


In dieser Lernsequenz soll es darum gehen, dass Sie pflegerische Interventionen kennenlernen und entwickeln, die zu einem gesundem Schlafverhalten führen. Dafür ist es wichtig, dass Sie erkennen, welche Faktoren einen gesunden Schlaf fördern und welche sie verhindern.

① Bilden Sie Zweiergruppen

- Lesen Sie den Arbeitsauftrag
- Klären Sie mögliche Fragen in Ihrer Zweiergruppe

 **15 Minuten**

② Erörtern Sie Faktoren, die einen guten Schlaf verhindern

- Nutzen Sie ihr Vorwissen und Erkenntnisse aus dem Unterricht
- Bedenken Sie die unterschiedlichen Settings (Akutpflege, Pädiatrie usw.)
- Nützliche Stichworte: Einschlafen, Durchschlafen, Aufwachen

③ Schreiben Sie sich Ihre Faktoren auf einen Zettel



**Recherche**

Nutzen Sie auch andere Quellen, wie z.B. die ENP-Praxisleitlinien oder das CNE

④ Finden Sie ein Partnerpärchen mit schlaffördernden Faktoren

- Such Sie sich einen gemeinsamen Arbeitsplatz
- Nehmen Sie sich ein Plakat und Stifte

 **30 Minuten**

⑤ Stellen Sie sich Ihre Ergebnisse gegenseitig vor

- Vergleichen Sie dabei die schlaffördernden und schlafverhindernden Faktoren
- Erörtern Sie mögliche Zusammenhänge

⑥ Erörtern Sie passend zu Ihren schlaffördernden und verhindernden Faktoren pflegerische Interventionen um einen guten Schlaf zu fördern und/oder zu erhalten

- Leiten Sie diese aus Ihren schlaffördernden/schlafverhindernden Faktoren ab
- Kategorisieren Sie diese in verschiedene Themenbereiche
- Halten Sie ihre Ergebnisse auf dem Plakat fest



**Seien Sie kreativ**



**Falls Sie eher fertig sind:**

Erörtern Sie mögliche pflegerische Interventionen, die für die Situation von Frau Mensch und Herrn Yalcin in Frage kommen könnten. Diskutieren Sie auch, welche Tipps für Mara hilfreich wären.