

Schlafhygiene- Tagesrhythmus

Beschreibung der Anwendung

Die Krebs-assoziierte Fatigue (CFS) ist ein sehr belastendes Symptom der Krebserkrankung und vieler antitumoraler Therapien. Durch die aktive Gestaltung des Tagesrhythmus' sollen Ruhe und Erholungsphasen sowie ein erquicklicher Schlaf gefördert werden. Bewegungs- und Kreativangebote sowie Entspannungsverfahren kommen hierbei zum Einsatz.

Kurzanleitung

Die Gestaltung eines an die Leistungsfähigkeit angepassten Tagesrhythmus und einer Schlafhygiene, die einen erquicklichen, regenerativen Schlaf fördert, sind für die Behandlung des CRF wichtig. Grundsätze sind der rhythmische Wechsel von Phasen gesteigerter, konzentrierter Aktivität, Phasen der entspannten sozialen oder künstlerischen Interaktion und des Schlafes.

Wichtig für einen guten Wach-Schafrythmus:

- **Regelmäßige Aufsteh- und Bettzeiten** auch am Wochenende beachten. „Zeittoleranz“ von 30 Min. wenn möglich nicht überschreiten
- **Tagsüber ausreichende Bewegung und Lichtexposition**, besonders morgens.
- Nicht auf „Sparflamme“ leben, aktives Tagesleben gestalten
- **Ruhephasen planen**, dabei möglichst nicht einschlafen, oder höchstens 20 – 30 min. (evtl. Wecker stellen).
- Rituale schaffen, z. B. Pufferzone zwischen Alltag und Nachtruhe, Abendspaziergang, angenehme Lektüre, Musik
- **Abends**: Sorgen u. Grübeleien loslassen, z. B. Tagebuch schreiben, Tagesrückschau halten, sich an positive Ereignisse des Tages erinnern, ggf. aufschreiben
- **Sich nicht ärgern**, wenn das Einschlafen nicht klappt, möglichst nicht auf die Uhr schauen
- **Keine späten, schwerverdaulichen Mahlzeiten** zu sich nehmen. Ein kleiner Snack vor dem Zubettgehen kann dagegen hilfreich sein (Nüsse, Banane, Trockenfrüchte), magnesiumhaltige Lebensmittel fördern den Schlaf
- Anregende Substanzen wie **Koffein, Alkohol oder Nikotin meiden**
- **Entspannungsverfahren** und/oder Atemtechniken erlernen und praktizieren

Vorbereitung einer guten Schlafumgebung

Kleine Veränderungen im Schlafräum können viel bewirken

- Schlafumgebung prüfen und angenehm gestalten. Raumtemperatur anpassen, störende Licht- und Geräuschequellen beseitigen oder dämpfen.
- Bei Bett und Bettwäsche Naturmaterialien bevorzugen, weil Kunststofffasern die Wärme stauen.

Abendliche Einschlafhilfen

- Kräutertee, Schlaftee, ayurvedischer Gewürztee (z. B. goldene Milch)
- Wärme in Form von warmen Getränken, Wollstrümpfen, Schlafmütze, Wärmeflasche.
- Warmes Fußbad oder Wannenbad z.B. mit Lavendel-Bademilch oder 100% ätherisches Öl Lavendel fein in Bioqualität.
- Schafgarben-Leberwickel

- Aurum Lavandula comp. Herz Salbenauflage
- Fuß-Einreibung mit Kupfersalbe rot (Wala)
- Bienenwachsauflage mit Lavendel-Öl
- Aromatherapie mit ätherischen Ölen wie z.B. Lavendel, Zirbe, Kamille, Rose direkt oder als Riechsalz, Stick, Diffuser, Sprühflasche nach aromatherapeutischen Angaben. (Ätherische Öle in Bioqualität, immer verdünnt anwenden, max. 5-10% (Kinder 1%))

Wickel & Auflagen, Einreibungen & Bäder

- Schafgarben-Leberwickel
- Entspannungsbäder
- Öldispersionsbad nach Werner Junge
- Ganzkörpereinreibung mit Lavendel- oder Rosenöl
- Anwendungen nach Kneipp:
 - heißer Leibwickel 1 Std. lang
 - kühles Sitzbad od. Halbbad 14-18 Grad, 10 Sek., dann ohne abzutrocknen ins warme Bett, mit warmem Badetuch einwickeln („Spanischer Mantel“)
 - Kaltes Fußbad, 1 min lang. Die Wassertemperatur muss kühler als die Füße sein – das Wasser muss als kalt empfunden werden.
 -

Durchführung der Anwendungen

Patient*innen werden über die Bedeutung eines balancierten Tagesrhythmus informiert. In den Tagesablauf werden Zeiten der körperlichen und mentalen Aktivität, Zeiten der Entspannung und des Schlafes eingeplant. Darüber hinaus werden Patient*innen angeleitet Maßnahmen aus dem Bereich Wickel & Auflagen, Einreibungen und Bäder selbstständig durchzuführen. Umfangreiche Maßnahmen wie z.B. eine Ganzkörpereinreibung können in besonders schweren Fällen eingesetzt werden.

Einen besonderen Stellenwert nehmen hierbei die abendlichen Einschlafhilfen ein.

Zeitaufwand

- Gesprächsaufwand 2-3 mal je 30 Min.
- Zeitaufwand für Anwendungen ca. 30-60 min.

Hinweise für Patient*innen und Anwender*innen

Da eine Normalisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus nicht immer sofort sichtbar ist, bedarf es einer engen Begleitung und Evaluierung innerhalb des Pflegeprozesses. Das Einüben von Ritualen und Erlernen der individuellen Maßnahme erfordert Geduld und führt manchmal erst nach Wochen oder Monaten zum gewünschten Ergebnis.

Evaluation

Schlafstagebuch führen!

- Konnten die Schlafgewohnheiten geändert werden?
- Konnte die Schlafdauer verbessert werden?
- Konnte die Schlafqualität verbessert werden?
- Konnten Vigilanz und Leistungsfähigkeit verbessert werden?