

## Abstract

### **Massnahmen zur Schlafförderung in der Pflegepraxis**

**Dr. sc. med. Hanna Burkhalter**

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 und Patientinnen im Spital sollte als «heilig» deklariert werden, denn wenn dieses Grundbedürfnis nicht gestillt ist, verzögert sich der Genesungsprozess der erkrankten Personen.

Wichtiges Ziel des Pflegeberufs ist es, rund um die Uhr den Patienten und Patientinnen 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 planen und durchführen? Und: Welche Massnahmen zur Schlafförderung könnte man problemlos im Pflorgeteam einführen? Das Referat greift diese wichtigen Fragen auf und stellt praxisorientiert da, wie Pflegende aktiv den Schlaf der alten und/oder kranken Menschen verbessern und dadurch das individuelle Wohlbefinden fördern können.