

# Vortrag Lektion BFS

B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen

Paciane Bo Studer, FD2

# Klasse - Infrastruktur

- ▶ Fiktiv - abgekupfert aus Hospitationen
- ▶ 3. Semester, FaGe
- ▶ 23 SuS (21 F, 2 M)
- ▶ 17-25 Jahre (1. und 2. Lehr)
- ▶ Heterogenes Vorwissen, 1 Jahr zusammen U.
  
- ▶ Grosses Zimmer
- ▶ Beamer, Wandtafel, Audio, Handy/Laptop
- ▶ Nachmittag (13.45 - 15.30)



<https://www.pinterest.com/pin/623537510902805723/>

# Didaktische Analyse

## Gegenwarts- bedeutung

- Schlaf und Erholung lebensnotwendiges Grundbedürfnis
- Corona-Krise
- Eigene Erfahrungen (Arbeit/Alltag)

## Zukunfts- bedeutung

- Wichtigkeit von Schlaf
- Schlaf-/Erholungsprobleme können zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen
- Anwendung im Berufsalltag und Privatleben

## Exemplarische Bedeutung

- Lebensqualität
- Prinzip des Schlafs und Erholung: Auslöser, Einfluss, Auswirkungen

## Struktur

Schlafphysiologie

Pathophysiologie

Schlafhygiene

Pflege-  
interventionen

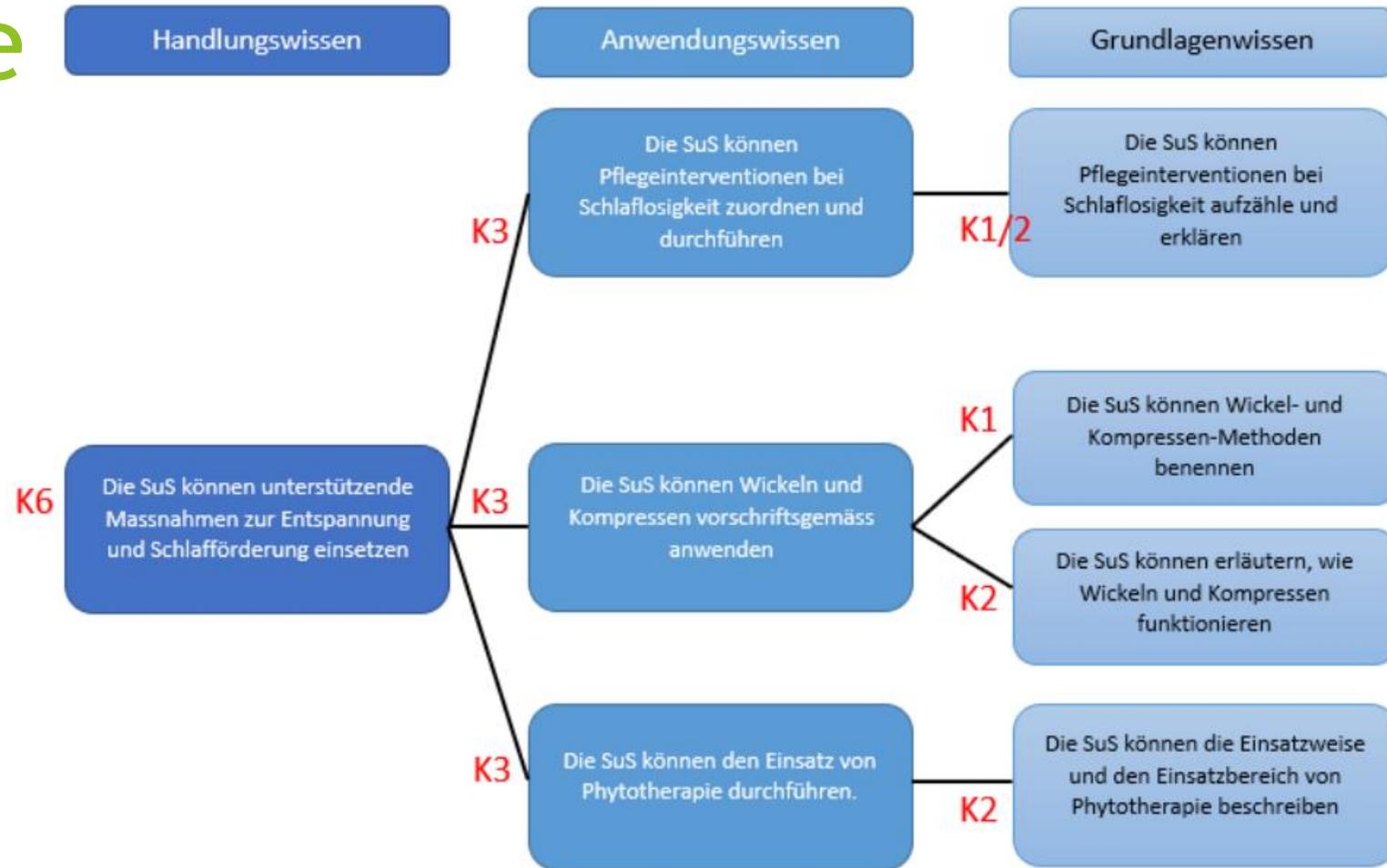
Schlafprotokoll

## Zugänglichkeit und Ergiebigkeit

- Fallbeispiele/Rollenspiele
- Rezeptschreiben, Memory, Quizz
- Selbständigkeit und Sicherheit für Arbeitsalltag

# Lernziele

## B.6 Schlafen und Ruhen Wissensarten/Lernziele



### Blooms Revidierte Taxonomie

1. Erinnern
2. Verstehen
3. Anwenden
4. Analysieren
5. Evaluieren
6. Erschaffen

# AVIVA/ARIVA

- ▶ Roten Faden, jedoch Reversibilität
- ▶ Direkte Instruktion/Konstruktion
- ▶ LP Aktivität → SuS Aktivität
- ▶ Vereinfacht den didaktischen Kommentar (auf Ablaufschema)

|  |   |
|--|---|
| Ausrichten                             | <ul style="list-style-type: none"><li>- AO</li><li>- IU</li><li>- Lernziele</li><li>- «Situation» Ihr könnt nicht einschlafen, zu viele Gedanken, unruhig im Bett [DI]</li></ul>  |
| Reaktivieren oder Vorwissen aktivieren | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mit Nachbar 2 Minuten Austauschen, was man tun kann, wenn man nicht einschlafen kann</li><li>- Sammeln in Padlet [K]</li></ul>  |
| Informieren                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lehrervortrag zu Pflegeintervention, Kompressen/Wickeln, Phytotherapie [DI]</li></ul>   |
| Verarbeiten                            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Anhand der Infoblätter erarbeiten die SuS ein eigenes Memory - Partnerarbeit</li><li>- Ausschneiden und Spielen [K]</li></ul>   |
| Auswerten                              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Beispiel eines Beschriebs im Plenum<br/>Jede Gruppe 1 Beschrieb -&gt; Musterlösung wird von mir notiert und ausgedruckt</li><li>- An Prüfung erwarte ich, dass ihr wisst, wie und wann welche Methoden anwenden.</li><li>- Nächstes Mal Schlafprotokoll und Anamnese [DI]</li></ul> |

|                                   |   |               |   |                       |            |             |                       |
|-----------------------------------|---|---------------|---|-----------------------|------------|-------------|-----------------------|
| Lehrperson:                       | Paciane Bo Studer   | Stufe/Klasse: | 3. Sem, FaGe  | Anzahl Schüler/innen: | 21F, 2M    | Datum/Zeit: | 15.4.21/13.45 – 15.30 |
| Ort/Schulhaus:                    | Oerlikon/ Schule für Gesundheit   | Zimmer:       |   | Art:                  | Unterricht |             |                       |
| Fachbereich:                      | Anatomie/Physiologie  | Thema/Inhalt: | Unterstützende Massnahmen zur Entspannung und Schlafförderung   |                       |            |             |                       |
| Lernziele der Unterrichtssequenz: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS können Pflegeinterventionen bei Schlaflosigkeit aufzählen und erklären</li> <li>- Die SuS können Wickel- und Kompressen-Methoden benennen</li> <li>- Die SuS können erläutern, wie Wickeln und Kompressen funktionieren</li> <li>- Die SuS können die Einsatzweise und den Einsatzbereich von Phytotherapie beschreiben</li> </ul> | Materialien:  | PPP; Padlet; Infoblätter zu Pflegeintervention, Wickel/Kompressen, Phytotherapie; Memory-Blatt; Word Vorlage Memory, Text, Scheren, Youtube-Video |                       |            |             |                       |

Voraussetzungen (insbes. Vorwissen, mögliche Verstehens Schwierigkeiten): Eigene Erfahrungen, Erfahrungen bereits im Berufsalltag

| Phasen         |       | Lehr-Lernhandlungen   | Soziale Form | Medien                           | Didaktischer Kommentar/Notizen   |
|----------------|-------|---|--------------|----------------------------------|--|
| Zeit           | Dauer | Aktivitäten der Lehrperson und der Schüler/innen (angeleitete und offene Sequenzen) | KU/EA/PA/GA  |                                  |  |
| 13.45          | 5'    | AO, IU<br>«Situation» nicht einschlafen können                                      | KU           | PPP (Beamer)                     | <b>Ausrichten</b> , orientieren, Interesse wecken <i>[Direkte Instruktion]</i>   |
| 13.50          | 5'    | Austausch, was tun, wenn nicht schlafen kann<br>Padlet sammeln                      | PA           | PPP<br>Padlet                    | <b>Vorwissen aktivieren</b> , SuS aktivieren und motivieren, Alltagsbezug, Bezug zu bekanntem schaffen <i>[Konstruktion]</i> |
| 13.55          | 5'    | Auswerten des Padlet<br>Begriffe gruppieren im Plenum                               | KU           | PPP<br>Padlet<br>Wandtafel       | Wissenslücken aufdecken  |
| 14.00          | 25'   | Lehrervortrag zu Pflegeinterventionen, Wickel/Kompressen, Phytotherapie             | KU           | PPP<br>Infoblätter<br>Youtube    | <b>Informieren</b> , Veranschaulichen, Neues <i>[Direkte Instruktion]</i>  |
| 14.25          | 5'    | Puffer<br>Memory ausschneiden   | EA           | Memory                           |  |
| 14.30          | 15'   | Pause   |              |                                  |  |
| 14.45          | 5'    | Memory Instruktion  | KU           | PPP<br>Infoblatt<br>Memory-Blatt | <b>Verarbeiten</b> , vertiefen, üben <i>[Konstruktion]</i>   |
| 14.50          | 10'   | Memory erarbeiten   | PA           | Infoblatt<br>Memory-Blatt        |  |
| 15.00          | 10'   | Memory spielen  | PA           | Memory                           |  |
| 15.10          | 10'   | Puffer<br>Memory weiterspielen<br>oder Text zu lesen                                | PA/EA        | Memory<br>Text                   |  |
| 15.20          | 10'   | Beispiel Memorylösung im Plenum<br>Ausblick<br>Prüfung                              | KU           | PPP<br>Word für Lösung           | Zielerreichung überprüfen, zum Weiterlernen motivieren <i>[Direkte Instruktion]</i>  |
| Zusatzaufgaben |       | Text  |              |                                  |  |
| Nachbereitung  |       | Probleme?<br>Häufige Fragen?  |              |                                  |  |

# Ablaufschema

- ▶ Schwerpunkte
- ▶ Schlüsselstellen
- ▶ Zeitpuffer
- ▶ Nachbereitung

| Lehrperson:   | Paciane Bo Studer   | Stufe/Klasse:   | 3. Sem, FaGe  | Anzahl Schüler/innen:   | 21F, 2M                          | Datum/Zeit:  | 15.4.21/13.45 – 15.30 |
|---|---|---|---|---|----------------------------------|--|-----------------------|
| Ort/Schulhaus:  | Oerlikon/ Schule für Gesundheit   | Zimmer:   |   | Art:  | Unterricht                       |  |                       |
| Fachbereich:  | Anatomie/Physiologie  | Thema/Inhalt:   | Unterstützende Massnahmen zur Entspannung und Schlafförderung |   |                                  |  |                       |
| Lernziele der Unterrichtssequenz:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS können Pflegeinterventionen bei Schlaflosigkeit aufzählen und erklären</li> <li>- Die SuS können Wickel- und Kompressen-Methoden benennen</li> <li>- Die SuS können erläutern, wie Wickeln und Kompressen funktionieren</li> <li>- Die SuS können die Einsatzweise und den Einsatzbereich von Phytotherapie beschreiben</li> </ul> |   | Materialien:  | PPP; Padlet; Infoblätter zu Pflegeintervention, Wickel/Kompressen, Phytotherapie; Memory-Blatt; Word Vorlage Memory, Text, Scheren, Youtube-Video |                                  |  |                       |
| Voraussetzungen (insbes. Vorwissen, mögliche Verstehens Schwierigkeiten): Eigene Erfahrungen, Erfahrungen bereits im Berufsalltag |   |   |   |   |                                  |  |                       |
| Phasen  |   | Lehr-Lernhandlungen   |   | Soziale Form  | Medien                           | Didaktischer Kommentar/Notizen   |                       |
| Zeit  | Dauer   | Aktivitäten der Lehrperson und der Schüler/innen (angeleitete und offene Sequenzen) |   | KU/EA/PA/GA   |                                  |  |                       |
| 13.45   | 5'  | AO, IU<br>«Situation» nicht einschlafen können                                      |   | KU  | PPP (Beamer)                     | <b>Ausrichten</b> , orientieren, Interesse wecken <i>[Direkte Instruktion]</i>   |                       |
| 13.50   | 5'  | Austausch, was tun, wenn nicht schlafen kann<br>Padlet sammeln                      |   | PA  | PPP<br>Padlet                    | <b>Vorwissen aktivieren</b> , SuS aktivieren und motivieren, Alltagsbezug, Bezug zu bekanntem schaffen <i>[Konstruktion]</i> |                       |
| 13.55   | 5'  | Auswerten des Padlet<br>Begriffe gruppieren im Plenum                               |   | KU  | PPP<br>Padlet<br>Wandtafel       | Wissenslücken aufdecken  |                       |
| 14.00   | 25'   | Lehrervortrag zu Pflegeinterventionen, Wickel/Kompressen, Phytotherapie             |   | KU  | PPP<br>Infoblätter<br>Youtube    | <b>Informieren</b> , Veranschaulichen, Neues <i>[Direkte Instruktion]</i>  |                       |
| 14.25   | 5'  | Puffer<br>Memory ausschneiden   |   | EA  | Memory                           |  |                       |
| 14.30   | 15'   | Pause   |   |   |                                  |  |                       |
| 14.45   | 5'  | Memory Instruktion  |   | KU  | PPP<br>Infoblatt<br>Memory-Blatt | <b>Verarbeiten</b> , vertiefen, üben <i>[Konstruktion]</i>   |                       |
| 14.50   | 10'   | Memory erarbeiten   |   | PA  | Infoblatt<br>Memory-Blatt        |  |                       |
| 15.00   | 10'   | Memory spielen  |   | PA  | Memory                           |  |                       |
| 15.10   | 10'   | Puffer<br>Memory weiterspielen oder Text zu lesen                                   |   | PA/EA   | Memory<br>Text                   |  |                       |
| 15.20   | 10'   | Beispiel Memorylösung im Plenum<br>Ausblick<br>Prüfung                              |   | KU  | PPP<br>Word für Lösung           | Zielerreichung überprüfen, zum Weiterlernen motivieren <i>[Direkte Instruktion]</i>  |                       |
| Zusatzaufgaben  |   | Text  |   |   |                                  |  |                       |
| Nachbereitung   |   | Probleme?<br>Häufige Fragen?  |   |   |                                  |  |                       |



# Material

## Ruhen und Schlafen

B.6 Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen  
FS21, FaGe 3.Sem., Paciane Bo Studer

### Welche Stoffe wirken und mit welchen Risiken man rechnen muss

von Irene Stratenwerth

Schlafabletten können helfen, eine kurze Zeit der Ruhelosigkeit zu überbrücken, aber langfristig überwiegen die Risiken. Gängige Schlafmittel im Überblick

Viele Menschen mit Schlafstörungen lassen sich Tabletten verschreiben. Die Mediziner warnen, dass deren Wirkstoffe schwere Nebenwirkungen haben. Wer seinen Arzt um die Verordnung eines solchen Medikaments bittet, soll bedenken, dass diese Mittel immer nur kurzfristig helfen können.

#### Die wichtigsten Wirkstoff-Gruppen der Schlafabletten

- **Benzodiazepine** verstärken den Effekt eines Signalstoffes im Gehirn beruhigend und schlafauslösend wirkt.
- **Z-Substanzen** wirken ähnlich, haben aber vermutlich ein niedrigeres Suchtpotenzial.
- **Antidepressiva** umfassen als Gruppe Wirkstoffe, die in den Hirnstoffwechsel eingreifen.
- **Melatonin** ist ein körpereigenes Schlafhormon, das in synthetischer Form verschrieben wird.
- **Antihistaminika** dämpfen eigentlich allergische Reaktionen, machen teils auch schläfrig.
- Zu den Benzodiazepinen zählen **Valium** (Lorazepam), **Tetrazepam** und **Oxazepam**. Doch viele Substanzen raten Mediziner zunehmend ab. Zum einen wegen des hohen Suchtpotenzials: Schon nach wenigen Wochen können sie zu Abhängigkeit führen. Zum anderen unterdrücken sie den für die Erholung besonders wichtigen Tiefschlaf, verschieben den REM-Schlaf und können mit Ängstlichkeit auslösen oder sogar die ursprünglichen Schlafstörungen verstärken.
- Daher verschreiben Ärzte mittlerweile lieber die **Z-Substanzen** (der Wirkstoffnamen alle mit Z beginnen, zum Beispiel Zopiclon, Zolpidin, Zaleplon). Auch sie verändern das Schlafprofil und führen wohl auf eine Abhängigkeit, die Gefahr scheint jedoch geringer als bei Benzodiazepinen zu sein. Allerdings stehen die Mittel im Verdacht, Schlafwandeln auszulösen. Auch sie sollten nur für zwei bis vier Wochen verschrieben werden.

#### Nebenwirkungen bei Antidepressiva als Schlafmittel

In einigen Fällen empfehlen Mediziner stattdessen Antidepressiva (etwa Doxepin oder Trimipramin), die dämpfend wirken und schläfrig machen – aber nicht

### Viele Menschen leben gegen ihre innere Uhr – mit fatalen Folgen

von Maria Kirady und Sebastian Witte

Schichtdienst, zu früher Arbeitsbeginn, Sommerzeit, finstere Büros – immer mehr Menschen leben gegen ihr natürliches Schlafbedürfnis, sagt der Biologe Till Roenneberg. Und fordert: Wir müssen endlich erkennen, wie wichtig es ist, dass jeder nach seinem eigenen Rhythmus ruht

#### GEOkompakt: Herr Professor Roenneberg, Millionen Menschen klagen darüber, dass sie nicht genug Schlaf bekommen. Woran liegt das?

**Prof. Till Roenneberg:** Für viele beginnt der Tag schlicht zu früh. Sie müssen um sechs oder sieben Uhr aufstehen, um rechtzeitig am Arbeitsplatz oder in der Schule zu sein. Zu einer Zeit, da ihr Körper eigentlich noch das Bedürfnis verspürt, weiterzuschlafen. Weil das so ist, sind die meisten von uns auf einen Wecker angewiesen. Wir müssen uns förmlich aus dem Schlaf reißen lassen, um pünktlich wach zu sein.

#### Könnten wir abends nicht einfach früher ins Bett gehen?

Das funktioniert nicht. Niemand kann sich zwingen, zu einer vorgegebenen Zeit zu schlafen. Im Gegenteil: Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafmuster, in dem sein Körper bestmöglich zur Ruhe kommt und zu schlafen vermag. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von verschiedenen Chronotypen. Die Bandbreite der individuellen Schlafmuster ist riesig: Manche Menschen sind überaus früh dran, ihnen fallen zum Beispiel schon um 21 Uhr die Augen zu, morgens um fünf wachen sie mitunter wieder auf. Diesen Typ nennen wir „Lerche“ oder „Frühtyp“. Andere dagegen, die zu den „Eulen“ oder „Spättypen“ zählen, sind bis weit nach Mitternacht munter und haben entsprechend Probleme, am Morgen früh aufzustehen. Extreme Spättypen gehen erst zu Bett, wenn extreme Frühtypen schon wieder wach werden: um vier Uhr nachts. Die Unterschiede beim Chronotyp sind damit ähnlich gewaltig wie die Unterschiede beim Schlafbedürfnis.

#### Sagt der jeweilige Chronotyp etwas darüber aus, ob jemand wenig oder viel Schlaf benötigt?

Nein. Unter den Früh- und Spättypen gibt es sowohl Kurz- als auch Langschläfer, beides hat nichts miteinander zu tun. Wer Spättyp und Langschläfer ist, hinkt dann besonders stark hinterher. Spättypen, die Kurzschläfer sind, haben entsprechend

# Arbeitsblatt

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Phytotherapie<br>Johanniskraut               | Stimmungsaufhellend<br>Einsatz vor allem bei<br>Depressionen und<br>Angstzuständen als<br>Auslöser für<br>Schlafstörung | Atemzüge<br>zählen                            |  |
| Entspannendes<br>Bad                         |   | Lagerung                                      |  |
| Ätherische Öle                               |   | Atem-<br>stimulierende<br>Einreibung          |  |
| Heisser<br>Bauchwickel<br>mit<br>Kamillentee |   | Kartoffelwickel                               |  |
| Allgemein<br>Wickel/<br>Kompressen           |   | Phytotherapie                                 |  |
| Phytotherapie<br>Hopfen und<br>Baldrian      |   | Phytotherapie<br>Passionsblume<br>und Melisse |  |

- ▶ Viele neue Begriffe und Definitionen/Eigenschaften
- ▶ Spielerische Form
- ▶ Wichtig für Arbeitstätigkeit
- ▶ Partnerarbeit
- ▶ Karteikarten

## Pflegeinterventionen bei Schlaflosigkeit

### Beispielhafte Situation

Frau Meyer arbeitet in der Spitex, wo sie das Ehepaar Sommer betreut. Eines Tages erzählt Frau Sommer, dass sie in letzter Zeit so schlecht schlafe. Sie mache sich grosse Sorgen um die Gesundheit ihres Ehemanns und frage sich, wie lange sie noch gemeinsam in der Wohnung bleiben können. Frau Sommer betont, dass sie kein Schlafmedikament nehmen möchte, weil sie Angst habe, ihren Mann nicht zu hören, wenn er Hilfe benötige. Gemeinsam besprechen die beiden, welche Interventionen das Ein- und Durchschlafen verbessern könnten.

### Atemzüge Zählen

Durch die Konzentration auf die Atmung werden andere Gedanken verdrängt. Dies hat eine positive Wirkung auf das Einschlafen.

Leise Entspannungsmusik im Hintergrund fördert das Einschlafen zusätzlich.

Warme Milch hat eine entspannende Wirkung. Gesüsst mit Honig wird der Serotoninspiegel erhöht, wodurch man sich zufrieden und ruhig fühlt.

### Entspannendes Bad

Die Wärme des Badewassers entspannt und lässt die Körpertemperatur ansteigen. Kurz darauf sinkt sie wieder ab. Das gleiche Phänomen ist auch beim Einschlafen beobachtbar. Badezusätze wie ätherische Öle können den Entspannungseffekt noch verstärken.

Bei manchen Klienten reicht bereits ein wärmendes Fussbad.

### Lagerung

Zur Schlafförderung eignen sich alle Lagerungen, die das Wohlbefinden fördern. Bei der Nestlagerung wird der Körper mithilfe von Decken nachgeformt. Dies fördert die Körperwahrnehmung.

Abb. 56: Nestlagerung



### Ätherische Öle

Diverse ätherischen Öle haben eine entspannende Wirkung. Diese können mit Duftsäckchen, (elektrischen Duftlampen oder Duftsteinen zum Einsatz kommen. Zu beachten ist, dass nur wenige Tropfen in natürlicher, nicht synthetischer Form, verwendet werden.

Folgende 6 ätherischen Öle haben eine entspannende und schlaffördernde Wirkung:



Abbildung 1: Lavendel



Abbildung 2: Melisse



Abbildung 3: Neroli

# Prüfungsaufgabe 1

- ▶ «Die SuS können die Einsatzweise und den Einsatzbereich von Phytotherapie beschreiben»
- ▶ Eher leichter Einstieg in die Prüfung
- ▶ 3 Punkte
- ▶ Validität

| Pflegeinterventionen bei Schlaflosigkeit  |                          |                          | Max Pkt | Erreichte Punkte |
|---|--------------------------|--------------------------|---------|------------------|
| 1a) Welches der folgenden ätherischen Öle hat eine schlaffördernde Wirkung?<br><i>Setzt für jedes Öl ein Kreuz bei Ja (=hat eine schlaffördernde Wirkung) oder Nein (=keine schlaffördernde Wirkung)</i><br><i>Es gibt keine Minuspunkte; nicht ausgefüllte Felder werden als Falsch gewertet</i> |                          |                          | 2       |                  |
|   | Ja                       | Nein                     |         |                  |
| Lavendelöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Melissenöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Mandarinenöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Pfefferminzöl   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Rapsöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Hopfenöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Rosenöl   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| Neroliöl  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |         |                  |
| 1b) Nenne <u>ein</u> Heilkraut und seine Wirkung  |                          |                          | 1       |                  |
|   |                          |                          |         |                  |



Herzlichen Dank und gute Erholung



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