

Lösungen Lernaufgabe

Lernaufgabe: Einflussfaktoren des Schlafs

1.) Das (Halb-) Neue:

Sie lernen unterschiedliche Einflussfaktoren kennen, welche den Schlaf eines Patienten beeinflussen kann. Es existieren 4 Haupt-Einflussfaktoren, welche in der Lernaufgabe vertieft behandelt werden: Körperliche Faktoren, seelisch-geistige Faktoren, soziale/wirtschaftliche/kulturelle/politische/gesellschaftliche Faktoren und ökologische Faktoren. Anhand eines Fallbeispiels soll Ihnen am Schluss klar werden wie sich die Einflussfaktoren auf den Schlaf auswirken.

2.) Hinweise zum Vorgehen:

Bilden Sie eine Skriptkooperation mit Ihrem Banknachbar. Lesen Sie hierbei beide einen Textabschnitt gleichzeitig durch. Danach fasst die erste Person den Text zusammen und die zweite hört ihr dabei zu und macht Ergänzungen. Das Wichtigste soll mit einem Leuchtstift hervorgehoben werden. Für den nächsten Textabschnitt wechseln Sie die Rollen. Nachdem der ganze Text gelesen wurde, kann das Fallbeispiel behandelt werden.

3.) Hilfsmittel:

Text: «Einflussfaktoren des Schlafs», Leuchtstift, Schreiber für Notizen und Beantwortung der Fragen des Fallbeispiels

4.) Zeitvorgabe:

30min

5.) Sozialform:

2er Team mit Banknachbar/in

6.) Masstab:

Die Lernaufgabe gilt als erledigt, sobald sie den Text durchgelesen und die wichtigsten Stellen darin markiert haben, sowie die Fragen zum Fallbeispiel beantwortet haben.

7.) Kontext:

In dieser Aufgabe werden Faktoren behandelt, welche den Schlaf beeinflussen. Es soll gelernt werden welche Einflüsse sich positiv und welche negativ auf den Schlaf auswirken. Klienten/Klientinnen, welche an Schlafstörungen leiden soll geholfen werden. Wenn analysiert werden kann welchen Faktoren die/der Patient/in ausgesetzt war, können mögliche Ursachen der Schlafstörung identifiziert werden. Nur so kann anschliessend eine langanhaltende und gezielte Lösung gefunden werden um die Schlafprobleme zu bekämpfen.

8.) Aufgabenstellung:

1. Lesen Sie den ausgeteilten Text «Einflussfaktoren des Schlafs» in einer Skriptkooperation mit Ihrem Banknachbar durch. Markieren Sie das Wichtigste.
2. Lesen Sie das Fallbeispiel und beantworten Sie die dazugehörigen Fragen.

Einflussfaktoren des Schlafs

Unterschiedliche Einflüsse im Alltag wirken sich auf den Schlaf aus. Grundsätzlich können jene Einflüsse in 4 Hauptfaktoren eingeteilt werden: Körperliche Faktoren, Seelisch-geistige Faktoren, Soziale/wirtschaftliche/kulturelle/politische/gesellschaftliche Faktoren und ökologische Faktoren. Diese werden im folgenden Text näher vorgestellt.

Körperliche Faktoren

Viele körperliche Erkrankungen haben einen negativen Einfluss auf den Schlaf. Beispielsweise Schmerzen, Infusionen oder Beinschienen erschweren das Durchschlafen. Auch bestimmte Pflegeinterventionen wie das regelmässige Positionieren oder das Messen des Blutdrucks verhindern einen kontinuierlichen und tiefen Schlaf. Je nach Alter einer Person sowie nach Schlaftyp gelten unterschiedliche Schlafmuster als Norm. So nehmen beispielsweise die Tiefschlafphasen im Alter ab und der Schlaf wird oberflächlicher. Das Durchschlafen wird zur Ausnahme. Zusätzlich bewegen sich ältere Menschen häufig weniger, was zu weniger Erschöpfung am Ende des Tages führt und somit das Einschlafen erschweren kann. Jungen Leuten fällt es deutlich leichter eine gute Schlafqualität zu erreichen. Der Schlaftyp eines Menschen ist nach heutiger Schlafforschung genetisch festgelegt. So gibt es Morgentypen, welche bereits früh wach und leistungsfähig sind, dies jedoch gegen Abend hin abnimmt. Anders der Abendtyp, welcher durchschnittlich ca. 1.5 Stunden später zu Bett geht als der Morgentyp. Er gilt als der typische Morgenmuffel, fährt jedoch am Abend zu seiner Höchstform auf.

Seelisch-geistige Faktoren

Der Schlaf wird auch von persönlichen Gefühlen wie Angst, Unsicherheiten, Sorgen oder Werten welche nicht sind wie gewollt beeinflusst. Ebenfalls psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen können Ein- und Durchschlafstörungen verursachen, die dann eine starke Müdigkeit während des Tags zur Folge haben können. Menschen mit demenziellen Erkrankungen zeigen häufig eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Diese Personen schlafen oft tagsüber und sind dagegen in der Nacht wach. Kinder mit kognitiven Behinderungen benötigen länger, bis sie einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus gefunden haben.

Soziale/wirtschaftliche/kulturelle/politische/gesellschaftliche Faktoren

Verändert sich das alltägliche Verhalten eines Menschen, kann dies zu Schlafproblem führen. Beispielsweise wenn zu ungewohnten Zeiten gegessen oder ins Bett gegangen wird oder ein Schlafzimmer plötzlich mit andern Personen geteilt wird. Dies betrifft oft Personen, welche von ihrem Zuhause altersbedingt in ein Heim ziehen. Die neue soziale Umgebung, ungewohnte Unruhen am Abend oder neue Bettzeiten beeinflussen die Schlafqualität neu eingezogener Heimbewohner. Ebenfalls beeinflussen Suchtmittel wie Alkohol oder Drogen, Nikotin und Koffein die Schlafqualität negativ. Bei Alkohol verfällt man schnell in den Schlaf, jedoch findet dieser oberflächlicher statt.

Ökologische Faktoren

Oft wirken sich Veränderung in unserer Umwelt auf den Schlaf aus. Neue Umgebungen im Schlafzimmer mit ungewohnten Faktoren wie Gerüche, Geräusch, Licht oder das neue Bett wirken

sich auf den Schlaf aus. Beispielsweise in den Ferien, wenn in einem fremden Zimmer geschlafen wird, fällt es in der ersten Nacht oft schwer den gewohnten Schlaf zu finden. Nicht zu unterschätzen sind auch meteorologische Phänomene wie etwa ein Gewitter oder das Rauschen des Regens. Viele Menschen reagieren auch auf die Strahlenbelastung in ihrer Umgebung, beispielsweise in der Nähe von Strommasten oder Mobilfunkantennen.

Fallbeispiel Schlafprobleme

Frau Eggenberger ist 82 Jahre alt und frisch in ein Altersheim gezogen. Ihr Schlaf ist oberflächlicher geworden und weist weniger Tiefschlafphasen auf. Während der Nacht wacht sie deshalb häufig auf. Das hat zur Folge, dass sie tagsüber müde ist und immer wieder kurz einnickt. Dies wiederum lässt sie am Abend weniger müde sein. Verglichen mit Ihrem vorherigen Alltag in einem grossen Haus bewegt sie sich deutlich weniger tagsüber, weshalb sie am Abend ebenfalls weniger erschöpft ist. Frau Eggenberger fühlt sich zwar wohl im Heim, trotzdem wird ihr Schlaf immer wieder von Ängsten, Unsicherheiten und finanziellen Sorgen gestört. Vielleicht vermisst sie auch ihr Haus mit ihren persönlichen Gegenständen, welche sie aufgeben musste. Ausserdem hat sie mit dem Eintritt ins Pflegeheim einen grossen Teil ihrer Selbständigkeit verloren. Im Heim gelten geregelte Essens-, sowie Schlafenszeiten. Frau Eggenberger fühlt sich im Heim wohl, da ihr immer jemand zur Seite steht und dies ihr Sicherheitsgefühl erhöht. Dies wirkt sich positiv auf ihren Schlaf aus. Da sie jedoch das Zimmer mit einer anderen Person teilt, Pflegepersonal und Besucher/innen ein und aus gehen ist es eher unruhig, was ihre Schlafqualität wiederum hemmt. Gut, dass die Klientin strikt auf Koffein verzichtet. Nachts wird Frau Eggenberger oft von einem Klick-Geräusch aufgeweckt. Wenn sie in der Nacht aufwacht, fällt es ihr im ersten Moment schwer sich zu erinnern wo sie sich befindet. Das erneute Einschlafen fällt ihr schwer, da ihre Zimmergenossin lauthals schnarcht.

Auftrag 1

Finden sie Einflüsse, welche zu Frau Eggenbergers Schlafschwierigkeiten führen könnten? Markieren Sie diese direkt im Text.

Auftrag 2

Ordnen Sie die gefundenen Einflüsse ein, ob es sich um körperliche, seelisch-geistige, soziale/wirtschaftliche/kulturelle/politische/gesellschaftliche oder ökologische Faktoren handelt. Schreiben Sie diese unten beim richtigen Faktor auf.

Körperliche Faktoren:

Alter: 82 Jahre

Weniger Bewegung tagsüber → weniger müde am Abend

Einschlafen tagsüber → weniger müde am Abend

Seelisch-geistige Faktoren:

Ängste, Unsicherheiten und finanzielle Sorgen

soziale/wirtschaftliche/kulturelle/politische/gesellschaftliche Faktoren:

geregelte Essens- und Bettzeiten

Teilen des Zimmers mit einer Zimmergenossin

Lautes Schnarchen der Zimmergenossin

Mehr Unruhe durch das Pflegepersonal und Besucher

ökologische Faktoren:

umziehen in ein neues Zuhause

Verlust ihrer persönlichen Gegenstände

Klick-Geräusch in der Nacht