

Protokoll Schlafverhalten bettlägeriger Menschen

Bei Menschen, die auf Grund ihrer Pflegebedürftigkeit den größten Teil des Tages im Bett verbringen, vernachlässigt man häufig das Thema Schlafqualität. Aber natürlich ist es hier genauso wie beim körperlich aktiven Menschen. Nur wer gut schläft kann tagsüber aktiv sein. Die Körperabwehr und die gesundheitliche Regeneration funktionieren wesentlich besser. Körperliche und geistige Ressourcen(Fähigkeiten) können gestärkt und genutzt werden.

Denken Sie auch immer daran, dass auch jemand, der nicht mehr in der Lage ist zu sprechen, sich durchaus auch über seine Körpersprache äußern kann. Gezielte Beobachtung und Einfühlungsvermögen sind hier unerlässlich.

Wichtig ist auch, dass die Person, die den Großteil der Pflege leistet, ausreichend schläft um den Anforderungen des Tages gewachsen zu sein.

A: Die Nacht

Der Pflegebedürftige ...

- schläft ruhig, wacht gelegentlich auf, findet aber wieder zurück in den Schlaf (1)
- schläft unruhig, wacht öfter auf, findet nur schwer zurück in den Schlaf (2)
- schläft kaum, wacht ständig auf, hat lange Wachphasen in der Nacht (3)

B: Der Morgen

Der Bettlägerige ...

- ist wach und erholt (1)
- ist wach, findet aber sehr schwer in den Tagesablauf (2)
- ist schläfrig und unruhig (3)

Der Zustand des Bettes ...

- guter Zustand (1)
- das Laken ist zerknittert, Kissen und Bettdecke zerwühlt (2)
- das Laken ist stark zerknittert und verschwitzt, Kissen und Bettdecke ebenfalls (3)

C: Der Tag

Der Pflegebedürftige ...

- kooperiert gut bei pflegerischen Tätigkeiten, ist wach und erholt (1)
- wird gegen Nachmittag schläfrig, nickt immer wieder ein (2)
- schläft immer wieder längere Phasen, ist dazwischen unausgeglichene (3)

Symptome, die auf die Schlafqualität schließen lassen. Diese können durchaus auch krankheitsbedingt sein. Es geht darum einen Verlauf zu dokumentieren und das Ergebnis im Zusammenhang mit dem Verlauf der Grunderkrankung zu sehen.

D: Mimik / Muskelspannung

E: Die Muskulatur Ihres Angehörigen ...

- ist locker. Extremitäten lassen sich mühelos bewegen. Die Gesichtszüge sind entspannt (1)
- spannt sich immer wieder an, lockert sich aber nach einiger Zeit wieder (2)
- ist ständig angespannt. Extremitäten lassen sich kaum bewegen (3)
- versteift. Manche Gelenke lassen keine Bewegung zu. Verzerrte Mimik (4)

F: Ernährung

Der Pflegebedürftige ...

- isst seine Mahlzeiten auf (1)
- isst kontinuierlich wesentlich weniger (2)
- verweigert die Nahrung geht ganz dicht an der Wand entlang (3)
- trinkt genauso viel wie vor seiner Pflegebedürftigkeit (1)
- nimmt nur nach Aufforderung Flüssigkeit zu sich (2)
- verweigert Trinken (3)

G: Kooperation

Der Pflegebedürftige ...

- unterstützt die pflegerischen Tätigkeiten nach Kräften (1)
- unterstützt teilweise die pflegerischen Tätigkeiten nach mehrmaliger Aufforderung (2)
- verweigert pflegerische Maßnahmen oder wehrt sich gegen pflegerische Maßnahmen (3)

H: Aktivität (die Fähigkeit sich von einem Ort zum anderen zu bewegen)

Der Betroffene ...

- ist in der Lage sich zielgerichtet zu bewegen (1)
- braucht Motivation und Anreize und ggf. Unterstützung um sich zu bewegen (2)
- bewegt sich nicht oder kann sich nicht selbständig bewegen (3)

I: Mobilität (die Fähigkeit, die Körperposition zu verändern)

Ihr pflegebedürftiger Angehöriger ...

- ist in der Lage selbständig seine Position zu verändern (1)
- kann seine Position nach Aufforderung oder mit Unterstützung verändern (2)
- kann seine Position nicht selbständig verändern (3)

Störungen des Schlafs bei Nacht

J: Lageveränderungen

Der Pflegebedürftige ...

- wird zur Nacht in seine gewohnte Schlafposition gebracht. Seine Eigenmobilität reicht aus für kleine Lageveränderungen in der Nacht (1)
- wird 2-3 mal pro Nacht in eine andere Position gebracht (2)
- muss alle 1,5 Stunden oder öfter nachts in eine andere Position gebracht werden, da sich ansonsten Druckstellen entwickeln (3)

K: Inkontinenzversorgung

Die Inkontinenzversorgung muss nachts ...

- nicht gewechselt werden (1)
- einmal gewechselt werden (2)
- öfter als 2 mal gewechselt werden

Ihr eigenes Schlafverhalten

L: Die Pflegekraft/ der Pflegenden Angehörige ...

- ich schlafe mühelos ein und meist durch (1)
- ich wache nachts gelegentlich auf, sehe nach meinem Angehörigen, verrichte Lagerungsveränderungen oder wechsele die Inkontinenzversorgung, schlafe dann aber gleich wieder ein (2)
- „ich liege ständig auf der Lauer“, lausche den Atemzügen meines zu Pflegenden, höre auf jede Bewegung um bereit zu sein, falls etwas sein sollte (3)

Auswertung:

13 bis 20 Punkte:

Offenbar ist die Schlafqualität Ihres Angehörigen meistens gut und er ist in der Lage, sich entsprechend seiner Fähigkeiten am Tagesablauf zu beteiligen. Sie selbst kommen gut mit der Situation zurecht und sind durch Ihren Nachtschlaf ausreichend erholt.

21 bis 28 Punkte:

Anscheinend kommt es immer häufiger zu Schlafstörungen sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen. Die Tagesform von beiden leidet. Es wäre ratsam, sich von einem Pflegedienst/Pflegestützpunkt beraten zu lassen genauso wie von einem Homecare Berater des Sanitätshauses. Hier können Sie sich darüber informieren welche Möglichkeiten es im Bereich von Matratzen gibt, damit die Abstände zwischen den Lageveränderungen in der Nacht nicht zu häufig sind. Genauso sollte die Inkontinenzversorgung überprüft werden um evtl. auch hier eine saugstärkere Variante zu finden um zu häufige Wechsel in der Nacht zu vermeiden

29 bis 40 Punkte:

Sie sollten handeln. Holen Sie sich Rat bei den zuständigen Stellen wie Krankenkasse und Pflegestützpunkt bzgl. Unterstützung bei der Pflege Ihres Angehörigen. Betreuungsangebote, Pflegedienst, Schulungen für pflegende Angehörige etc. Beratung durch das Sanitätshaus bzgl. Hilfsmitteln, z.B. Matratzen, Sitzkissen, Lagerungshilfen, Lifter, etc. Fertigen Sie zeitgleich eine ausführliche Schlafbiographie an, damit Sie Elemente daraus in die tägliche Pflege übernehmen können. Sprechen Sie auch gerne uns an, damit wir Ihnen Tipps geben können um die Schlafsituation Ihres Angehörigen und auch bei Ihnen selbst zu verbessern.