

**Modul:****Bezug Theorie:** CE02 Zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung unterstützen: hier: ruhen und schlafen

## Sehr geehrte Auszubildende, sehr geehrter Auszubildender.

Ruhens und Schlafens meint nicht den gesamten Vorgang des sich zu Bettlegens oder des Ruhens an einem anderen Ort. Für diese Lernaufgabe ist es wichtig, die Schlafgewohnheiten, Einschlafrituale, Ressourcen, Bedürfnisse und Anforderungen an die individuelle Schlafhygiene zu kennen und in den Tages- und Nachtverlauf entsprechend zu integrieren.

Sie, als Pflegeperson, dringen in die Intimsphäre und in die persönlichen Räumlichkeiten des Menschen ein. Sie fördern und unterstützen bei der Umsetzung der Rituale. Sie nehmen Kontakt zu Menschen auf im Bereich der „Intimen Distanzzone“, den die betreffende Person zu sehr nahestehenden Personen erlaubt oder auch beschränkt erlaubt oder auch nicht erlaubt.

## 1. Kompetenzen

---

Die Auszubildenden

- unterstützen zu pflegende Menschen nach vorliegender Planung bei der Umsetzung der Rituale ihrer Schlafgewohnheiten und Ruhegewohnheiten
- Sie nehmen dafür eine Einschätzung des Pflegebedarfs und die Beobachtung von Veränderungen des Gesundheitszustandes vor und passen in Abstimmung mit der zu pflegenden Person und der Pflegefachperson situativ die geplanten Pflegeinterventionen an.
- Dabei beziehen die Auszubildenden die Ressourcen der zu pflegenden Person in die Durchführung der geplanten Maßnahme ein und dokumentieren die durchgeführten Maßnahmen.
- ermitteln mit der zu pflegenden Person und den Pflegefachpersonen gemeinsam den Unterstützungsbedarf von dem zu pflegenden Menschen in grundlegenden Lebensaktivitäten bei gegebenen Einschränkungen in der Selbstständigkeit, hier am Beispiel „Ruhens und Schlafens“ (Schlafkleidung, Schlafrituale, Schlafhygiene, Schlafzeiten, Schlaf-Wachrhythmus, u. a.).
- Sie entwickeln gemeinsam mit dem/der Praxisanleiter\*In und in Kooperation mit dem/der zu Pflegenden Ziele für
- Sie wirken bei der Durchführung der geplanten Maßnahmen mit, bauen Selbstständigkeit in Teilaufgaben auf und dokumentieren die Durchführung.
- nehmen Berührung und körpernahe Interventionen als Teil der pflegerischen Interaktion (z. B. beim An- und Auskleiden) wahr.
- finden Raum, um eigene positive und/oder begrenzende Erfahrungen anzusprechen.
- erkennen typische Risiken für die Sicherheit der zu pflegenden Menschen im jeweiligen Einsatzbereich und besprechen sie mit den zuständigen Pflegefachpersonen.

**Modul:****Bezug Theorie:** CE02 Zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung unterstützen: hier: ruhen und schlafen

- nehmen den Tages- und Nachtablauf von zu pflegenden Menschen aus deren Perspektive wahr.
- vollziehen den Stellenwert von Biografie- und Lebensweltorientierung für Pflegeprozesse im jeweiligen Versorgungsbereich nach.
- beziehen im Rahmen der Umsetzung des Pflegeprozesses die Lebenswelt sowie prägende biografische, kulturelle und religiöse Aspekte des zu pflegenden Menschen ein.
- nehmen Menschen in unterschiedlichen, im Einsatzort gegebenen Alters- und Lebens-/Entwicklungsphasen wahr und beobachten, wie Pflegefachpersonen auf die zu Pflegenden eingehen.
- nehmen mit zu pflegenden Menschen Kontakt auf und erfragen ihre Bedürfnisse und Wünsche hinsichtlich der Schlafgewohnheiten. Dabei unterscheiden sie und wenden formelle und informelle Gesprächssequenzen an.
- Reflektieren Begegnungen und Kommunikationssituationen mit zu pflegenden Menschen und ihren Bezugspersonen durch Perspektivwechsel zur Selbst- und Fremdwahrnehmung gemeinsam mit Pflegefachpersonen.
- akzeptieren die Wünsche und fördern das Selbstbestimmungsrecht der zu Pflegenden
- nehmen Formen nonverbaler Interaktion, insbesondere Momente leibkörperlicher Interaktion und pflegerischer Berührung bewusst wahr, setzen sie gezielt ein und reflektieren diese.
- beobachten zu pflegende Menschen mit Beeinträchtigungen in ihrer Orientierung und Handlungsplanung hinsichtlich ihrer Ressourcen und nicht kompensierten Einschränkungen und vermitteln ihnen Orientierung im Umfeld.
- kennen den Schlaf-Wach Rhythmus des zu Pflegenden  
Lernen schlaffördernde Maßnahmen und schlafstörende Faktoren kennen  
berichten sachgerecht von erlebten Situationen, stellen persönliche Eindrücke und Gedanken nachvollziehbar dar.
- integrieren Maßnahmen der eigenen Gesundheitsförderung in Pflgetätigkeiten und Arbeitsabläufe und reflektieren sie anhand von verschiedenen Beispielen.
- setzen persönliche Maßnahmen zur Gesunderhaltung um (z. B. rückengerechtes Arbeiten bei der Bewegungsförderung, beim Transfer und der Positionierung im Bett, Einnahme von gesundheitsförderlichen Haltungen und Training von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination).

## 2. Aufgabenstellung

1. Lesen Sie die in Ihrem Betrieb vorliegenden hausinternen Standards oder Handlungsanleitung zum Thema „Ruhens und Schlafens“ (*mündlich*).
2. Wählen Sie gemeinsam mit Ihrer/m Praxisanleiter\*in drei zu pflegende Menschen mit aus (*mündlich*). Erstellen Sie einen Fragebogen zu Schlafhygiene, Schlafrituale,

**Modul:****Bezug Theorie:** CE02 Zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung unterstützen: hier: ruhen und schlafen

Schlafgewohnheiten, Schlafbedürfnisse einbringen, Schlafstörungen (praktisch) Denken Sie daran, Fragen zu stellen, welche Schlafgewohnheiten, Schlafrituale, Schlafhygiene, Kissen usw. die vor dem Krankenhaus/ Altenheim oder ambulanten Pflegedienst wichtig für die zu Pflegenden waren.

3. Führen Sie mit jedem der drei zu pflegenden Personen ein Gespräch und nehmen den Fragebogen zur Hilfe. (*mündlich, und dokumentieren Sie diese*)
4. Überlegen Sie anschließend gemeinsam mit der/dem zu Pflegenden welche Schlafrituale sie zusammen mit der/dem zu Pflegenden entwickeln und umsetzen können, beachten Sie dabei die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Ressourcen der zu pflegenden Personen.
5. Wägen Sie Risiken, die entstehen könnten ab. (*schriftlich*)
6. Achten Sie bitte darauf, in welchen Momenten Sie auf Signale/ Äußerungen der zu pflegenden Person reagiert haben. Inwiefern müssen Sie Ihre Pflegehandlungen darauf abstimmen (*praktisch/mündlich*)

### 3. Reflektionsfragen

---

1. Welche Tätigkeiten sind Ihnen bei dem Erstellen des Fragebogens leichtgefallen.
2. Bei welchen Tätigkeiten hatten Sie Schwierigkeiten? (z. B. Fragestellung,)
3. Haben Sie Abweichungen vorgenommen? -Wenn ja, warum, wie haben Sie in dieser Situation reagiert?
4. Wann sind Sie aus Ihrer Sicht in die Intimsphäre des Menschen eingedrungen Benennen Sie bitte die einzelnen Situationen (*schriftlich*)?
5. Woran haben Sie erkannt, dass Sie in die Intimsphäre des Menschen eingedrungen sind? Hatten Sie die Erlaubnis dazu? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
6. Haben Sie die, mit der zu pflegenden Person, abgesprochenen Maßnahmen umgesetzt? (Schlafrituale, Tagesablauf, Privatsphäre eingehalten)?
7. Haben Sie zu den Maßnahmen Rückmeldungen beobachten können? Verbal oder nonverbal
8. Konnten Sie die Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsfürsorge (Hygiene-Desinfektion – Handschuhe – Arbeitssicherheit – eigene Kleidung – rückschonende Arbeitsweise – einhalten oder ist es zu Abweichungen gekommen?

**Modul:**

**Bezug Theorie:** CE02 Zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung unterstützen: hier: ruhen und schlafen

9. Schreiben Sie bitte Ihre Einschätzung auf, wie die gepflegte Person sich gefühlt hat. Bitte begründen Sie Ihre Einschätzung. Vielen Dank.

## 5. Anleitungsdokumentation

Stärken/Tätigkeiten die selbstständig übernommen werden können/ Weiterentwicklung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schwächen/braucht Unterstützung/Entwicklungsbedarf:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gemeinsame Vereinbarungen und/oder Entwicklungsbedarfsplanung:

---

---

**Modul:**

**Bezug Theorie:** CE02 Zu pflegende Menschen in der Bewegung und Selbstversorgung unterstützen: hier: ruhen und schlafen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Anleitungsstunden:** \_\_\_\_\_ **eingetragen in Ausbildungsnachweis am:** \_\_\_\_\_

---

**Unterschrift Auszubildende\*r:**

**Unterschrift Praxisanleiter\*in:**