Abstract zur Diplomarbeit

So wie man sich bettet, so schläft man

Tina Hostettler, AT 22-25, Eingereicht zur Diplomerreichung als Aktivierungsfachfrau:mann HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung (Calibri 11)

Einleitung

Schlaf ist ein zentrales Bedürfnis des Menschen und gewinnt im Alter zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig klagen viele ältere Menschen über Schlafprobleme, deren Ursachen schwer zu fassen sind. Die persönlichen Erfahrungen der Verfasserin sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext bildeten die Motivation, sich vertieft mit dem Thema zu beschäftigen.

Ziele und Fragestellung(en)

Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, inwiefern dipl. Aktivierungsfachpersonen HF in Alters- und Pflegeheimen nicht-medikamentöse Interventionen zur gezielten Schlafförderung anwenden. Zudem wird der Bedarf an Sensibilisierungsarbeit im Berufsalltag untersucht, um das Thema stärker in den Fokus zu rücken. Die Fragestellung lautet: Inwiefern wenden dipl. Aktivierungsfachpersonen HF nicht-medikamentöse Interventionen zur gezielten Schlafförderung in Alters- und Pflegeheimen an? Schlüsselbegriffe der Diplomarbeit: Dipl. Aktivierungsfachperson HF, nicht-medikamentöse Interventionen, Schlafförderung, Alters- und Pflegeheim.

Methodik

Die Bearbeitung des Themas erfolgte mittels Literaturrecherche und einer Online-Umfrage an rund 70 dipl. Aktivierungsfachpersonen HF versendet wurde. Die Umfrage diente dazu, Erkenntnisse über die praktische Umsetzung, Herausforderungen und Chancen im Berufsalltag zu gewinnen. Die Literatur wurde anhand von Relevanz und Aktualität ausgewählt.

Theorie / Ergebnisse / Resultate

Die vorliegende Diplomarbeit beleuchtet die Komplexität und Vielschichtigkeit des Themas "Schlaf im Alter". Es wird ein Überblick über die Schlafgrundlagen und altersbedingte Veränderungen im Schlafverhalten gegeben. Dazu zählen die Schlafregulation, Schlafprobleme im Alter und nicht-medikamentöse Interventionen wie Schlafhygiene, Entspannungstechniken und die Gestaltung der Lebenswelt im Alters- und Pflegeheim. Die gewonnenen theoretischen Erkenntnisse bilden die Grundlage für die Interpretation einer ergänzend durchgeführten Online-Umfrage. Diese befasst sich mit der Anwendung von nicht-medikamentösen Interventionen durch dipl. Aktivierungsfachpersonen HF.

Diskussion und Schlussfolgerungen

Die Auswertung zeigt, dass dipl. Aktivierungsfachpersonen HF über ein grosses Potenzial verfügen, zur Schlafförderung beizutragen, insbesondere durch ihre Nähe zur Lebenswelt der Bewohner:innen. Gleichzeitig zeigen sich institutionelle Hürden und ein Bedarf an interprofessionelle Zusammenarbeit. Es besteht ein sichtbares Entwicklungspotenzial, um die Rolle der Aktivierung in der Schlafprävention zu stärken.

Bern, 02.05.2025