

# Detektivauftrag «Schlafstörungen»

## Auftrag

1. Einzelarbeit: Lesen Sie sich das Fallbeispiel gut durch und füllen Sie das Arbeitsblatt dazu aus. *(Zeit: 5 Minuten)*
2. *Runde 1: Detektivrunde (Zeit: 10 Minuten)*
  - a. Besprechen Sie nun mit den anderen Detektiven, welche auf Ihren Fall angesetzt worden sind, welche **grundlegenden Ursachen** für die Schlafstörung sorgen und **wie sich die Schlafstörungen zeigen**.
  - b. Überlegen Sie sich einige Ansätze, wie Sie Ihrer Klientin/Ihrem Klienten helfen könnten.
3. *Runde 2: Detektivkongress (Zeit: 15 Minuten)*
  - a. Präsentieren Sie nun den anderen Detektive Ihren Fall, die Präsentation beinhaltet:
    - i. Ursache für die Schlafstörung
    - ii. Symptome der Schlafstörung
    - iii. Mögliche Massnahmen
  - b. Freiwillig: Sind alle Fälle präsentiert können Sie noch weitere Massnahmen für die verschiedenen Klientinnen und Klienten erarbeiten.

## Fall 1: Die Schmerzpatientin

**Patientin:** Frau Meier, 78 Jahre

**Situation:** Sie hatte vor einer Woche eine Hüftoperation und leidet unter starken Schmerzen. Trotz Schmerzmedikation klagt sie über Schlaflosigkeit und wacht nachts häufig auf.

### Ursache für die Schlafstörung

---

---

### Symptome der Schlafstörung

---

---

---

---

### Mögliche Massnahmen

---

---

---

---

---

---

## Fall 2: Der Nachtdienst-Patient

**Patient:** Herr Berger, 65 Jahre

**Situation:** Nach einem Schlaganfall wird Herr Berger alle zwei Stunden umgelagert. Zudem werden regelmäßig Blutdruck und Blutzucker gemessen. Er beschwert sich, dass er kaum Schlaf bekommt.

### Ursache für die Schlafstörung

---

---

### Symptome der Schlafstörung

---

---

---

---

### Mögliche Massnahmen

---

---

---

---

---

---

## Fall 3: Die depressive Patientin (Seelisch-geistige Faktoren)

**Patientin:** Frau Kunz, 42 Jahre

**Situation:** Sie befindet sich aufgrund einer schweren Depression in stationärer Behandlung. Sie leidet unter Einschlafproblemen, grübelt viel und fühlt sich morgens erschöpft.

### Ursache für die Schlafstörung

---

---

### Symptome der Schlafstörung

---

---

---

---

### Mögliche Massnahmen

---

---

---

---

---

---

---

## Fall 4: Der Bewohner mit Demenz (Demenzielle Erkrankungen)

**Patient:** Herr Lehmann, 81 Jahre

**Situation:** Er lebt in einem Pflegeheim und leidet an einer mittelschweren Demenz. Nachts ist er oft unruhig, verlässt sein Bett und läuft auf dem Flur herum. Manchmal ruft er nach seiner verstorbenen Frau.

### Ursache für die Schlafstörung

---

---

### Symptome der Schlafstörung

---

---

---

---

### Mögliche Massnahmen

---

---

---

---

---

---

## Fall 5: Das Kind mit kognitiver Beeinträchtigung (Soziale und ökologische Faktoren)

**Patient:** Tim, 8 Jahre

**Situation:** Tim hat eine geistige Behinderung und schläft nur schwer ein. Er schläft oft unruhig, wacht nachts schreiend auf und hat Angst im Dunkeln.

### Ursache für die Schlafstörung

---

---

### Symptome der Schlafstörung

---

---

---

---

### Mögliche Massnahmen

---

---

---

---

---

---

---

## Lösungen:

### Fall 1: Die Schmerzpatientin

**Patientin:** Frau Meier, 78 Jahre

**Situation:** Sie hatte vor einer Woche eine Hüftoperation und leidet unter starken Schmerzen. Trotz Schmerzmedikation klagt sie über Schlaflosigkeit und wacht nachts häufig auf.

#### Ursache für die Schlafstörung

- Körperliche Faktoren: Schmerz

#### Symptome der Schlafstörung

- Schlaflosigkeit
- Häufiges Aufwachen

#### Mögliche Massnahmen

- Optimierung der Schmerztherapie: Mit dem Arzt klären, ob die Medikation angepasst oder die Einnahmezeiten verändert werden können.
- Lagerung & Positionierung: Einsatz von Lagerungskissen zur Druckentlastung.
- Entspannungsmethoden: Wärmeanwendungen (z. B. Wärmekissen, sofern erlaubt), Atemübungen oder sanfte Massagen.
- Schlafhygiene: Ruhige Atmosphäre im Zimmer schaffen, Lichtquellen reduzieren, warme Getränke ohne Koffein anbieten

## Fall 2: Der Nachtdienst-Patient

**Patient:** Herr Berger, 65 Jahre

**Situation:** Nach einem Schlaganfall wird Herr Berger alle zwei Stunden umgelagert. Zudem werden regelmäßig Blutdruck und Blutzucker gemessen. Er beschwert sich, dass er kaum Schlaf bekommt.

### Ursache für die Schlafstörung

- Pflegeinterventionen in der Nacht:
  - Häufige Umlagerung
  - Häufige Messungen

### Symptome der Schlafstörung

- Müdigkeit am Tag
- Wenig Schlaf

### Mögliche Massnahmen

- Pflegeplanung anpassen: Umlagerung und Messungen nur, wenn medizinisch notwendig – evtl. auf größere Abstände ausdehnen.
- Blutdruckmessung: Möglichst mit einem leisen Gerät durchführen und darauf achten, den Patienten nicht unnötig aufzuwecken.
- Nachtruhe respektieren: Pflegehandlungen bündeln, um Störungen zu minimieren.
- Schlafrituale etablieren: Abendliche Entspannung fördern, z. B. durch ein Hörbuch oder beruhigende Musik.

## Fall 3: Die depressive Patientin

**Patientin:** Frau Kunz, 42 Jahre

**Situation:** Sie befindet sich aufgrund einer schweren Depression in stationärer Behandlung. Sie leidet unter Einschlafproblemen, grübelt viel und fühlt sich morgens erschöpft.

### Ursache für die Schlafstörung

- Seelisch-geistiger Faktor: Depressionen

### Symptome der Schlafstörung

- Einschlafprobleme
- Müdigkeit am Tag

### Mögliche Massnahmen

- Tagesstruktur fördern: Regelmäßige Schlaf- und Wachzeiten einhalten, um den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.
- Bewegung & Lichttherapie: Spaziergänge am Tag oder Lichttherapie am Morgen können den Schlaf verbessern.
- Entspannungstechniken: Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Atemübungen anbieten.
- Gedanken-Stopp-Technik: Tagebuch schreiben oder eine ruhige Beschäftigung vor dem Schlafengehen, um Grübeleien zu reduzieren.

## Fall 4: Der Bewohner mit Demenz

**Patient:** Herr Lehmann, 81 Jahre

**Situation:** Er lebt in einem Pflegeheim und leidet an einer mittelschweren Demenz. Nachts ist er oft unruhig, verlässt sein Bett und läuft auf dem Flur herum. Manchmal ruft er nach seiner verstorbenen Frau.

### Ursache für die Schlafstörung

- Demenzielle Erkrankungen

### Symptome der Schlafstörung

- Verlässt das Bett
- Ruft umher

### Mögliche Massnahmen

- Sicherheitsmaßnahmen: Nachtlicht anlassen, damit er sich orientieren kann, und Stolperfallen vermeiden.
- Rituale & feste Zeiten: Gleiche Abendroutine einführen (z. B. Tee trinken, eine beruhigende Geschichte hören).
- Bewegung am Tag: Spaziergänge oder leichte körperliche Aktivität, um tagsüber Müdigkeit zu fördern.
- Beruhigende Elemente: Bilder von Angehörigen, Kuscheldecke oder eine vertraute Melodie spielen.
- Falls nötig: Medikamente nur als letzte Option, nach ärztlicher Rücksprache.

## Fall 5: Das Kind mit kognitiver Beeinträchtigung

**Patient:** Tim, 8 Jahre

**Situation:** Tim hat eine geistige Behinderung und schläft nur schwer ein. Er schläft oft unruhig, wacht nachts schreiend auf und hat Angst im Dunkeln.

### Ursache für die Schlafstörung

- Soziale und ökologische Faktoren: kognitive Beeinträchtigung, Angst

### Symptome der Schlafstörung

- Unruhiger Schlaf, wacht nachts auf, Angst

### Mögliche Massnahmen

- Angst reduzieren: Nachtlicht oder ein Kuscheltier als „Schutzbegleiter“ nutzen.
- Rituale einführen: Jeden Abend gleiche Abläufe wie eine kurze Gutenacht-Geschichte oder eine sanfte Massage.
- Lärm vermeiden: Umgebung ruhig halten, ggf. Schallschutz anbringen.
- Sinnesberuhigung: Gewichtete Decke ausprobieren (hilft oft bei Kindern mit besonderem sensorischen Bedürfnis).
- Bezugsperson als Sicherheit: Eine vertraute Person kann Tim beim Einschlafen begleiten.

