

SCHLAFSTÖRUNGEN BEI BEGLEITETEN PERSONEN: VERSTEHEN, ERKENNEN UND DIE EIGENE BERUFLICHE PRAXIS ANPASSEN

Schulung für Fachkräfte in Einrichtungen und häuslicher Pflege

Den Schlaf Ihrer Bewohner durch evidenzbasierte, nicht-medikamentöse Praktiken verbessern

Dauer : 6-7 Stunden	Module : 8 Module
Lektionen : 32 Lektionen	Zielgruppe : Pflegekräfte, Lebenshelfer, Krankenschwestern, Betreuer in EHPAD, SSIAD, HAD, MAS
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Beschreibung der Schulung

Schlaf ist ein grundlegender Pfeiler der kognitiven, emotionalen und physischen Gesundheit. Schlafstörungen sind bei älteren Menschen, Personen mit neurologischen Erkrankungen oder Behinderungen äußerst häufig, werden aber oft verharmlost oder schlecht behandelt. Diese Schulung vermittelt Fachkräften ein solides Verständnis der Mechanismen des Schlafes und seiner Störungen sowie konkrete, nicht-medikamentöse Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität der begleiteten Personen. Sie lernen, Schlafstörungen zu erkennen, die Umgebung anzupassen, nächtliche Situationen zu bewältigen und im Team kohärent zu handeln. Am Ende der Schulung wird jeder Teilnehmer in der Lage sein, seine Praktiken relevant zu beobachten, zu analysieren und anzupassen.

Modulübersicht

MODULE 1	Den Schlaf und seine Mechanismen verstehen	4 Lektionen
MODULE 2	Schlafstörungen — erkennen und verstehen	4 Lektionen
MODULE 3	Die Umgebung und die Praktiken, die den Schlaf fördern	4 Lektionen
MODULE 4	Die Nachtpflege — Praktiken und Organisation	4 Lektionen
MODULE 5	Schlafstörungen und spezifische Erkrankungen	4 Lektionen
MODULE 6	Nicht-medikamentöse Ansätze — das Werkzeugkasten des Fachmanns	4 Lektionen
MODULE 7	Koordination, Übertragungen und Teamarbeit	4 Lektionen
MODULE 8	Praktische Fälle und Konsolidierung	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die Physiologie des Schlafes und der zirkadianen Rhythmen sowie deren Veränderungen mit dem Alter und bei Erkrankungen verstehen
- Die häufigsten Schlafstörungen in Einrichtungen erkennen und deren Auswirkungen auf die Lebensqualität einschätzen
- Nicht-medikamentöse Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität begleiteter Personen umsetzen
- Die nächtliche Umgebung und Organisation anpassen, um den Schlaf zu fördern und nächtliche Risiken zu reduzieren
- Nächtliche Situationen professionell bewältigen: Unruhe, Sundowning, Stürze, Wachphasen
- Effektiv im Team kommunizieren und Beobachtungen zum Schlaf an das Pflege- und medizinische Team übermitteln
- Ein individualisiertes Schlafprotokoll für einen Bewohner erstellen und in das Pflegeprojekt integrieren

Allgemeine Informationen

Dauer	6-7 Stunden (Online-Schulung im eigenen Tempo)
--------------	--

Zielpublikum	Pflegekräfte, Lebenshelfer, Krankenschwestern, Betreuer in EHPAD, SSIAD, HAD, MAS oder spezialisierten Einheiten
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Auf Anfrage - MwSt. nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organismus	DYNSEO - Registrierungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Die Physiologie des Schlafes — die unverzichtbaren Grundlagen

- Schlafphasen: leichter Schlaf, tiefer Schlaf, paradoxaler Schlaf und ihre jeweiligen Rollen
- Architektur des Schlafes: 90-Minuten-Zyklen und ihre Entwicklung im Verlauf der Nacht
- Wesentliche Funktionen: Gedächtniskonsolidierung, emotionale Regulierung, körperliche Erholung
- Abnahme des Tiefschlafs mit dem Alter: normale vs pathologische Veränderungen

Lektion 2 - Die zirkadianen Rhythmen und ihre Regulierung

- Die innere biologische Uhr: Mechanismen und Synchronisatoren (Licht, Mahlzeiten, Aktivität)
- Melatonin: Rolle, Sekretion und Einfluss von Altern und Erkrankungen
- Verschiebung der zirkadianen Rhythmen bei älteren Menschen: Phasenverschiebung, Tagesmüdigkeit
- Wie die institutionelle Umgebung die Rhythmen stört: künstliches Licht, starre Zeitpläne

Lektion 3 - Die altersbedingten Veränderungen des Schlafes

- Fragmentierung des Schlafes: häufigere nächtliche Wachphasen, Schwierigkeiten beim Wiedereinschlafen
- Verringerung des tiefen Schlafs und des REM-Schlafs mit dem Alter
- Phasenverschiebung: früheres Einschlafen und Aufwachen
- Was normal ist vs. was professionelle Aufmerksamkeit erfordert

Lektion 4 - Die Auswirkungen von Erkrankungen auf den Schlaf

- Alzheimer und Demenzen: Umkehrung des Wach-Schlaf-Rhythmus, nächtliche Unruhe, Sundowning
- Parkinson: Verhaltensstörung im REM-Schlaf, Tagesmüdigkeit, Schlaflosigkeit
- Schlaganfall und MS: Hypersomnie, Schlaflosigkeit, zentrale Apnoen
- Chronische Schmerzen, Depression, Angst und ihre Auswirkungen auf den Schlaf

Lektion 1 - Die Insomnie — Formen, Ursachen und Bewertung

- Ein- und Durchschlafstörungen, frühes Erwachen: praktische Unterschiede
- Häufige Ursachen in Einrichtungen: Schmerzen, Medikamente, Angst, ungeeignetes Umfeld
- Chronische vs. situative Insomnie: unterschiedliche Behandlung
- Einfache Bewertungsinstrumente für nicht-medizinisches Fachpersonal

Lektion 2 - Das Schlafapnoe-Syndrom

- Definition und Mechanismen: obstruktive vs zentrale Apnoe
- Häufigkeit bei älteren Menschen und Personen mit neurologischen Erkrankungen
- Klinische Zeichen: Schnarchen, Atempausen, Schläfrigkeit
- Auswirkungen auf Kognition, kardiovaskuläres Risiko — umgehend melden

Lektion 3 - Die Verhaltensstörung im REM-Schlaf

- Definition: Träume während des REM-Schlafs ausleben — Schreie, Gestikulationen, Stürze
- Starke Verbindung zu Synukleinopathien: Parkinson, Lewy-Körper-Demenz
- Was nachts zu tun ist: sichern, ohne abrupt zu wecken
- Bedeutung der Meldung: kann Jahre vor neurologischer Diagnose auftreten

Lektion 4 - Andere häufige Störungen in Einrichtungen

- Restless-Legs-Syndrom: unangenehme Empfindungen, nächtliche Unruhe, Einschlafstörungen
- Tageshypersomnie: multiple Ursachen, Unterscheidung von physiologischer Müdigkeit
- Sundowning: Unruhe, Verwirrung, Umherwandern am Ende des Tages
- Verschiedene Parasomnien: Schlafwandeln, Nachtschrecken — selten bei älteren Erwachsenen

Lektion 1 - Die Schlafhygiene in Einrichtungen — Grundprinzipien

- Regelmäßigkeit der Zeiten: Aufstehen und Schlafengehen als zirkadianer Anker
- Das Zimmer als Schlafraum: Temperatur, Dunkelheit, Lärm, Matratze
- Einschlafrituale: neurologische Wirkung und praktische Umsetzung

- Ausreichendes Tageswachsein: warum tagsüber schlafen den Nachtschlaf verschlechtert

Lektion 2 - Das Licht als therapeutisches Werkzeug

- Lichttherapie: wissenschaftliche Grundlagen, nachgewiesene Vorteile bei älteren Menschen
- Exposition gegenüber natürlichem Licht tagsüber: Organisation in Einrichtungen
- Verringerung des Lichts am Abend: blaue Lichter vermeiden, Flurbeleuchtung anpassen
- Praktische Lichttherapie-Protokolle für EHPAD und MAS

Lektion 3 - Ernährung, körperliche Aktivität und Schlaf

- Auswirkungen des Abendessens: Zeiten, Zusammensetzung, Menge
- Stimulanzien: Koffein, Teein — Halbwertszeit und Grenzzeiten
- Körperliche Aktivität als Schlafregulator: Zeitpunkt, Art, Intensität
- Beruhigende Aktivitäten am Abend: sanfte Sinnesreize, Musik, Entspannung

Lektion 4 - Die Medikamente und der Schlaf — was der Fachmann wissen muss

- Hypnotika und Benzodiazepine: Risiken bei älteren Menschen, Stürze, Verwirrung
- Medikamente, die den Schlaf stören: Kortikosteroide, Diuretika, Antidepressiva
- Melatonin: Anwendungen, Grenzen, was zu beobachten ist
- Rolle des Fachmanns: Auswirkungen der Behandlungen beobachten und weitergeben

MODULE 4

Die Nachtpflege — Praktiken und Organisation

4 Lektionen

Lektion 1 - Die Organisation der Nachtschichten rund um den Schlaf

- Protokoll für stille Nachtrunden: Licht, Geräusch, Rhythmus
- Priorisierung der Pflege: keine Weckung für nicht dringende Pflege
- Übertragung Nacht-Tag: wesentliche Informationen über den Schlaf
- Organisation des Nachtbereichs: Beschilderung, Nachtlichter, geräuschloses Material

Lektion 2 - Nächtliche Wachphasen und Unruhe bewältigen

- Häufige Ursachen: Schmerz, Harndrang, Desorientierung, Albtraum
- Hierarchisierte Vorgehensweise: Ursache identifizieren, bevor man handelt
- Nächtliche Beruhigungstechniken: ruhige Präsenz, sanfte Stimme, räumliche Orientierung
- Wann die Krankenschwester alarmieren: klare Kriterien

Lektion 3 - Sundowning — das Verständnis und die Bewältigung von Dämmerungsagitation

- Mechanismen: zeitliche Desorientierung, kognitive Ermüdung, abnehmendes Licht
- Auslösende Faktoren identifizieren: Teamwechsel, Lärm, Hunger, Schmerz
- Präventionsstrategien am späten Nachmittag: sanfte Aktivitäten, Licht, Snack
- Ein Ereignis managen: nicht konfrontativ, Validierung, sanfte Reorientierung

Lektion 4 - Die Prävention von nächtlichen Stürzen

- Risikofaktoren: Tagesmüdigkeit, Medikamente, Nykturie, Verwirrung
- Nächtliche Umgebung sichern: Nachtlichter, Haltegriffe, freier Weg, Sensoren
- Teppiche und Bodenmatratzen: Indikationen und Grenzen
- Protokoll nach einem Sturz: Bewertung, Meldung, Anpassung

MODULE 5

Schlafstörungen und spezifische Erkrankungen

4 Lektionen

Lektion 1 - Schlaf und Demenzen — spezialisierte Begleitung

- Umkehr des Wach-Schlaf-Rhythmus bei fortgeschrittenen Demenzen: Ursachen und Management
- Nächtliche Umherirring: Sicherheit ohne Zwang, angepasste Umgebung
- Spezialisierte Alzheimer-Einheiten in der Nacht: Organisation und Praktiken
- Nächtliche Kommunikation mit desorientierten Personen: Techniken der Präsenz

Lektion 2 - Schlaf und Parkinson — spezifische Wachsamkeiten

- Verhaltensstörung im REM-Schlaf: nächtliches Verhalten
- Übermäßige Tagesmüdigkeit durch Medikamente: Überwachung und Übertragung
- Nächtliche Krämpfe und Schmerzen bei MS: Positionierung, sanfte Mobilisation
- Nächtliche OFF-Phasen: Zusammenhang mit Behandlungszeiten

Lektion 3 - Schlaf und psychiatrische Störungen in Einrichtungen

- Insomnie und Depression: Teufelskreis erkennen und melden
- Bipolare Störung: Insomnie als frühes Zeichen einer manischen Episode
- Schizophrenie: Fragmentierung, Albträume, Auswirkungen von Antipsychotika
- Chronische Angst und nächtliches Grübeln: nicht-medikamentöse Begleitung

Lektion 4 - Schlaf und chronische Schmerzen

- Teufelskreis Schmerz-Schlaflosigkeit: Mechanismen und Implikationen
- Nächtliche Schmerzen bei nicht kommunizierenden Personen bewerten
- Schmerzlindernde Positionierung beim Zubettgehen: Prinzipien und Anwendung
- Einnahmezeiten von Schmerzmitteln anpassen, um Schlaf zu optimieren

MODULE 6

Nicht-medikamentöse Ansätze – das Werkzeugkasten des Fachmanns

4 Lektionen

Lektion 1 - Entspannung und Entspannungstechniken beim Zubettgehen

- Progressive Muskelentspannung für ältere oder behinderte Menschen
- Atemtechniken: vereinfachte Herz-Kohärenz, Bauchatmung
- Beziehungspflege durch Berührung und Handmassage: Protokoll und Vorteile
- Ätherische Öle und Aromatherapie: validierte Anwendungen

Lektion 2 - Musiktherapie und sensorische Stimulation beim Zubettgehen

- Musik als Schlafinduktor: Repertoire, Lautstärke, Dauer
- Aufnahmen von Naturgeräuschen: Regen, Meer, Wald — Vorteile
- Sanfte sensorische Stimulation: Gewichtsdecke, Wärme, beruhigende Texturen
- Nächtliche sensorische Umgebung nach Vorlieben anpassen

Lektion 3 - Zugängliche verhaltens- und kognitionsbasierte Interventionen

- Einschränkung der Zeit im Bett: Prinzip und angepasste Anwendung
- Kontrolle des Stimulus: Assoziation Bett-Schlaf wiedererlernen
- Umstrukturierung ängstlicher Gedanken: Techniken ohne psychologische Ausbildung
- Schlafjournale: einfaches Beobachtungs- und Interventionswerkzeug

Lektion 4 - Ein Schlafprotokoll in der Einrichtung erstellen

- Schlafqualität aller Bewohner bewerten: einfache, im Team umsetzbare Werkzeuge
- Prioritäre Bewohner für gezielte Intervention identifizieren
- Individualisiertes Schlafprotokoll erstellen und in Pflegeprojekt integrieren
- Auswirkungen der Interventionen bewerten: einfache Indikatoren zur Nachverfolgung

MODULE 7

Koordination, Übertragungen und Teamarbeit

4 Lektionen

Lektion 1 - Beobachtungen zum Schlaf effektiv übermitteln

- Was zu beobachten und zu notieren ist: Dauer, Qualität, Wachphasen, nächtliches Verhalten
- Eine nützliche Schlafübertragung für Tagespersonal und Pflegekräfte verfassen
- Werkzeuge zur Schlafüberwachung: Tabellen, Software, Nachtschriften
- Bedeutung der Kontinuität Tag-Nacht: Was das Tagespersonal für die Nacht tun kann

Lektion 2 - Mit dem Pflege- und medizinischen Team arbeiten

- Wann und wie die Krankenschwester oder den Arzt bei Schlafstörungen alarmieren
- Zur medizinischen Bewertung des Schlafs beitragen: Beitrag des Fachmanns vor Ort
- Medizinische Vorschriften im Zusammenhang mit dem Schlaf angemessen anwenden
- An der Erstellung des Schlafprotokolls mit dem interdisziplinären Team teilnehmen

Lektion 3 - Die Pflege der Nachtschichten

- Auswirkungen der Nachtschicht auf die Gesundheit der Fachkräfte: wissenschaftliche Erkenntnisse
- Schlafstörungen bei Nachtarbeitern: Prävention und Management
- Organisation der Nachtschicht zur Begrenzung gesundheitlicher Auswirkungen
- Verfügbare Ressourcen für Fachkräfte mit arbeitsbedingten Schlafstörungen

Lektion 4 - Familien informieren und einbeziehen

- Was Familien tun können, um den Schlaf bei Besuchen zu verbessern
- Familien erklären, warum ihr Angehöriger in der Einrichtung anders schläft
- Familien, die den Schlaf unbeabsichtigt stören: späte Besuche, übermäßige Stimulation
- Eine Allianz zwischen Familie und Team rund um das Schlafprojekt aufbauen

MODULE 8

Praktische Fälle und Konsolidierung

4 Lektionen

Lektion 1 - Protokolle für die häufigsten nächtlichen Situationen

- Unruhiger und desorientierter Bewohner um 2 Uhr morgens: Schritt-für-Schritt-Entscheidungsbaum
- Verdacht auf Schlafapnoe: Beobachtung, Dokumentation, Meldung
- Nachtsturz: Intervention, Bewertung, Meldung, Prävention
- Weigerung, ins Bett zu gehen: Verstehen, nicht zwingen, Alternativen

Lektion 2 - Situationen und Rollenspiele

- Simulation: einen Sundowning-Episode bei einer Person mit Alzheimer managen
- Simulation: eine ängstliche Person, die sich weigert alleine einzuschlafen, begleiten
- Simulation: eine vollständige und nützliche Nachtschichtübertragung verfassen
- Kollektives Debriefing: was funktioniert hat, was anders hätte sein können

Lektion 3 - Einen Schlafverbesserungsplan für einen Bewohner erstellen

- Schlafprofil eines Bewohners bewerten: Werkzeuge und Methoden
- Wahrscheinliche Ursachen der beobachteten Störungen identifizieren
- Nicht-medikamentöses Interventionsprogramm vorschlagen und in Pflegeprojekt integrieren
- Diesen Plan dem interdisziplinären Team vorstellen

Lektion 4 - Abschlussbewertung und Ressourcen

- Quiz zur Festigung der Schlüsselkompetenzen der Ausbildung
- Jeder Teilnehmer identifiziert die schwierigsten Schlafsituationen in seiner Praxis
- Erstellung eines persönlichen Aktionsplans für die nächsten 30 Tage
- Zusätzliche Ressourcen: Nationales Institut für Schlaf, HAS, empfohlene digitale Werkzeuge

Lehrmethoden

- Schulung vollständig online, zugänglich 24/7 über eine sichere Lernplattform
- Videos, interaktive Übungen, Fallstudien, Rollenspiele und herunterladbare Dokumente
- Selbstlernrhythmus mit empfohlener pädagogischer Abfolge
- Bewertungsquiz am Ende jedes Moduls und abschließende Bewertung
- Pädagogische Unterstützung per E-Mail während der gesamten Schulung
- Teilnahmebescheinigung nach Abschluss der Schulung und Validierung der Bewertungen