

Handlungskompetenz B.6 – KlientInnen beim Ruhen und Schlafen unterstützen

MUSTERLÖSUNG

	Erreichte Punkte	Max. Punktzahl
Prüfungsfrage 1		15P
Prüfungsfrage 2		8P
TOTAL		23P

Aufgabe 1:

Im Unterricht hatten wir uns mit den einzelnen Schlafphasen und deren Charakteristiken auseinandergesetzt. Während einer Nacht durchlaufen wir 4-5 Schlafzyklen bestehend aus insgesamt fünf Phasen. Dazu ist in der folgenden Grafik ein Schlafprofil eines einzelnen Schlafzyklus aufgezeigt.

a) beschriften Sie die Schlafphasen (Abb. 1) und beschreiben Sie diese in 1-2 Sätzen. (10P)

Desweiteren haben wir uns auch die typischen Wellen eines EEG angeschaut und wie man diese mit dem Wachheitsgrad in Verbindung setzen kann. In der unteren Grafik (Abb. 2) finden Sie hierzu ein EEG.

b) Ordnen Sie den Wellenmustern die folgenden fünf Wachheitszustände zu: **entspannt, Tiefschlaf, erregt, schläfrig, schlafend** (5P)

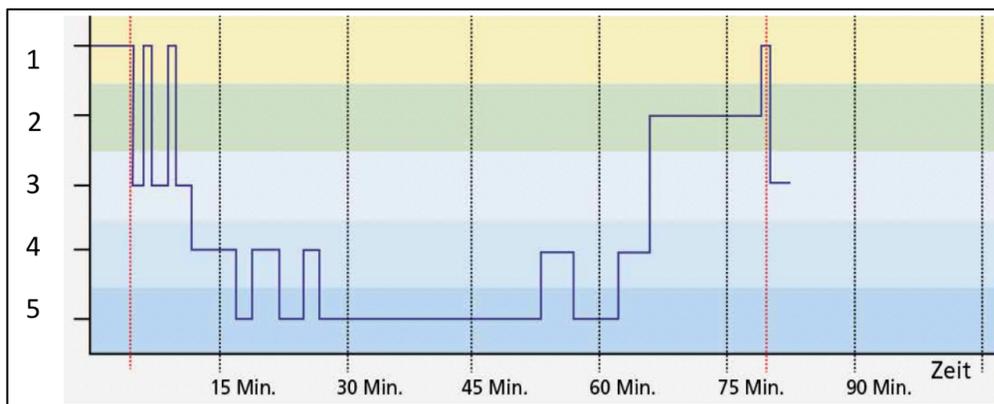


Abbildung 1: Schlafprofil

a) Phase 1: Wachphase

Im entspannten Wachzustand vor dem Einschlafen sind die Kurven der aufgezeichneten Hirnströme regelmässig, die Muskelspannung ist relativ gross, und die Augen bewegen sich.

Phase 2: Einschlafphase

Die Einschlafphase ist ein Übergangszustand zwischen Wachsein und Schlafen. Atmung und Puls werden gleichmässiger, die Muskeln entspannen sich. Hier treten rasche und unregelmässige Hirnwellen auf, die Augenbewegungen werden pendelförmig.

Phase 3: Leichtschlaf

Im Stadium des Leichtschlafes lässt die Muskelspannung noch weiter nach, ebenso verlangsamen sich die Atmung und der Herzschlag. Die Hirnstromaktivitäten werden etwas langsamer, die Augen sind ruhig.

Phase 4: Tiefschlaf

Die Tiefschlafphase, in der der Blutdruck sinkt, der Herzschlag langsamer wird und die Körpertemperatur am niedrigsten ist, ist eine regenerative Phase, die hauptsächlich der körperlichen Erholung dient. Die Hirnkurven werden noch langsamer. Die Muskeln sind entspannt, die Augen ruhig.

Phase 5: REM-Schlaf

In dieser Phase bewegen sich die Augen sehr schnell und das Gehirn ist überaus aktiv. In dieser Phase wird besonders intensiv und viel geträumt, die Muskeln sind – abgesehen von gelegentlichem Zucken – völlig entspannt. In der REM-Phase ist der Atem unregelmässig, Puls und Blutdruck schwanken. Da das Gehirn während dieser Schlafphase stark durchblutet ist und seine Aktivität der im Wachzustand ähnelt, scheint der REM-Schlaf vor allem der Erholung des Nervensystems und der Psyche zu dienen.

Punkteverteilung: 1 Punkt für korrekte Bezeichnung der Schlafphase, und 1 Punkt für korrekte Beschreibung der Schlafphase in (1-2 Sätze reichen aus).

b)

1: erregt

2: entspannt

3: schläfrig

4: schlafend

5: Tiefschlaf

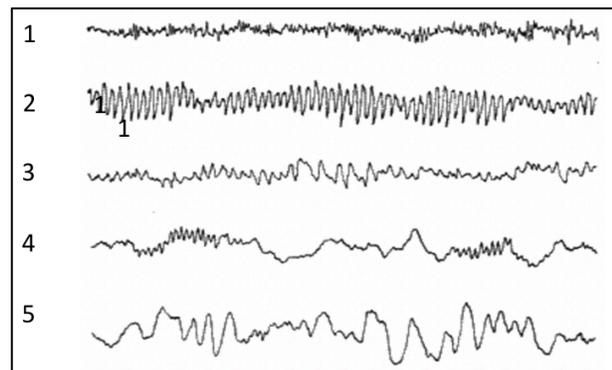


Abbildung 2: EEG

Punkteverteilung: Je 1 Punkt für korrekte Zuordnung der Schlafphase

Aufgabe 2:

Eine gute Schlafhygiene spielt eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Schlafproblemen in der Pflege.

a) Ihr Klient klagt neuerdings über Ein- und Durchschlafprobleme, möchte aber auf keinen Fall auf Medikamente zurückgreifen. Beschreiben Sie min. fünf potentielle Pflegeinterventionen zur Schlafhygiene, welche das Schlafproblem ihres Klienten verbessern könnte. (5P)

b) Eine medikamentöse Schlaftherapie sollte nur in Extremfällen angewendet werden. Warum? Beschreiben Sie die häufigsten Nachteile. (3P)

a) Mögliche Beispiele unter anderem sind:

Bewegung im Freien

Immer zur selben Zeit ins Bett gehen

Keine körperliche Aktivität vor dem zu Bett gehen

Nicht hungrig schlafen gehen

Keine aufputschenden Getränke wie Kaffee

Kein Rauchen

Rituale wie Lesen, Musik hören einführen

Tee trinken

Zimmer abdunkeln mit max. 18 C Raumtemperatur

Fussbäder

Tagebuch schreiben vor dem zu Bett gehen, um sich von negativen Gedanken zu befreien

Entspannungstechniken; autogenes Training

Punkteverteilung: Je 1 Punkt für eine korrekte/innovative Pflegeintervention (beschrieben in 1-2 Sätzen).

b)

Nachteile: Suchtgefahr, verkürzen REM- und Tiefschlafphasen, schlechteres Erholungsgefühl, Gedächtnisleistung kann beeinträchtigt werden, höhere Unfall- und Sturzgefahr

Punkteverteilung: 3 Punkte für Aufzählung und kurzer Beschreibung von min. 3 Nachteilen