

## Zwei Artikel

Gesundheitsstadt Berlin e.V.:

### Schlafqualität im Krankenhaus meist schlecht

<https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/schlafqualitaet-im-krankenhaus-meist-schlecht-13131/>



SWR Wissen:

### Deshalb sollte Schlaf im Krankenhaus verbessert werden

<https://www.swr.de/wissen/schlaf-im-krankenhaus-100.html>



## Literaturliste

Frohnhofen, Helmut; Netzer, Nikolaus (2019): Schlaf und Schlafstörungen im höheren Lebensalter. Grundlagen und Therapiemöglichkeiten. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Kurz, Andrea (2019): Schlaf. In: Elsevier Elsevier GmbH und Nicole Menche (Hg.): Pflege Heute. 7. Auflage. München: Urban & Fischer in Elsevier (Pflege heute).

Pollmächer, Thomas; Wetter, Thomas-Christian (2018): Schlafstörungen und psychische Erkrankungen. Eine Einführung für Ärzte und Psychologen. 1. Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Wesselius, Hilde M.; van den Ende, Eva S.; Alsmä, Jelmer; Maaten, Jan C. ter; Schuit, Stephanie C. E.; Stassen, Patricia M. et al. (2018): Quality and Quantity of Sleep and Factors Associated With Sleep Disturbance in Hospitalized Patients. In: *JAMA Intern Med* 178 (9), S. 1201-1208

Wietek, Pia (Hg.) (2020): ENP-Praxisleitlinien. Pflegediagnosen, Pflegeziele und Pflegemaßnahmen. 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Kassel, Stuttgart: RECOM; Thieme.

## Übersicht

Wissenschaftliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass man in einem Krankenhaus nicht so gut schlafen kann, wie zu Hause. Dabei gehört der Schlaf zu den Grundbedürfnissen. Es hilft jedem von uns, sich zu erholen. Körperlich, geistig und emotionell. Es ist gerade in einem Krankenhaus wichtig, so gut wie möglich schlafen zu können, um wieder gesund zu werden.

Diese Broschüre möchte Ihnen helfen, bei dem Krankenhausaufenthalt besser schlafen zu können. Sie werden über die Faktoren informiert, die im Krankenhaus den Schlaf beeinflussen. Die Broschüre bietet Ihnen zu einigen dieser Aspekte Lösungsvorschläge. Anschließend gibt es noch Links zu zwei ausgewählten Internetartikeln zu dem Thema „Schlaf im Krankenhaus“ sowie die Literaturliste, die für die Erstellung dieser Broschüre genutzt wurde.

Im ersten Quartal 2022 wird diese Broschüre überarbeitet. Die Studie „Sleep acute“ der Universität von Köln wird veröffentlicht und die Ergebnisse werden in diese Broschüre einfließen.

## Gut schlafen im Krankenhaus

Ein kleiner Ratgeber für alle  
Personen, die bei dem  
Aufenthalt im Krankenhaus  
besser schlafen möchten

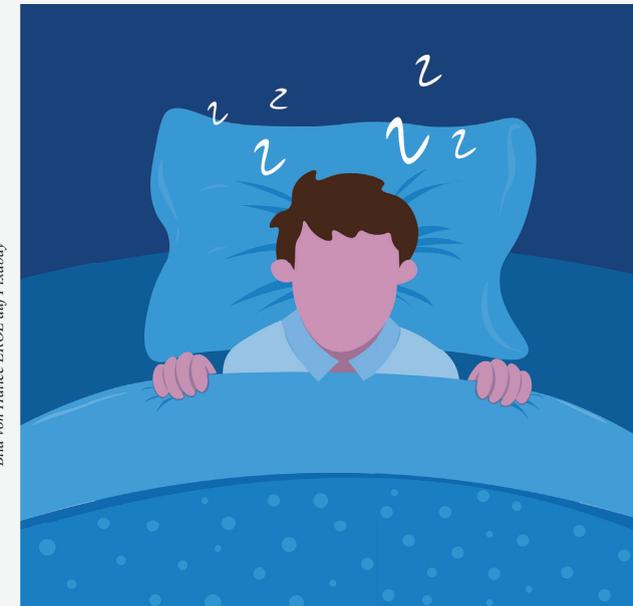


Bild von Hatice EROL auf Pixabay

27.10.2021 Remigius Ratzki



Bild von Pezibear auf Pixabay

# Was beeinflusst den Schlaf?



Bild von M. Maggs auf Pixabay

Zahlreiche Faktoren beeinflussen Ihre Möglichkeiten in einem Krankenhaus gut durchzuschlafen. Dazu gehören:

- Ungewohnte Umgebung und Bett
- Geräusch- und Lichtkulisse
- Mitpatienten (Schnarchen, Toilettengänge etc.)
- Ihre Beschwerden (vor allem Schmerzen)
- Angst vor der Zukunft
- Die eigene Erwartung, schlecht zu schlafen
- Schlaf in dem Tagesablauf (Nickerchen)
- Weniger Bewegung als zu Hause
- Fehlende Tagesstruktur

Auch das Alter gehört dazu. Schon ab 40 Jahren nimmt die Schlafqualität und der Tiefschlaf ab. Als Folge wird man schneller bei Geräuschen wach. Deswegen sollten Sie sich auf Ihr Aufenthalt im Krankenhaus vorbereiten.

# Was können Sie tun?

## Persönliche Sachen mitbringen

Nehmen Sie ein Stück von Zuhause ins Krankenhaus mit. Das hilft, sich nicht so fremd in dem Patientenzimmer zu fühlen. Gut geeignet sind kleine Bilder und eigene Musik auf dem Handy. Nehmen Sie ein eigenes Kopfkissen mit. Das hilft dabei besser einzuschlafen.

## Einschlafrituale

Gibt es etwas, was Sie fast jeden Tag vor dem Einschlafen tun? Zum Beispiel ein Buch lesen, ein Glas Milch oder Einschlaftee trinken oder etwas Musik hören? So etwas nennt man ein „Einschlafritual“. Nehmen Sie ins Krankenhaus ihre Lieblings-Teesorte oder ihr Buch mit, bitten sie um ein Glas Milch. Das wird Ihnen helfen, gut einzuschlafen.

## Ohropax und/oder Augenmaske nutzen

Diese beiden Hilfsmittel helfen gegen die ungewohnten Geräusche und die Lichtverhältnisse.

## Gespräche mit dem Pflegepersonal

Sie sind mit Ihren Sorgen nicht alleine. Falls noch etwas für den nächsten Tag unklar ist oder Sie Trost brauchen, melden Sie sich ruhig. Ein Gespräch kann Ihnen helfen „den Kopf freizukriegen“ und danach einschlafen zu können.



Bild von mixin\_56k auf Pixabay

## Am Tag, falls möglich, nicht im Bett bleiben

Jede Stunde Schlaf in dem Tagesverlauf macht das Einschlafen in der Nacht schwieriger. Wenn Sie im Bett bleiben, dann ist ein „Nickerchen“ sehr wahrscheinlich. Setzen Sie sich lieber hin oder laufen ein paar Schritte, falls möglich.

## Beschwerden zügig dem Pflegepersonal melden

Nur wenn das Pflegepersonal weiß, dass Sie **Schmerzen** oder andere Beschwerden haben, kann Ihnen geholfen werden. Die Beschwerde verhindern sonst Ihren erholsamen Schlaf.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

## Schlafmittel

Falls nichts anderes hilft, besprechen Sie mit dem Arzt/der Ärztin, ob sie nicht kurzfristig Schlafmittel verschreiben. **Lassen sie sich in diesem Fall zusätzlich von dem Pflegepersonal zu den Vor- und Nachteilen informieren.**

**Vorsicht!** Falls sie zu den Personen gehören, die schon seit langer Zeit Schlaftabletten oder Alkohol (zum Beispiel: „Halbes Glas Wein“ oder „eine Flasche Bier“) als Einschlafhilfe nutzen, dann sollten Sie es dem Personal sagen. Es kann sein, dass Ihr Körper daran gewöhnt ist. Fall es der Fall sein sollte, dann könnte ihr Körper mit Schlaflosigkeit, starker Unruhe oder sogar Verwirrtheit reagieren!