

Kurs 520\_110\_261111

## **Gute Nacht: Schlaf – Schlafstörungen – Schlafförderung**

### **Grundbedingungen guten Schlafs kennen und Menschen mit gestörtem Schlaf erkennen, unterstützen und entspannen**

Guter Schlaf ist ein wichtiger Schutz- und Erholungsfaktor des Menschen. Dazu verbringen wir ein Drittel des Lebens schlafend. Gestörten Schlaf oder Schlaflosigkeit beklagen zwischen 15-35 % der Klienten in der Akut-, Spitex- und Heimpflege; Pflegende selbst leiden häufig unter schichtdienstbedingten Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen. Wissen wie guter Schlaf funktioniert, reguliert und gefördert werden kann gehört daher in die „Werkzeugkiste“ jeder Pflegeperson, Klienten und sich selbst dabei zu helfen, wach und erholt in den Tag zu gehen.

#### **Ziele**

- Die Teilnehmenden verstehen und begreifen wie Schlaf funktioniert und reguliert wird.
- Sie beschreiben ein normales Schlafprofil und einen normalen Schlafzyklus bei jungen und alten Menschen.
- Sie schätzen Schlafqualität, -quantität, -gewohnheiten, Tagesschläfrigkeit und Schlafstörungen ein.
- Sie wenden effiziente Methoden zur Schlafförderung an.

#### **Inhalte**

- Schlaffunktionen, -regulation, -profile, -zyklen, -stadien
- Schlaf-Modelle: 2-Prozess-Modell homöostatischer und circadianer Schlafregulation
- Schlaf-Assessment; Pflegediagnosen: Schlafstörung, Schlaf-/Wachumkehr
- Schlafförderung: Schlafberatung, -hygiene, -restriktion, Stimuluskontrolle, kognitive Therapie, schlafzyklengerechte Pflege, chronobiologische, naturheilkundliche und pharmakologische Methoden

#### **Zielgruppe**

Pflegefachpersonen, Nachtwachen, FaGe/FaBe

#### **Dozent:in**

Jürgen Georg, Pflegefachmann, -lehrer, -wissenschaftler (MScN), Programmleiter Pflege Hogrefe-Verlag, Dozent

#### **Hinweis**

##### Literaturtipp

Georg, J. (2014). Naturgestützte Chronopflege bei schlafgestörten Menschen mit Demenz. In: Gilliard, J.; Marshall, M. (2014). Naturgestützte Pflege von Menschen mit Demenz. Bern: hogrefe

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn

Kurzfristige Anmeldungen sind möglich, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Abmelderegung gemäss AGB: Eine Abmeldung Ihrerseits muss schriftlich erfolgen. Bis 30 Tage vor Beginn der Veranstaltung ist dies ohne Kostenfolge möglich. Danach bleibt die Veranstaltungsgebühr geschuldet. Es kann eine Ersatzperson gemeldet werden. Dazu wird eine Umbuchungsgebühr erhoben.

## Daten

Kurs 520\_110\_261111

11.11.2026

## Administratives

Ort Careum Weiterbildung, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau  
Zeit 08:30-16.30 Uhr  
Kosten CHF 330.00 Rabatt CHF 30.- für Kooperationspartner