

# Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen

**Till Mesmer**

In Ausbildung für DZ

14.10.2021, Zürich



# Einstieg

- Diskutiert in 2er-Gruppen folgende Fragen für 3 min.
  - *Wie viele Stunden Schlaf benötige ich, um ausgeruht zu sein?*
  - *Wie wirkt sich schlechter Schlaf auf mein Verhalten am folgenden Tag aus?*
  - *Habe ich mich in meinem bisherigen Berufsalltag schon mit Patienten und deren Schlaf auseinandergesetzt? Wenn ja, wie?*
  - *Wieso wird über das Schlafen geforscht?*
- Notiert eure Antworten (Stichworte) auf Post-it's und klebt diese an die Wandtafel

# Bedeutung für den Berufsalltag

- Patientinnen und Patienten ruhen und schlafen
  - Wiederholende Aktivität
- Der Schlaf ist eine natürliche Aktivität, die die Heilung unterstützt
  - Schlechter Schlaf kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken
    - z.B neue Umgebung, Medikamente usw.

# Stundenablauf

- Schlafen – Bedeutung für den Menschen
- Einflussfaktoren für einen ruhigen Schlaf
- Bewusstseinsstufen

# Lernziele

- Ich verstehe die Bedeutung von Schlaf für den Menschen
- Ich kann verschiedenen Einflussfaktoren benennen, die für den Schlaf förderlich sind
- Ich kann den Begriff Bewusstseinsstufen mit der Aktivität Schlafen in Verbindung bringen