



SleepWELL-Gründerin über eine US-Studie zu Schlafstörungen in Krankenhäusern

Von *Dr. Hergen H. Riedel*

Erstellt am 15 Jan 2019 - 15:56

„Mehr Schlaf in der Klinik kann schneller wieder gesund machen“

In einer Anfang 2019 veröffentlichten Studie untersuchten Mediziner der University of Chicago die Auswirkungen nächtlicher Schlafunterbrechungen auf Patienten und Möglichkeiten zur Verbesserung des Schlafes. Zentrale Störmomente sind die nächtliche Puls- oder Fiebermessung, die Verabreichung von Medikamenten oder die Blutabnahme. Die - offenkundigen - Ergebnisse fanden Eingang in Handlungsanleitungen für Ärzte, Ärztinnen und PflegerInnen.

Auf Basis der Elektronischen Patientenakte, Electronic Health Report (EHR) wurden sie durch Nudges („sanfte Anstöße“) angeregt, wie der Schlafmangel im Krankenhaus reduziert und Schlaf der Patienten verbessert werden kann. In der Studie „Sleep for Inpatients: Empowering Staff to Act (SIESTA)“ wurde die Methode des Nudging genutzt, um das Klinikpersonal mehr oder weniger deutlich darauf hinzuweisen, Standards im Verhalten zu überdenken und zu verändern. SIESTA zielt darauf ab, Störungen zu vermeiden, z. B. Patienten über Nacht zu wecken, um Vitalfunktionen zu messen oder nicht dringende Medikamente zu verabreichen.

Agnes Wehr, Entspannungsexpertin und Europa -Verantwortliche für das Schlafelixier SleepWELL: „Wer alle ein bis zwei Stunden geweckt wird, gibt dem Körper keine Chance, sich auszuruhen und zu heilen. Wichtig ist nicht nur die medizinische Versorgung, auch eine schlaffreundliche Umgebung in Krankenhäusern.“

Die Studie zeigt, dass manche Ärzte nicht wussten, wie die Untersuchungszeit der Vitalparameter geändert oder die morgendliche Blutabnahme zu einem anderen Zeitpunkt angeordnet werden kann. In Krankenhaus-Stationen, die SIESTA nutzen, stiegen die Entscheidungen von Ärzten und Krankenschwestern, auf vierstündige Mess-Intervalle nachts zu verzichten, von 4 Prozent auf 34 Prozent. Die Anzahl der störenden Nacht-Visiten sank um 44 Prozent. Das schlaffreundliche Timing nächtlicher Medikamentengabe stieg von 15 auf 42 Prozent. Infolgedessen hatten die Patienten viermal weniger Schlafstörungen bei der Medikamentengabe und dreimal weniger Schlafstörungen bei Untersuchungen von Puls oder Herz.

Effectiveness of SIESTA on Objective and Subjective Metrics of Nighttime Hospital Sleep Disruptors. J. Hosp. Med. 2019 January;14(1):38-41

Kontakt: Agnivela GmbH, Agnes Wehr, Bodan-Werft 5, 88079 Kressbronn am Bodensee, Tel.: +49 174 3459642 Mail: info@we-sleep-well.com [1]

- [Arzt, Praxis und Qualifikationen](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:33): <http://www.medkom24.eu/node/23706>

Links:

[1] <mailto:info@we-sleep-well.com>