Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 82 (2011)
Heft: 9: Nach Sonnenuntergang : Rezepte gegen unruhige Nächte in Heimen

Vorwort: Liebe Leserin, lieber Leser
Autor: Leuenberger, Beat

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«‹Lichtduschen› während des Tages verbessern den Schlaf in der Nacht und stoppen den geistigen Verfall.»

Beat Leuenberger
Chefredaktor

Liebe Leserin, lieber Leser

Hell muss es sein am Tag und dunkel in der Nacht: So einfach sind die Voraussetzungen für einen tiefen, gesunden Schlaf. Doch im Alltag kann vieles dazwischenkommen, das den Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringt: Nachtwachen etwa, die die Pflegenden zu leisten haben. Über die gesundheitlichen Folgen lesen Sie im Interview mit dem Arbeitsmediziner Dieter Kissling ab Seite 23. Was die Nächte in Altersheimen auch zur Tortur werden lässt: zu wenig Tageslicht, dämmrige Beleuchtung, geistiger Abbau, Demenz, womit die Bewohnerinnen und Bewohner häufig zu kämpfen haben.
«Den Kampf um guten Schlaf für die Menschen in den Institutionen gewinnen die Pflegenden am Tag», sagt Jürgen Georg, Dozent für Chronopflege, im Beitrag ab Seite 6. Als erste Massnahme nennt er: sinnvolle Beschäftigung. Dazu aber braucht es Personal, das Zeit hat, sie den Betagten anzubieten. Denn diese müssen gute Gründe haben, nicht dauernd einzunicken.

«Nur wer den ganzen Tag wach bleibt, schläft am Abend gut ein», bestätigt auch die Chronobiologieforscherin Anna Wirz-Justice im Beitrag ab Seite 9. Denn: Am Anfang von Schlafstörungen steht der aus dem Takt geratene Schlaf-Wach-Rhythmus. Das Besondere daran: Er dauert bei uns Menschen etwas länger als einen Tag und muss mit Hilfe von Licht und der inneren Uhr auf exakt 24 Stunden justiert werden. Eine diffizile, störungsanfällige Angelegenheit.
Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Regelmässige «Lichtduschen» mit Lampen von mindestens 1000 Lux Stärke während des Tages verbessern nicht nur den nächtlichen Schlaf, sondern stoppen auch den geistigen Verfall bei Menschen mit Demenz. Das haben Studien in holländischen Altersheimen gezeigt.

Um die Entlastung der Angehörigen, die ihre Nächsten zu Hause betreuen, geht es im Beitrag ab Seite 12. Die Botschaft: Aufopferung bis an den Rand der Kräfte dient dem Ziel nicht, die Pflege zu Hause möglichst lange aufrechtzuerhalten. Doch das ist leichter gesagt als getan. Denn: Die Finanzierung von Aufenthalten in Tages- und Nachtkliniken ist in vielen Kantonen noch nicht zufriedenstellend geregelt. Und auch mancher Krankenkasse fehlt die Einsicht, dass derartige Angebote die Heimkosten senken. Die pflegende Fachwelt nimmt es mit Staunen zur Kenntnis.

Schliesslich macht der Beitrag ab Seite 15 darauf aufmerksam, dass die Zeit zwischen Nacht- und Morgenessen mindestens ebenso viel Beachtung verdient wie der Tag. Nehmen die Pflegenden etwa Rücksicht auf die Zubettgeh-Gewohnheiten der Bewohnerinnen und Bewohner, verhindern sie manches Schlafproblem.

«Nach Sonnenuntergang», Schwerpunktthema der Fachzeitschrift im September, widmet sich den vielfältigen Herausforderungen an das Schlafen und Wachen zur richtigen Zeit in den Alters- und Pflegeheimen. ●