

Schlaf

Schlafstörungen – Schlafförderung

Kurs 716

1 Tag



Jürgen Georg

Pflegefachmann, -lehrer,
Pflegewissenschaftler, MScN, Lektor

Mit aktuellem Wissen Schlafstörungen erkennen und erholsamen Schlaf fördern, das ist das Ziel dieses Kurses.

Wenn man bedenkt, dass wir einen Drittel unseres Lebens schlafend verbringen, dann ist es umso wichtiger, das Schlafverhalten zu kennen.

Ungefähr 18 % der Spitalpatientinnen und 40 % der Heimbewohnerinnen klagen über Schlafstörungen. Pflegende betreuen Menschen Tag und Nacht. Schlafstörungen beheben bedeutet, das Schlafverhalten zu kennen und entsprechend zu handeln, um den Schlaf zu fördern.

Zielgruppe

Pflegende mit Berufserfahrung (HF, FH, DN II, DN I), Hebammen, Berufsschullehrerinnen, Rettungssanitäter

Lernziele

Sie

- verstehen die Schlaffunktion, -regulation und -zyklen
- schätzen die Schlafqualität und Schlafquantität ein
- erkennen Ursachen und Merkmale von Schlafstörungen
- fördern den Schlaf mittels Schlafberatung, -hygiene, -restriktion, natürlicher und pharmakologischer Methoden

Inhalte

- Schlafgrundlagenwissen, Schlafassessment, -diagnostik und -förderung
- Schlafassessment (Fragebogen, Schlafbiografie, -gewohnheiten, Epworth Sleepiness Scale), Pflegediagnostik, Schlaf-förderung (Information, Stimuluskontrolle, Verhaltenstherapie, Temperaturregulationsunterstützung, Umgebungsmanagement)

Arbeitsmethoden

Wissensquiz, Kurzreferate, Fremd-/Selbsteinschätzung, Fallanalysen, Übungen

Datum

01.11.2011

Kurskosten

Mitglieder	Fr. 230.–
Nichtmitglieder	Fr. 300.–