

## Abstract

### **Schlaf als Ressource richtig nutzen**

**Dr. med. Jens G. Acker**

Schlafstörungen sind in der Pflege ein häufig vorkommendes Thema, sowohl im Nachtdienst als auch im Stationsalltag. Patienten und Patientinnen mit Schlafstörungen leiden unter Störungen von Konzentration und Stimmung, verspüren den Drang tagsüber zu schlafen. Viele einfach umsetzbare Handlungsmöglichkeiten sind in der Regel unbekannt. Häufige Therapien reichen von der Ausgabe von Ohrstöpseln bis zur Verabreichung von Bedarfsmedikation.

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

Dabei bieten Massnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements – zum Beispiel im Rahmen von 1-Tages-Workshops – die Möglichkeit eines Einstiegs in das Thema Schlafförderung. Nach Verbesserung der eigenen Schlafressourcen können die erworbenen Fähigkeiten in die alltägliche Arbeit einfliessen.