

„Schwöschter, ig cha nid schlafe! Was isch für Zyt? Mini Bei brönne so-warum hani so viu schwäri Chüssi im Bett? Ig wett jetz gäm schlafe, gäbet mer es Tabletti!“

Ausgangslage

Diese und ähnliche Aussagen der Bewohner des Alters- und Pflegewohnheims Engeried (APWH) zeigte uns, dass ein Verbesserungsbedarf der Schlafqualität besteht. In einem Heimalltag, welcher von strikten Wach- und Schlafzeiten geprägt ist haben individuelle Schlafrituale und dadurch ein erleichtertes Einschlafen kaum Platz. Die daraus resultierende Insomnolenz, die erhöhte Medikamentenabgabe und die Bewegungseinschränkung welche wiederum ein erhöhtes Dekubitusrisiko darstellt, steht in einer ständigen Wechselwirkung. Die Bewohner können den Tag nicht mehr richtig nützen und geniessen, da ihnen das Erholungsgefühl nach dem Schlaf schlichtweg fehlt.

Ziele

- Das Ziel unseres Projektes ist, die Schlaf- und Lebensqualität der Bewohner zu erhalten und zu optimieren.
- Bewohner durch Lagern und berücksichtigen der individuellen Schlafrituale zu erholsamem, entspannendem Schlaf verhelfen.
- Die Schlafmedikamentengabe reduzieren und Dekubiten verhindern.
- Dem Bewohner die Selbstkontrolle des Geschehens und der Wahrnehmung der eigenen Bewegungsfähigkeit ermöglichen.
- Das Projekt ist im Heimalltag von allen Mitarbeitern, egal mit welchem Ausbildungshintergrund zeitsparend durchführbar.

Diese Ideen in die Tat umzusetzen erfordert nicht nur andere Lagerungstechniken, neue Bewegungspläne, sondern auch geeignetes, individuell auf die Bewohner angepasstes Lagerungsmaterial.

Infolgedessen erstellten wir:

- für jeden Bewohner ein individueller Bewegungsplan mit Schlafritualen, (welcher erstmals beim Heimeintritt erstellt wird und bei Allgemeinzustands-Veränderungen angepasst wird. Zusätzlich wird dieser 14-Tägl. beim Rapport evaluiert.)
- selbst produziertes, auf die Bedürfnisse des Bewohners angepasstes Lagerungsmaterial
- eine Arbeitstechnik welche stark durch die Prinzipien der Kinästhetik beeinflusst ist

Erste Erfahrungen

Die Bewohner äussern, einen erholsameren Schlaf zu haben und sie das Material als leicht und angenehm empfinden.

Wir beobachten zurückgewonnene Bewegungsfähigkeiten, welche über Jahre hinweg unterdrückt waren.

Laut Kardex ist ersichtlich, dass seit Einführung des Lagerungskonzeptes der Schlafmedikations-Verbrauch reduziert wurde.

Rückblickend können wir einen grossen Ertrag mit relativ wenig Aufwand nachweisen.