

Ruhen und Schlafen

B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen

FS21, FaGe 3.Sem., Paciane Bo Studer

B.6 - Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen



Lernziele

- Die SuS können Pflegeinterventionen bei Schlaflosigkeit aufzählen und erklären
- Die SuS können Wickel- und Kompressen Methoden benennen
- Die SuS können erläutern, wie Wickeln und Kompressen funktionieren
- Die SuS können die Einsatzweise und den Einsatzbereich von Phytotherapie beschreiben

Ablauf

- ▶ Gedanken Aktivierung im Bezug zum Thema Pflegeinterventionen bei Schlafstörungen
- ▶ Informationsteil
- ▶ Sammeln der wichtigsten Punkte (Memory)
- ▶ Wiederholen und festigen der wichtigsten Punkte (Memory)
- ▶ Ausblick

Was kann man tun bei Einschlafproblemen?

- ▶ 5 min mit Pultnachbarn besprechen
- ▶ Ideen sammeln in Padlet

<https://padlet.com/pacianebo/ruhenschlafen>



Pflegeinterventionen - Wie kannst du deine Klientin/deinen Klienten beim Einschlafen unterstützen?

Entspannendes
Bad

Ätherische
Öle

Atemzüge zählen/
Konzentration

Wickel und
Kompressen

Lagerung

Atemstimulieren
de Einreibung

Phytotherapie

Atemzüge zählen/Konzentration

- ▶ Konzentration auf Atmung verdrängt andere Gedanken
- ▶ Positive Wirkung
- ▶ Kombinieren mit leiser Entspannungsmusik oder warmer Milch (mit Honig)

Entspannendes Bad



- Ganz Körper oder Fussbad
- Wärme des Wassers entspannt
- Gleiches Phänomen wie beim Einschlafen
- Kombinierbar mit ätherischen Ölen

Lagerung

- ▶ Alle Lagerungen, die das Wohlbefinden fördern
- ▶ Nestlagerung
- ▶ Fördert Körperwahrnehmung

Abb. 56: Nestlagerung



Ätherische Öle

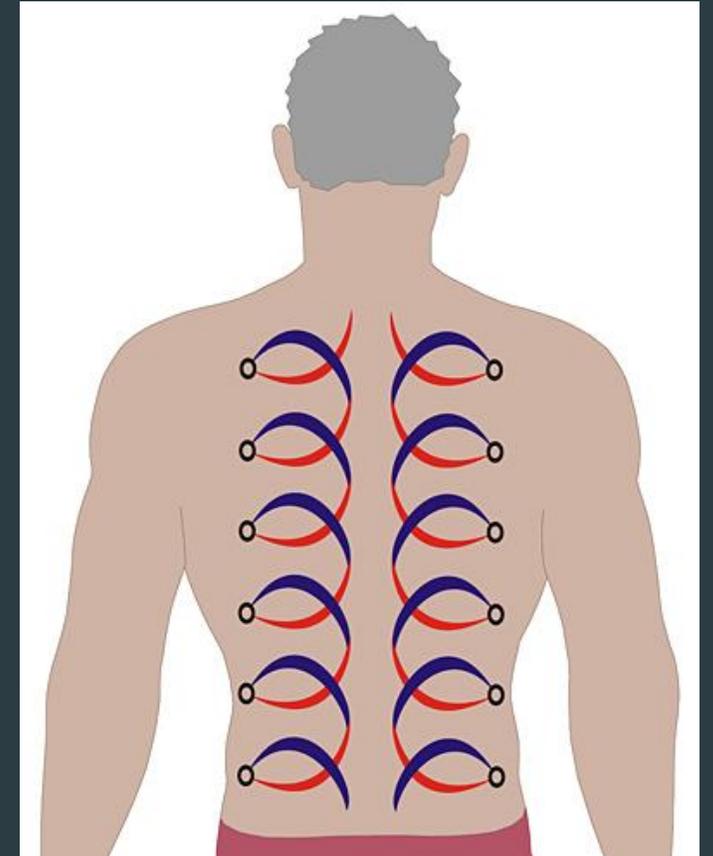
Erkennst du die Pflanze/Frucht?

- ▶ Entspannende Wirkung
- ▶ Natürliche Form verwenden
- ▶ Duftsäckchen, Duftlampe, Duftstein



Atemstimulierende Einreibung

- ▶ Rhythmische Einreibung des Rückens
- ▶ Steigert das Wohlbefinden
- ▶ Atemtherapie
- ▶ Entspannt
- ▶ Schlaffördernd



<https://pqsg.de/seiten/openpqsg/hintergrund-standard-ase.htm> (12.04.21)

Wickel und Kompressen

- ▶ Hilfreich bei Schlafstörungen verursacht durch Schmerzen, Unruhe, Verspannungen, Fieber
- ▶ Einhüllung mit 2-3 Tüchern
- ▶ Beeinflusst Durchblutung -> gefässverengend/-erweiternd
- ▶ Wärme ist beruhigend
- ▶ Kälte reduziert die Ausbreitung einer Entzündung und ist Schmerzlindernd
- ▶ Vorsicht bei Kleinkinder, Diabetes mellitus, Lähmung, Demenz, Herzinsuffizienz

- ▶ Heisser Bauchwickel mit Kamillentee - Beispiel bei Unruhezuständen oder Schlafproblemen
- ▶ Kartoffelwickel <https://www.youtube.com/watch?v=nZY2SDctjZY>

Phytotherapie - Pflanzenheilkunde

- ▶ Kräutertees
- ▶ Keine Abhängigkeitsgefahr
- ▶ Weniger Nebenwirkungen
- ▶ Beispiele Baldrian, Hopfen, Melisse, Johanniskraut



Pause

Memory - Ruhen und Schlafen

Mit Pultnachbar

Ca 20 Minuten

1. Notiert zu jedem Begriff die wichtigsten Eigenschaften/Funktionen. Die Begriffe und ein Beispiel sind bereits aufgeschrieben.
2. Schneidet die Vierecke aus (max. 15 Minuten für Schritt 1 und 2)
3. Spielt Memory - versucht den Begriff und die passende Beschreibung zu finden
4. Jedes 2er Team stellt 1 Begriff + Beschreibung im Plenum vor

Beispiel Lösung Memory

▶ Jedes 2er Team 1 Begriff + Beschreibung

-> Das Lösungs-Memory bleibt im Schulzimmer zum Üben

Ausblick

Mögliche Prüfungsfragen:
Erkläre den Begriff

Wann wird ... angewendet?

Wie funktioniert ...?

Nächstes Mal:

Fallbeispiele - Pflegeintervention

Neu: Schlafprotokoll und Anamnese

Gute Erholung



<https://www.pinterest.com/pin/127086020712601542/> (11.04.21)