

**Wecke ältere Menschen nachts nicht für  
routinemässige Pflegehandlungen, solange es weder  
ihr Gesundheitszustand noch ihr Pflegebedarf  
zwingend verlangen.**

*«Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner  
Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist  
für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.»*

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph

# Bedeutung / Folgen

- Reduzierte körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit
- Schlechte Stimmungslage, bis Depression
- Reduzierte kognitive Leistungsfähigkeit

**Wohlbefinden und Gesundheit sind stark gefährdet!**

## **Gestaltung der nächtlichen Umgebung und Abläufe:**

- Voraussetzungen für die Neugestaltung
  - Problembewusstsein entwickeln
  - Wissen aufbauen
  - Störungsfreie Nachtruhe als bedeutsam gewichten
- Zentrale Handlungsbereiche
  - Notwendigkeit von nächtlichen Pflegehandlungen hinterfragen und Alternativen prüfen
  - Lärmquellen identifizieren und Möglichkeiten zur Lärmreduktion prüfen

Brown, C. A., Wielandt, P., Wilson, D., Jones, A., & Crick, K. (2014). Healthcare providers' knowledge of disordered sleep, sleep assessment tools, and nonpharmacological sleep interventions for persons living with dementia: a national survey. *Sleep Disorders*, 274–286.

**Garms-Homolová, V., & Flick, U. (2013). *Schlafstörungen im Alter: Risikofaktoren und Anforderungen an Behandlung und Pflege*. Göttingen: Hogrefe Verlag.**

Guarnieri, B., & Sorbi, S. (2015). Sleep and Cognitive Decline: A Strong Bidirectional Relationship. It Is Time for Specific Recommendations on Routine Assessment and the Management of Sleep Disorders in Patients with Mild Cognitive Impairment and Dementia. *European Neurology*, 43–48.

Norton, C., Flood, D., Brittin, A., & Miles, J. (2015). Improving sleep for patients in acute hospitals. *Nursing Standard*, 29, 28, 35–42.