

# Schlaf

Kurs-Nr. 716  
1-tägiger Kurs

## Schlafstörungen – Schlafförderung

**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 Spitalpatienten und 40% der Heimbewohner 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 HF und FH, DN II, DN I mit Berufserfahrung, BerufsschullehrerInnen und Rettungssanitäter

**Lernziele**

Die Teilnehmenden

- verstehen Schlaffunktion, -regulation und -zyklen
- schätzen 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), Pflege-diagnostik; Schlafförderung (Information, Stimuluskontrolle, Verhaltenstherapie, Temperaturregulationsunterstützung, Umgebungsmanagement)

**Arbeitsmethoden**

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

**Anzahl Teilnehmende**

18 Personen

**Kursleitung**

Jürgen Georg, Pflegefachmann, -lehrer, Pflegewissenschaftler, MScN, Lektor

**Datum und Zeit**

Freitag, 26. November 2010  
09.00 – ca. 17.00 Uhr

**Kursort**

Kirchgemeinde Petrus, Brunnadernstrasse 40, Bern

**Kurskosten**

Mitglieder	Fr. 230.–
Nichtmitglieder	Fr. 290.–

**Anmeldeschluss**

26. Oktober 2010

**Hinweis**

Dieses Bildungsangebot wird als Wahlmodul an die Höhere Fachausbildung Pflege Stufe I (HöFa I) am Bildungszentrum BIZ des SBK Zürich **angerechnet**. Bitte beachten Sie die Informationen unter [www.sbk-biz.ch](http://www.sbk-biz.ch)

**Tipp**

Einen Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend, deshalb ist Wissen um das Schlafverhalten so wichtig. Lernen Sie mehr darüber in diesem Kurs.