



Kurs 166

Chronopflege

Biologische Rhythmen des Menschen kennen
und für die (Selbst-)Pflege nutzen

2 Tage



Jürgen Georg

Pflegefachmann, -lehrer
Pflegerwissenschaftler, MScN
Lektor, Redaktor

Biologische Rhythmen können bei Patientinnen und schichtdienstleistenden Pflegenden leicht aus dem Takt geraten. Zirkadiane Rhythmusstörungen sind die Folge, die sich u.a. auf Schlaf, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit auswirken. Dieser Kurs zeigt, wie Pflegend diese Rhythmen und deren Störungen erkennen und durch Zeitgeber wieder in den Takt bringen können.

Zielgruppe

Pflegende FH, HF, DN II, DN I (mit Berufserfahrung), Nachtwachen, Schichtdienstleistende, Berufsschullehrerinnen

Lernziele

Sie

- kennen das rhythmische System, biologische Rhythmen und Zeitgeber des Menschen
- schätzen biologische Rhythmen und ihre Folgen für Funktionen des Lebens ein
- erkennen Merkmale und Einflussfaktoren für zirkadiane Rhythmusstörungen von Schlaf, Verdauung, Emotionen und Vitalfunktionen
- kennen chronobiologisch begründete Pflegeinterventionen

Inhalte

- Innere Uhren, zirkadianes System und Synchronizität
- Chronobiologische Rhythmen beim Menschen
- Chronopflege-Modell, -prozess (Chronoassessment, Diagnosen und Interventionen)
- Zirkadiane Rhythmusstörungen: Häufigkeit, Folgen, Beispiele (Schichtarbeit, Tag-Nacht-Umkehr bei Demenz)
- Chronotherapie (Lichttherapie, Schlafförderung, temperaturregulierende Pflege, Timing von Zeitgebern), Chronoberatung, -hygiene und -pharmakologie
- Chrono- und Selbstpflege bei Schichtarbeit

Arbeitsmethoden

Kurzreferate, Fallanalysen, Selbsttests

Datum

18.11. + 19.11.2014

Kurskosten

Mitglieder Fr. 460.–
Nichtmitglieder Fr. 600.–

Literaturtipp

Marshall / Allan (2011) Ich will nach Hause.
Ruhelos umhergehende Menschen mit einer Demenz verstehen,
Bern: Huber