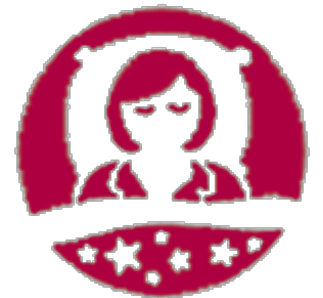
ärztliche und pflegerische Maßnahmen kombinieren, Notwendigkeit kritisch überdenken

### ■ Arzt/Ärztin hinzuziehen, wenn gestörter Schlaf anhält

ggf. leitliniengerechte medikamentöse Schlafförderung prüfen

### ■ Delirmanagement

*Schlafstörungen fördern ein Delir, ein Delir führt zu gestörtem Schlaf*



- Dieses One Minute Wonder (OMW) versteht sich als allgemein gehaltener Leitfaden für (pflegerisches) Vorgehen im Nachtdienst. Die genannten Ratschläge und Maßnahmen sind in der Praxis ggf. der individuellen Situation des Patienten und der Örtlichkeit adäquat angepasst anzuwenden.
- Das OMW entstand im Rahmen einer Projektarbeit zur Schlafförderung im Krankenhaus innerhalb der modularen Fachweiterbildung an der Weiterbildungsstätte der Universitätsmedizin Greifswald. Eine ausführliche Quellenübersicht kann beim Autor angefordert werden: Stefan Grenzer, UKJ-iKIT, stefan.grenzer@med.uni-rostock.de.

## Bildquellen

- 'macrovector', [www.freepik.com](http://www.freepik.com)
- Stefan Grenzer, Universitätsmedizin Rostock

## Lektüreempfehlungen

- 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/](http://www.dgsm.de/gesellschaft/fachinformationen/)
- DGSM-Patientenratgeber Schlafstörungen: [www.dgsm.de/gesellschaft/fuer-patienten/ratgeber-schlafstoerungen](http://www.dgsm.de/gesellschaft/fuer-patienten/ratgeber-schlafstoerungen)
- Helios-Kliniken: „Dossier Gesunder Schlaf“ - [www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/](http://www.helios-gesundheit.de/magazin/gesunder-schlaf/)
- Sleep Foundation: „How Sleep Works“ - [www.sleepfoundation.org/how-sleep-works](http://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works)
- Deutsche Stiftung Schlaf - [schlafstiftung.de](http://schlafstiftung.de/) / [deutschland-schlaeft-gesund.de](http://deutschland-schlaeft-gesund.de)
- OMW #106 „Algorithmus: Schlafförderung im Krankenhaus“
- OMW #107 „Ursachen von Schlafstörungen im Krankenhaus“
- OMW #109 „Förderung des Schlaf-Wach-Rhythmus im Krankenhaus“
- OMW „Bedeutung des Schlafs für den Menschen“