

Careum Pflegesymposium: Breites Spektrum, wertvolles Wissen

Schlaf wirkt Wunder

Pandemie-bedingt online trafen sich zahlreiche Teilnehmende zum Pflegesymposium von Careum Weiterbildung. Alles kreiste ums lebenswichtige, manchmal gefährdete, ab und zu auch mystische und geheimnisvolle Thema «Schlaf». Wer gut zuhörte, war bereits bei den ersten morgendlichen Referaten rasch hellwach. Die Vortragenden ExpertInnen waren in Top-Form, sie machten das Symposium einmal mehr zum Erlebnis.

Um den Schlaf ranken sich zahlreiche Mythen und Fakten. Dr. Hans-Günter Weess, Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Inhaber der Akademie für Schlafmedizin (AfS) und Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzkrankenhauses im deutschen Klingenmünster, ging ihnen auf den Grund: «Der Schlaf stellt ein elementares physiologisches Grundbedürfnis dar und ist so wichtig wie Essen und Trinken. Schlaf wirkt Wunder, er ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen. Er ist Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsvermögen und ein langes Leben. Schlaf ist die beste Medizin. Schlafmangel und Schlafstörungen vermindern die Lebensqualität, erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und psychische Störungen, häufige Ursachen für Frühberentungen.»

Über die gesamte Lebensdauer schläft ein Mensch, der 75 Jahre alt wird, zwischen 19 und 26 Jahren, das sind 164.000 bis 225.000 Stunden. Dabei erleben die Schlafenden zwischen 100.000 und 150.000 Träume.

Wichtige Erkenntnisse für die Pflege

Bei chronischen Schlafstörungen werde ein erhöhtes Demenzrisiko vermutet. Die Schlafforschung habe in den letzten Jahren wichtige Erkenntnisse über diese lebenswichtige menschliche Fähigkeit vorlegt, die auch für die Pflege bedeutsam sind. Der Referent beschrieb Funktion und Bedeutung des Schlafes grundlegend und stellte dabei manche Schlafmythen und Volksweisheiten auf den Prüfstand. Am relevantesten sei das mit zunehmendem Alter veränderte Schlafverhalten. Je älter die Men-

schens sind, desto ausgeprägter seien früheres Schlafbedürfnis und frühmorgendliches Erwachen, eine längere Einschlafzeit mit erhöhter Anzahl nächtlicher Wachphasen sowie insgesamt eine Verkürzung der nächtlichen Schlafmenge unter erhöhter Schlaffragmentierung und reduzierter Schlaffeffizienz. Daraus resultierten ein vermehrtes Schlafbedürfnis am Tage und ebenso eine höhere Wahrscheinlichkeit für Schlafstörungen.

Als Fazit und Rezept für gesundes Schlafen nannte Weess, dass zu respektieren sei, dass die tägliche Schlafdauer genetisch festgelegt und individuell verschieden sei, der Schlaf sich über die Lebensspanne verändere und vorteilhafterweise zu den physiologisch festgesetzten Zeiten stattfinden sollte sowie übermässig lange oder verkürzte Schlafenszeiten vermieden werden



sollten. Gelingen es, zu einem regelmässigen, gesunden Schlaf zu gelangen, unterstütze dieser die körperlichen Erholungsprozesse, das intellektuelle Leistungsvermögen, die Gedächtnisbildung und auch das emotionale Gleichgewicht. Weess: «Gesunder Schlaf ist häufig erlernbar.»

Schlaf als Ressource richtig nutzen

Dr. med. Jens G. Acker, Chefarzt der KSM Klinik für Schlafmedizin, Bad Zurzach, beleuchtete die vielfältigen Formen von Schlafstörungen: «Sie sind in der Pflege ein häufig vorkommendes Thema, sowohl im Nachtdienst als auch im Stationsalltag. Patienten mit Schlafstörungen leiden unter Störungen von Konzentration und Stimmung, sie verspüren den Drang, tagsüber zu schlafen.» – Viele einfach umsetzbare Handlungsmöglichkeiten seien in der Regel unbekannt. Häufige Therapien reichen von der Ausgabe von Ohrstöpseln bis zur Verabreichung einer Bedarfsmedikation.

Bereits mit einfachen Massnahmen könnten der Tagesablauf strukturiert und die häufigen Schlafstörungen der Patienten und Patientinnen erkannt und gelindert werden. Auch mit Kurzinterventionen, die in den Stationsalltag integriert werden, könne eine nachhaltige Verbesserung der Ruhe- und Entspannungsfähigkeit erreicht werden.

Dr. Acker: «Dabei bieten Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements – zum Beispiel im Rahmen von 1-Tages-Workshops – die Möglichkeit eines Einstiegs ins Thema Schlafförderung. Nach Verbesserung der eigenen Schlafressourcen können die erworbenen Fähigkeiten in die alltägliche Arbeit einfließen.»

Dr. Hans-Günter Wees, Diplom-Psychologe, Akademie für Schlafmedizin



An die thematische Auslegeordnung schloss sich ein spannendes «Sternstundengespräch» an, geleitet von Ursula Röhl, Careum. Dr. Hans-Günter Weess und Corinne Liechti, Pflegefachfrau Klinik Linde, Biel, betonten darin, wie wichtig die Mitbestimmung der Mitarbeitenden beim Festlegen möglichst individueller Pläne für Nacht- und Schichtarbeit sei. Gerade der Doppelbelastung Beruf-Familie gelte es Rechnung zu tragen. Interessanterweise gebe es immer wieder extreme Spät-Typen, die sogar bis zu 14 Tage Nachtschicht wünschen, um anschliessend mehr Entlastung im privaten Alltag zu verspüren.

Hilfreich könne beim optimalen Schichtplanen ein berufliches Gesundheitsmanagement sein, welches die Herausforderung für die einzelnen Fachkräfte ernst nehme und mittels externer Schulung und auch präventiver gründlicher Informationen für eine gute Mitarbeitendenzufriedenheit wie auch eine qualitativ hochstehende Betreuungsarbeit Sorge.

Wenn die Nacht zum Tag wird – Tag-Nacht-Umkehr bei Menschen mit Demenz

Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen sind ein häufiger Grund für Heimeinweisungen von Menschen mit Demenz und werden von Pflegenden häufig als herausforderndes Verhalten genannt. Jürgen Georg, Pflegefachmann, -lehrer, -wissenschaftler (MScN) und Programmleiter des Fachbereichs Pflege des Hogrefe Verlages, Bern, beschrieb Veränderungen von Schlafarchitektur, -phasen und -mustern im Alter und bei Menschen mit Demenz. Die häufig feststellbare Schlaf-Wachrhythmus-Umkehr würden dabei

Dr. med. Jens Acker, Chefarzt Klinik für Schlafmedizin, Bad Zurzach



Betroffene, Angehörige und Pflegepersonen besonders fordern.

Homöostatische und zirkadiane Schlafregulation können den Betroffenen helfen. Darunter sind Medikamente zu verstehen, welche die Expression des Uhrensens behindern (z.B. Neuroleptika: Haloperidol) oder die zirkadiane Rhythmik durch Hemmung der Melatoninsekretion beeinflussen (Alpha-Agonisten [Clonidin, Methyl-dopa]), Beta-Blocker [Atenolol, Propranolol] oder langwirkende Benzodiazepine). Entscheidend sei immer, die Ursachen, weshalb Menschen mit Demenz aus dem (Schlaf-)Takt geraten, exakt zu analysieren.

Als schlaffördernde Pflegeinterventionen sind folgende Ansätze hilfreich: schrittweises Reduzieren des Tagesschlafs bei Bedarf auf maximal 30 Minuten pro Tag bis maximal 13 Uhr mit dem Ziel einer Erhöhung des Schlafdrucks, gleichzeitig Schaffen von Aktivierungsangeboten, die es für BewohnerInnen sinnvoll erscheinen lassen, wach zu bleiben – beispielsweise Initiieren einer «Abendcafés» bis 22:30 Uhr – und Ruheangebote ohne Kurzschlafphasen, um Erschöpfung zu vermeiden.

Spaziergänge und gutes Licht

Als weitere bewährte Massnahmen empfiehlt Georg Musiktherapie, Lichtexposition am Tag, Spaziergänge, falls der Mobilitätsgrad dies zulässt, «Therapeutische Spaziergänge», welche die Zeitgeber Licht, Bewegung und Sozialkontakte in einer Intervention beinhalten, das Sicherstellen einer Beleuchtungsstärke in Innenräumen von mindestens 500, besser 1500 Lux durch

Jürgen Georg, Pflegefachmann, Programmleiter Hogrefe-Verlag, Bern



natürlichen Lichteinfall oder künstliche Beleuchtungssysteme und partielles Sicherstellen einer Beleuchtungsstärke von 2500 Lux in Augenhöhe für mindestens 4 Stunden bei über 65-Jährigen.

Bei Demenzkranken gehe es ums Schaffen einer wohltemperierten Schlafumgebung (14–18 °C/ Spitex, 19–21 °C bei kälteempfindlichen alten Menschen), Erkennen und Beseitigen von potenziellen Störfaktoren, die eine periphere Wärmeableitung und Feuchtigkeitsabgabe (perspiratio insensibilis) zur Nacht verhindern sowie das Fördern einer sanften Aufwachreaktion und eines allmählichen zirkadianen Anstiegs der Körpertemperatur durch Wärmeerhaltung oder -bildung (Zudecken) am frühen Morgen, Dazu kann auch das Fördern der Wachheit durch kühle Anwendungen (Gesichts-, Armguss) am Morgen hinzu kommen.

Georg: «Damit kann nicht nur die Situation der demenzerkrankten Menschen und der betroffenen Angehörigen verbessert werden, sondern auch die alltägliche Pflege von Menschen mit Demenz mit veränderten Schlafmustern besser gelingen.»

Schlafförderung in der Pflegepraxis ist enorm wichtig

Dr.sc.med. Hanna Burkhalter, Somnologin ESRS & DGSM, Leiterin Pflegeentwicklung am Kantonsspital Graubünden, Chur, und Lehrbeauftragte für Pflegewissenschaft an der Universität Basel, schloss mit ihrem Referat nahtlos ans Vorgenannte an: «Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Langhaltende Schlaflosigkeit führt zu hohen Gesundheitsrisiken und kann in

der Folge bis zum Tod führen. Der Schlaf der Patienten im Spital sollte als ‚heilig‘ deklariert werden, denn wenn dieses Grundbedürfnis nicht gestillt ist, verzögert sich der Genesungsprozess der Erkrankten.»

«Wichtiges Ziel des Pflegeberufs ist es deshalb, rund um die Uhr den Patienten die beste Pflege zu bieten. Was ist jedoch die beste Pflege während der Nacht? Welche schlafstörenden Faktoren sind in den Institutionen veränderbar und welche nicht? Welche pflegerischen Tätigkeiten könnte man auch auf eine andere Tageszeit einplanen und durchführen? Und: Welche Massnahmen zur Schlafförderung könnte man problemlos im Pflege team einführen?»

Das Referat stellte praxisorientiert dar, wie Pflegend aktiv den Schlaf alter und/oder kranker Menschen verbessern und dadurch das individuelle Wohlbefinden fördern können: «Hauptsächlichste schlafstörende Faktoren sind Lärm, Licht, Temperatur und Feuchtigkeit, Schmerz, Angst, Husten, Unwohlsein, Pflege und Diagnostik. Burkhalter: «Das kann gefährlich sein. Die häufigsten Beschwerden bei einem Verhalten gegen die ‚innere Uhr‘ sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, innere Unruhe, Nervosität, Erkältungen und Grippe, Alkohol-/Schlaf-tablettenmissbrauch, Krebserkrankungen, Hypercholesterinämie, Übergewicht und Her-Kreislauf-Probleme.»

Als meist erforschte schlaffördernde Massnahmen nannte die Referentin in Übereinstimmung mit den andern Tagungsexpertinnen Schlafmittel, lärmreduzierende Massnahmen, Augenbinden, Ohrenschutz und Massage, individualisier-

ten Pflegemassnahmen sowie Edukation und Verhaltensveränderung.

Schlafmittel – der schmale Grat zwischen Nutzen und Risiken

Soll bei Schlafstörungen zu Schlafmitteln gegriffen werden? – «Jein», meinte Andy Gerber, MSc in Pharmacy, eidg. dipl. Apotheker, FPH Klinische Pharmazie, am Universitätsspital Basel und in der universitären Altersmedizin Felix Platter tätig. «Es kommt sehr auf die richtige Wahl an, denn Pharmazeutika beinhalten eben auch erhebliche Risiken.» – Andy Gerber: «Bereits in der ‚Materia Medica‘, dem einflussreichsten Werk der Antike über Arzneimittel des griechischen Arztes Dioskurides, ist umfangreiches Wissen über Heilpflanzen mit schlaffördernder Wirkung dokumentiert. So wurden dort neben Zubereitungen aus dem getrockneten Milchsaft der Schlafmohnkapseln – später bekannt als Opium – auch andere pflanzlichen Sedativa wie Tollkirsche, Bilsenkraut oder Myrrhe beschrieben. Viele dieser Extrakte wurden in Wein gelöst, dessen Bestandteil Ethanol wohl ebenfalls als Schlafmittel bezeichnet werden muss. Es ist ausserdem überliefert, dass die Gefährlichkeit dieser Mischungen früh erkannt wurde.»

Was ist aber nun heutzutage das beste pharmakologische Mittel gegen Schlaflosigkeit und wie sieht es mit der Toxizität aus? – «Wenn man die unterschiedlichen Wirkungen, Wirkdauern, Nebenwirkungen und Zulassungen anschaut, ist es recht offensichtlich, dass die Antwort nicht eindeutig ausfallen kann», unterstrich der Experte, «sondern dass man auch individuelle patientenbezogene Faktoren berücksichtigen muss.

Andy Gerber, MSc in Pharmacy, USB und Felix Platter-Spital, Basel



Dr.sc.med. Hanna Burkhalter, Leiterin Pflegeentwicklung KSGR



Dr. sc. ETH Gilberte Tinguely, Schlafforscherin, Suva



Nach dem Motto «was keine Nebenwirkung hat, hat auch keine Hauptwirkung» bringen die potenten Schlafmittel der Moderne etliche Risiken mit sich. Stürze und Unfälle unter Einfluss von sedierenden Medikamenten und die Angst und Gefahr der Abhängigkeit dürften mittlerweile Themen sein, die auch ausserhalb von Pflegeheimen und Spitälern zu reden geben.»

Schlaflos in der Pflege?! Gut schlafen trotz Nacht- und Schichtarbeit

Nicht nur Patienten leiden unter Schlafstörungen, auch Pflegende und andere Berufsgruppen mit unregelmässigen Arbeitszeiten sind davon betroffen. In der Schweiz arbeiten ca. 20% der Erwerbstätigen in Schichten, die Mehrheit davon auch in der Nacht. Bei unregelmässigen Arbeitszeiten gerät der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Arbeiten entgegen der «inneren Uhr» kann zur Belastung werden und die Sicherheit, Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie das Privatleben beeinträchtigen.

Dr.sc.ETH Gilberte Tinguely, Suva, erläuterte dazu treffend: «Evolutionsbedingt orientiert sich unsere «innere Uhr» an Tag und Nacht – hell und dunkel. Dank des künstlichen Lichts können der Tag beliebig lange ausgedehnt und Schichtpläne rund um die Uhr ausgelegt werden. Gerade bei wech-

selnden Schichten kommt jedoch der biologisch gesteuerte Wach-Schlaf-Rhythmus durcheinander. Betroffene müssen fortwährend zu unterschiedlichen Zeiten arbeiten und ruhen – also aktiv sein und schlafen auf Knopfdruck. Das sind auf Dauer grosse Herausforderungen, denn diese Menschen leben in einer Art permanentem Jetlag. Es überrascht daher nicht, dass viele Schicht- und Nachtarbeitende deutlich häufiger als Tagarbeitende unter Ein- und Durchschlafstörungen leiden, erschöpft und übermüdet sind – auch an arbeitsfreien Tagen. Dieser Umstand wirkt sich zusätzlich beeinträchtigend auf die geistige und körperliche Leistungskurve aus.»

Mutig sein und die beste persönliche Variante wählen

Die Referentin, die als Schlafforscherin viele Aspekte des Schlafes untersucht hat, wie zum Beispiel die Schlafregulation oder den Einfluss des Schlafes auf das Lernen und die Leistung, hat 2011 eine Umfrage zu den Schlafzeiten und Schlafgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung durchgeführt, welche in den Medien breit rezipiert wurde. Dr. Tinguely zeigte Wege auf, wie Schicht- und Nachtarbeitende in Pflege und Betreuung die Herausforderungen bezüglich des wechselnden Schlaf-/Wachrhythmus' und der damit verbundenen Umstellungen angehen können.

Hierbei nannte sie insbesondere, dass es zu beachten gelte, dass ein regelmässiger Schlaf morgens und abends zu den gleichen Zeiten mindestens 3 bis 4 Stunden am Stück hilfreich sei, ebenso ein gesunder Schlaf vor der ersten Nacht: «Vermeiden Sie morgens auf dem Heimweg das Sonnenlicht und tragen Sie eine Sonnenbrille oder eine spezielle orange Brille und gehen Sie am Nachmittag an die Sonne. Seien Sie mutig, versuchen Sie verschiedene Varianten, wenn Sie unsicher sind, welche am Besten passt. Wichtig ist, dass Sie sich an die gewählten Schlafzeiten halten. Hilfreich ist, einen wöchentlichen Zeitplan zu gestalten und diesen schriftlich festzuhalten. Priorität hat Ihr Schlaf.»

Als nützlich erweisen sich auch spezielle Schulungsangebote der Suva wie Workshops für Kader und Entscheidungsträger resp. Mitarbeitende «Schichtarbeit – sicherer und gesünder gestalten». Als Dauerrezept sei zu beachten: Morgens helles Licht, ausser bei Nachtschicht mit Schlaf am Morgen, regelmässige Essenszeiten, regelmässig Sport treiben und jeden Tag genügend lang schlafen.

Weitere Informationen

www.careum-weiterbildung.ch



Future Hospital 2021



Bau und Betrieb von Spitälern

Fachkonferenz für Führungskräfte | 8./9. September 2021 in Zürich



Spital live!

Besichtigen Sie mit uns innovative Gesundheitslösungen am **The Circle** am Flughafen Zürich

Begleitende Fachausstellung mit namhaften Unternehmen – Trends und Technologien live erleben!

Informieren Sie sich über aktuelle Trends bei Konzeption, Neubau, Sanierung und Betrieb von Spitälern!

- > Digitale Transformation im Spital
- > Strategische Planung von Gesundheitseinrichtungen
- > Prozessoptimierung und effiziente Betriebsorganisation
- > Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit
- > Lean Healthcare in Bau und Betrieb
- > Spitalbau international

Mit zahlreichen Praxisbeispielen!

IN ZUSAMMENARBEIT MIT:



Weitere Infos & Anmeldung unter:
www.management-forum.de/futurehospital-ch
Telefon: +49 8151 2719-0 · info@management-forum.de



Partner werden?
Nutzen Sie die Chance und treten Sie in direkten Kontakt mit Entscheidern Ihrer Zielgruppe! partnerwerden@management-forum.de