

BESSER SELBST SCHLAFEN, WENN MAN PFLEGT: AUF DEN EIGENEN SCHLAF ACHTEN

Eine Schulung für pflegende Angehörige, deren Schlaf durch ihre Betreuungsrolle gestört ist
Erholsame Nächte zurückgewinnen, um langfristig begleiten zu können, ohne zusammenzubrechen

Dauer : 2 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 16 Lektionen	Zielgruppe : Pflegende Angehörige mit Schlafstörungen
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

Diese 2-stündige Schulung richtet sich an Angehörige, deren Schlaf durch ihre Rolle als Begleiter gestört ist. Unterbrochene Nächte, Hypervigilanz, Unmöglichkeit abzuschalten, ängstliches Aufwachen: Angehörige gehören zu den am stärksten von Schlafstörungen betroffenen Personen. Ein schlecht schlafender Angehöriger ist weniger effektiv, gereizter, anfälliger für Erschöpfung und Fehler. Diese Schulung stellt den Angehörigen in den Mittelpunkt – damit er versteht, was seinen Schlaf stört, erholsame Nächte zurückgewinnt und langfristig begleiten kann, ohne zusammenzubrechen.

Modulübersicht

MODULE 1	Verstehen, warum der Angehörige schlecht schläft	4 Lektionen
MODULE 2	Einen erholsamen Schlaf finden	4 Lektionen
MODULE 3	Nächte organisieren, um sie besser zu durchstehen	4 Lektionen
MODULE 4	Unterstützung und Ressourcen finden	4 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Die spezifischen Mechanismen verstehen, die den Schlaf des pflegenden Angehörigen stören
- Konkrete Techniken zur Verbesserung der Schlafqualität trotz Betreuungsbelastung erlernen
- Nächte neu organisieren, um Unterbrechungen zu reduzieren und Erholung zu ermöglichen
- Externe Unterstützung und Ressourcen identifizieren, um den Schlaf langfristig zu schützen
- Einen persönlichen Schlafplan erstellen, der an die eigene Betreuungssituation angepasst ist

Allgemeine Informationen

Dauer	2 Stunden
Zielpublikum	Pflegende Angehörige, deren Schlaf durch ihre Betreuungsrolle beeinträchtigt ist
Voraussetzungen	Keine
Preis	Auf Anfrage – MwSt. nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi – Bescheinigung über den Abschluss der Schulung
Einrichtung	DYNSEO – Tätigkeitserklärungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Mechanismen des gestörten Schlafs des pflegenden Angehörigen

- Die nächtliche Hypervigilanz: das Gehirn bleibt in Alarmbereitschaft, selbst wenn es schlafen sollte
- Chronischer Stress und seine direkte Auswirkung auf die Schlafqualität
- Antizipatorische Angst: nicht einschlafen können aus Angst vor dem, was passieren könnte
- Die kumulierte Schlafschuld: kurz- und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit

Lektion 2 - Lektion 2 - Die Situationen, die den Schlaf des Angehörigen am meisten stören

- Die wiederholten nächtlichen Wachphasen Ihres Angehörigen: Auswirkungen auf die Architektur Ihres Schlafes
- Die Unmöglichkeit, abzuschalten: Grübeln, mentale Planung beim Einschlafen
- Das Schuldgefühl, wenn Sie versuchen zu schlafen
- Die Unsicherheit über die Zukunft: die grundsätzliche Angst, die sich nachts verstärkt

Lektion 3 - Lektion 3 - Was Schlafmangel mit dem Angehörigen macht

- Kognition: Gedächtnis, Konzentration, beeinträchtigte Entscheidungsfindung
- Emotionen: Reizbarkeit, Sensibilität, unverhältnismäßige Reaktionen
- Körperliche Gesundheit: Immunität, kardiovaskuläres Risiko, verstärkte Schmerzen
- Sicherheit: Risiko von Fehlern in der Begleitung, Risiko von Unfällen

Lektion 4 - Lektion 4 - Bewerten Sie Ihren eigenen Schlaf

- Die Selbstbewertungsinstrumente für den Schlaf: einfache Fragebögen
- Situative Insomnie von chronischer Insomnie unterscheiden
- Die Signale, die darauf hinweisen, dass Sie medizinische Hilfe benötigen
- Ein Schlaftagebuch führen: Beobachtung und Bewusstsein

Lektion 1 - Lektion 1 - Die Schlafhygiene für die Betreuungsperson — passen Sie die Regeln an Ihre Realität an

- Die Regelmäßigkeit der Zeiten, selbst bei unterbrochenen Nächten: was möglich ist
- Ihr Schlafumfeld: es auch in einer angespannten Situation optimieren
- Getrennte Zimmer von Ihrem Angehörigen, falls nötig: eine Überlebensentscheidung, kein Verlassen
- Die Einschlafrituale, um sich von der Rolle des Pflegepersonals zu trennen

Lektion 2 - Lektion 2 - Hypervigilanz und nächtliches Grübeln bewältigen

- Die Abendlisten-Technik: den Geist vor dem Schlafengehen leeren
- Das Sorgenfenster: eine Zeit zum Sorgen festlegen, nicht in der Nacht
- Achtsamkeit im Schlaf: die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zurückbringen
- Katastrophisierende nächtliche Gedanken: sie identifizieren und unterbrechen

Lektion 3 - Lektion 3 - Die strategische Siesta für die Pflegeperson

- Der kurze Schlaf (20 Minuten): das beste Erholungswerkzeug für die Pflegeperson
- Wann man ein Nickerchen machen sollte, wie man schnell einschläft, wie man wach und alert aufwacht
- Der lange Schlaf: Vorteile bei schwerer Schlafschuld, Risiken für den Nachtschlaf
- Das Nickerchen ohne Schuldgefühle in Ihre Organisation integrieren

Lektion 4 - Lektion 4 - Entspannung und Erholung für Ihren Schlaf

- Die progressive Muskelentspannung: eine Technik in 10 Minuten zum Einschlafen
- Die Herz-Kohärenz: 5 Minuten vor dem Schlafengehen, nachgewiesene Wirksamkeit
- Yoga Nidra und geführte Meditation zum Einschlafen
- Die empfohlenen Schlaf-Apps für Angehörige

Lektion 1 - Lektion 1 - Nächte neu organisieren, um Unterbrechungen zu reduzieren

- Bewerten, welche Unterbrechungen wirklich notwendig sind und welche nicht
- Überwachungssysteme, die es ermöglichen, zu schlafen, ohne physisch anwesend zu sein
- Ein Nachtprotokoll definieren: was das Aufstehen rechtfertigt, was warten kann

- Dieses Protokoll den anderen Familienmitgliedern oder Fachleuten kommunizieren

Lektion 2 - Lektion 2 - Nachtstützpunkte einrichten

- Identifizieren Sie, wer im Umfeld bestimmte Nächte übernehmen kann
- Die Nachtdienste: Lebenshelfer, Nachtdienste, HAD — Finanzierung und Organisation
- Der Wechsel der Nächte zwischen den Angehörigen, wenn möglich
- Die vorübergehende Aufnahme Ihres Angehörigen, um mehrere aufeinanderfolgende Nächte zu erholen

Lektion 3 - Lektion 3 - Nächte der Krise bewältigen, ohne zusammenzubrechen

- Das nächtliche Krisenprotokoll: was Sie tun, in welcher Reihenfolge, wen Sie anrufen
- Ruhig bleiben, wenn Sie erschöpft sind: Notfallregulationstechniken
- Nach einer sehr schwierigen Nacht wieder zu Kräften kommen: was wirklich hilft
- Erkennen, wann Sie Ihre absoluten Grenzen erreicht haben: die Warnsignale

Lektion 4 - Lektion 4 - Schützen Sie Ihren Schlaf auf lange Sicht

- Der Schlaf des Angehörigen ist eine Investition in die Qualität der Begleitung
- Regelmäßige Erholungsnächte planen: nicht auf Erschöpfung warten
- Schwierige Zeiten antizipieren: Krankenhausaufenthalte, Schübe, Veränderungen
- Ihr Schlaf in fünf Jahren: jetzt schon an die langfristige Perspektive denken

MODULE 4

Unterstützung und Ressourcen finden

4 Lektionen

Lektion 1 - Lektion 1 - Sprechen Sie über Ihre Schlafprobleme

- Mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen: Wie man das Thema anspricht, ohne es zu bagatellisieren
- Kognitive Verhaltenstherapien bei Schlaflosigkeit (KVT-S): effektiv, erstattungsfähig
- Psychologische Unterstützung: die Verbindung zwischen Schlaf und psychischer Gesundheit des Pflegepersonals
- Nicht warten, bis die Schlaflosigkeit schwerwiegend ist, um einen Termin zu vereinbaren

Lektion 2 - Lektion 2 - Die spezifischen Ressourcen für Angehörige

- Die Plattformen für Beratung und Hilfe für Angehörige: Nummern, Verfügbarkeiten
- Die Gesprächsgruppen für Angehörige, die nächtliche Schwierigkeiten teilen
- Die Schulungen und Online-Ressourcen zum Schlaf der Angehörigen
- Die Angehörigenverbände und ihre Unterstützungsprogramme

Lektion 3 - Lektion 3 - Ihre allgemeine Gesundheit hängt mit Ihrem Schlaf zusammen

- Der Schlaf als Säule Ihrer physischen und psychischen Gesundheit als Angehöriger
- Die jährliche Gesundheitsuntersuchung für Angehörige: Vergessen Sie sie nicht und sagen Sie sie nicht ab
- Die totale Erschöpfung durch einfache Maßnahmen zum Schlafen vorbeugen
- Sich um sich selbst zu kümmern ist kein Egoismus: Es ist das, was Ihnen ermöglicht, durchzuhalten

Lektion 4 - Lektion 4 - Erstellen Sie Ihren persönlichen Schlafplan

- Identifizieren Sie Ihre drei wichtigsten Schlafhindernisse
- Wählen Sie zwei oder drei Strategien, die zu Ihrer konkreten Situation passen
- Planen Sie schrittweise Änderungen: nicht alles auf einmal ändern
- Bewerten Sie in 30 Tagen: was sich geändert hat, was angepasst werden muss

Lehrmethoden

- Formation 100% en ligne, accessible 24h/24 sur plateforme sécurisée
- Contenus pédagogiques : vidéos, fiches pratiques, outils d'auto-évaluation
- Progression à son rythme avec suivi automatique de l'avancement
- Attestation de fin de formation délivrée automatiquement après complétion
- Assistance pédagogique et technique disponible par email