

- 7.3.4 Schlafsocken
- 7.4 Ernährung beeinflusst den Schlaf
- 7.5 Licht als schlaffördernde Maßnahme
  - 7.5.1 Exkurs: Licht ist nicht gleich Licht
  - 7.5.2 Licht pflegerisch einsetzen
  - 7.5.3 Fallbeispiel Frau W. und das fehlende Licht
  - 7.5.4 Betreuungskräfte als Begleiter
- 7.6 Akupressur
  - 7.6.1 Akupressur bei Schlafstörungen
  - 7.6.2 Akupressur anwenden
  - 7.6.3 Akupunkturpflaster
  - 7.6.4 Akupressur bei Einschlafschwierigkeiten

- 7.6.5 Akupressur bei Ruhelosigkeit
- 7.6.6 Wissenswertes über die Akupressurpflaster
- 7.7 Schlafhygiene
  - 7.7.1 Rituale
  - 7.7.2 Eine gute Schlafhygiene
- 7.8 Kognitives Verhaltenstraining
  - 7.8.1 Gedankenstopp
  - 7.8.2 Fantasiereisen
  - 7.8.3 Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)
  - 7.8.4 Die 4/7/8-Methode
  - 7.8.5 Autogenes Training
  - 7.8.6 Fallbeispiel: Frau S. und die gestörte Nachtruhe

## **8 Eine gute Tagesstrukturierung fördert den Schlaf**

- 8.1 Fallbeispiel: Frau W.

- 8.2 trocken ab
- 8.2 Biografie-orientierte Aktivitäten

## Teil 3

# 9 Die nächtliche Versorgung

- 9.1 »Tag- und Nachtdienst müssen sich austauschen«
- 9.2 Der Dienst in der Nacht
  - 9.2.1 Achten Sie auf Ihre Ernährung
  - 9.2.2 Achten Sie auf Ihre Tagesgestaltung
- 9.3 Gestalten Sie die Nacht im Heim
- 9.4 Projekt Nachtcafé
  - 9.4.1 Die Grundlagen
  - 9.4.2 Die Ist-Situation

- 9.4.3 Die »Sportbar« entsteht
- 9.4.4 Die Teilziele
- 9.4.5 Die Umsetzung
- 9.4.6 Die Evaluation
- 9.4.7 Interview: »Pflege und Betreuung sind eine 24-Stunden-Aufgabe«

**Literatur**

**Register**

## *Einleitung*

Guter, erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben – auch im höheren und hohen Alter. Menschen, die längere Zeit unter einem gestörten und nicht erholsamen Schlaf leiden, gefährden ihre Gesundheit.

Wenn Menschen eine solche gesundheitliche Beeinträchtigung erfahren, steigt die Gefahr, dass begleitend Schlafstörungen auftreten. Mit dem Alter steigt das Risiko gesundheitlicher Störungen an. Deshalb steigt auch die Prävalenz der Schlafstörungen mit dem Alter an. Rund 35 Prozent der über 65-Jährigen weisen