



WIRKLICH
WIRKSAMES
WISSEN

Schlafförderung

Nichtmedikamentöse Maßnahmen



Körperbezogene Maßnahmen

- ♥ **Kontinenzversorgung** optimieren, vor dem zu Bett gehen wechseln
- ♥ An den **Toilettengang** erinnern
- ♥ **Warme Socken** anziehen
- ♥ **Korrekte Positionierung zur Schmerzlinderung¹**
- ♥ **Temperierte Ölkomresse²**: 1 EL Mandelöl oder 1 EL Olivenöl + 1-2gtt Lavendel fein auf ein Baumwolltuch träufeln, auf die gewünschte Stelle auflegen und mit einem angewärmten Kirschkernkissen abdecken und ggf. noch mit einem Frotteehandtuch. Maximal 10 Minuten belassen.
- ♥ **Nestpositionierung¹** wirkt beruhigend und gibt Orientierung
- ♥ **Atemstimulierende Einreibung¹** z.B. mit 1-2 Hüben Akutpflegeöl oder 10 ml Mandelöl + 2gtt Cajeput²
- ♥ **Handausstreichung** z.B. mit Mandelöl + 2gtt Lavendel fein²

Getränkeangebote

- ♥ **Milch mit Honig, Bier, Schlaftee** z.B. von Sonnentor

Umgebungsgestaltende Maßnahmen

- ♥ **Abdunkeln des Raumes**
- ♥ **Augenmaske**
- ♥ **Ohropax**
- ♥ **Lautstärke reduzieren**
- ♥ **Bettwäsche richten**
- ♥ **Raumtemperatur anpassen**
- ♥ **Entspannungsmusik** über 30 Minuten unmittelbar vor dem Einschlafen
- ♥ **Raumbeduftung²**
 - 1 gtt Mandarine rot + 1 gtt Lavendel fein oder
 - 1 gtt Orange + 1 gtt Lavendel fein oder
 - 2 gtt Lavendel fein oder
 - 2 gtt der fertigen Duftmischung „Nachtruhe“ (Evelyn Deutsch)

Mentale Angebote

- ♥ **Entlastungsgespräch** anbieten
- ♥ **Entspannungsmusik**
- ♥ **Entspannungstechniken** anleiten: Schäfchen oder rückwärts zählen, Gedankenreise an einen schönen Ort

Quellen:

- 1) Bienstein C., Fröhlich A. (2021) Basale Stimulation in der Pflege. Hogrefe
- 2) Rudorfer E.M. (2020) Leitfaden Aromapflege. Online im Isidor

Weiterführende/vertiefende Literatur im Isidor:

- Leitfaden Basale Stimulation in der Pflege
- Leitfaden Aromapflege

Video BSP-Handausstreichung im Isidor:

Pfad: Isidor ->Themen und Anwendungen ->Pflege ->Video

Quelle Bild: <https://www.betten.at/magazin/schlafen-schlaf-irrtuemer-ueber-den-schlaf.html>
(Zugriff am 17.06.2024)