



Schlaf wirkt Wunder

Alles über eine vernachlässigte Ressource in der Pflege

Dienstag, 9. Juni 2020, 09.00–16.30 Uhr
Kultur & Kongresshaus, Schlossplatz 9, 5000 Aarau



Sehr geehrte Damen und Herren

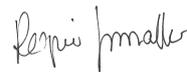
Guter Schlaf ist wohltuend. Er hält uns nicht nur gesund – er ist lebenswichtig. Aber nicht allen Menschen gelingt es, stressfrei durch die stets wiederkehrende Ruhephase zu kommen. Und so kann diese wichtige Zeit, in der sich Körper und Geist regenerieren, nicht richtig genutzt werden, um gestärkt in den Alltag zu starten und den täglichen Anforderungen zu trotzen.

Ist der Schlaf nicht mehr erholsam, hat das weitreichende Konsequenzen: Das Immunsystem wird geschwächt, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt. Unausgeschlafene Menschen sind weniger aufmerksam, ihnen unterlaufen mehr Fehler, sie sind weniger kreativ und schneller überlastet. Dies hat nicht nur gesundheitliche, sondern auch ökonomische Auswirkungen, denn Schlafmangel und Schlaflosigkeit verursachen sowohl für das Gesundheitswesen als auch für Arbeitgebende hohe Kosten. Die Schlaflosigkeit hat damit das rein Private längst verlassen, schlechter Schlaf hat die als «unausgeschlafene» bezeichnete Gesellschaft bereits als Ganzes erfasst.

Die Bedeutung des Schlafes wird vor allem in der Pflege und Betreuung deutlich. Als wichtige Ressource ermöglicht er Körper und Geist, sich von Krankheit und Operationen zu erholen. Er teilt 24 Stunden in Tag und Nacht und strukturiert damit den Alltag zuhause, im Heim oder im Spital. Pflegenden unterstützen alte, kranke und pflegebedürftige Menschen dabei, ausreichend und erholsam zu schlafen. Und stossen dabei häufig an ihre Grenzen.

Was also tun, wenn der Sandmann den Schlaf partout nicht bringt? Wie kann Schlaf gefördert und Schlaflosigkeit gelindert werden? Wie können Menschen mit Demenz in ihrem veränderten Schlafbedürfnis unterstützt und begleitet werden? Wie wirken Schlafmittel und welche Pflegemassnahmen sind tatsächlich schlaffördernd? Und nicht zuletzt: Was können Arbeitgebende tun, damit Mitarbeitende ausgeschlafen und leistungsfähig ihren täglichen Aufgaben nachgehen können? Nehmen Sie den Schlaf ernst und geben Sie ihm die Aufmerksamkeit, die er verdient. Erfahren Sie Anregendes und Ungewöhnliches, damit Sie erholsamen Schlaf herbeiführen können. Egal ob für Ihre Patientinnen und Patienten oder für sich selbst.

Wir freuen uns auf Sie!



Dr. Regine Strittmatter
Geschäftsleiterin



Rahel Stöckli
Bereichsleiterin
Pflege & Betreuung



Bruno Umiker
Bereichsleiter
Dienstleistungen

Medienpartner



Zeit	Programm	Referent / Referentin
08.30	Begrüßungskaffee	
09.00	Willkommen & Moderation	<i>Ursula Röhl</i>
09.10	Schlaf – Mythen und Fakten	<i>Dr. Hans-Günter Weeß</i>
09.45	Schlaf als Ressource richtig nutzen	<i>Dr. med. Jens G. Acker</i>
10.20	Musikalische Kontraste	<i>Trio Anderscht</i>
10.30	Pause	
10.55	Careum Sternstunde	<i>Thomas Kitzmüller, Corinne Liechi, Dr. Hans-Günter Weeß</i>
11.25	Wenn die Nacht zum Tag wird – Tag-Nacht-Umkehr bei Menschen mit Demenz	<i>Detlef Rüsing</i>
12.00	Essen, Erholen, Austauschen, Netzwerken	
13.00	Musikalische Kontraste	<i>Trio Anderscht</i>
13.15	Schlafmittel – der schmale Grat zwischen Nutzen und Risiken	<i>Andy Gerber</i>
13.50	Careum Blitzlichter	
	No go's in der geriatrischen Pflege	<i>Andrea Christen</i>
	Massnahmen zur Schlafförderung in der Pflegepraxis	<i>Dr. sc. med. Hanna Burkhalter</i>
14.30	Pause	
14.55	Wiedereinstieg	<i>Ursula Röhl</i>
15.00	Vom Nutzen des Nicht-Schlafens – Schlafentzug bei Menschen mit Depressionen	<i>PD Dr. med. Steffi Weidt</i>
15.35	Schlaflos in der Pflege?! Gut Schlafen trotz Nacht- und Schichtarbeit	<i>Dr. sc. Gilberte Tinguely</i>
16.10	Musikalische Kontraste	<i>Trio Anderscht</i>
16.25	Abschluss & Verabschiedung	<i>Ursula Röhl</i>
16.30	Tagungsende	



Ursula Röhl absolvierte nach ihrer pflegerischen Grundausbildung zur Kinderkrankenschwester ein Pflegemanagementstudium. Von 2001–2014 übte sie verschiedene Führungstätigkeiten aus. 2011 schloss Ursula Röhl ein Masterstudium mit einem M.A. in Sozial- und Gesundheitsmanagement ab und bildete sich zum Business- und Managementcoach sowie als Organisationsberaterin weiter. Seit 2014 ist Ursula Röhl Bereichsleiterin Leadership & Management bei Careum Weiterbildung.



Hans-Günter Weeß, Dr., Diplom Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Inhaber der Akademie für Schlafmedizin (AfS), Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzlinikums. Hans-Günter Weeß besitzt sowohl in der klinischen als auch wissenschaftlichen Schlafmedizin ein hohes Mass an Erfahrung und ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Er unterrichtet an verschiedenen Hochschulen und ist im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).



Jens G. Acker, Dr. med., ist Chefarzt der KSM Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach und Airport Zürich. Jens Acker ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH und ausgewiesener Schlafmediziner/Somnologe SGSSC, ESRs, WSS. Die KSM Klinik für Schlafmedizin mit Standorten in Bad Zurzach, Luzern und am Airport Zürich ist seit 25 Jahren die spezialisierte Adresse zur Prävention, Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen aller Art.



Thomas Kitzmüller ist Pflegefachmann und selbst betroffen von Schlafstörungen. Er arbeitete über 27 Jahre im Schichtdienst auf verschiedenen Intensivstationen in Österreich und in der Schweiz. Wegen oberflächlichem Schlaf und Schlafstörungen hat er zuerst die Nachtschichten reduziert. Doch die Schlafschwierigkeiten nahmen immer mehr zu. Eine Verbesserung seiner Schlafprobleme brachten den Aufenthalt und die Empfehlungen eines Schlaflabors. Heute arbeitet er bei einer Spitex-Organisation, um den 3-Schichtbetrieb zu vermeiden.



Corinne Liechti ist ausgebildete Pflegefachfrau HF. Ihr Berufsweg führte sie von einem Spitalzentrum über ein Wohn-, Schul- und Therapieheim für Jugendliche zu einem Wohnheim für Menschen mit psychischen Problemen, in die Langzeitpflege und schliesslich zur Klinik Linde. Nach Erfahrungen in der Beratung, als Bereichsleiterin Pflege und stv. Geschäftsführerin in einer Spitex Organisation, hat sie nun die spannende Aufgabe der Direktorin einer Stiftung von dezentralen Pflegewohnungen inne.



Detlef Rüsing ist examinierter Altenpfleger, Pflegewissenschaftler und Publizist. Er arbeitete 16 Jahre in der stationären und ambulanten Alten- und Krankenpflege. Mitbegründer des Dialog- und Transferzentrums Demenz (DZD) an der Universität Witten/Herdecke. Seit April 2019 leitet er mit Christian Müller-Hergl an der Hochschule Osnabrück das «Dialogzentrum Leben im Alter (DZLA)», das sich der Wissenszirkulation in der gerontopsychiatrischen Pflege widmet. Herausgeber und Chefredakteur der Fachzeitschrift «pflegen: Demenz».



Andy Gerber, MSc in Pharmacy, eidg. dipl. Apotheker, hat nach dem Pharmaziestudium den Weiterbildungstitel FPH Klinische Pharmazie erlangt und arbeitet seit mehreren Jahren am Universitätsspital Basel und in der Universitären Altersmedizin Felix Platter. Er beschäftigt sich tagtäglich mit den Problemen der Polypharmazie in der Altersmedizin. Wo Risiken den Nutzen übersteigen, aber auch dort wo die Evidenz fehlt, empfiehlt er Medikamente zu stoppen oder mit besseren Alternativen zu substituieren und dabei sind Schlafmittel nicht selten Gegenstand dieser Diskussionen.



Andrea Christen, MSc in Pflege, war bereits während der Lehre als Fachfrau Gesundheit fasziniert von der Arbeit mit betagten Menschen. Während sie in verschiedenen Settings der geriatrischen Pflege arbeitete, absolvierte sie nach dem Diplom als Pflegefachfrau ein Bachelorstudium in Pflege. Während dem Masterstudium hat sie sich vertieft mit dem Thema Schlaf befasst, insbesondere mit Bezug auf pflegebedürftige, ältere Menschen. Seit 2017 arbeitet sie bei den Alterszentren der Stadt Zürich und ist als Stabmitarbeiterin für den Bereich Betreuung und Pflege zuständig.



Hanna Burkhalter, Dr. sc. med., ist Somnologin ESRS & DGSM, Leiterin Pflegeentwicklung Kantonsspital Chur, Lehrbeauftragte Universität Basel Pflegewissenschaft Lehrveranstaltung «ANP Rollenentwicklung». 2009 erhielt sie ihren MScN-Titel, schrieb ihre Masterthesis und legte 2013 ihre Dissertation vor. Vor und während dem Studium arbeitete sie auf verschiedenen chirurgischen und medizinischen Abteilungen in Chur, Basel und Zürich. In der Zeit von 2014 bis 2019 arbeitete sie als APN Somnologie in Zürich. Seit April 2019 ist sie Leiterin Pflegeentwicklung am Kantonsspital Graubünden.



Steffi Weidt, PD Dr. med., ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie arbeitet als Leitende Ärztin in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Sie ist u.a. auf die Behandlung von Schlafstörungen spezialisiert und verfügt als eine von wenigen Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie über den Fähigkeitsausweis für Schlafmedizin. An der Universität Zürich hat sie sich zum Thema Digitale Interventionen in der Psychiatrie habilitiert.



Gilberte Tinguely, Dr. sc. ETH Zürich, hat als Schlafforscherin viele Aspekte des Schlafes untersucht, wie zum Beispiel die Schlafregulation oder der Einfluss vom Schlaf auf das Lernen und die Leistung. Sie hat 2011 eine Umfrage zu den Schlafzeiten und Schlafgewohnheiten der Schweizerbevölkerung durchgeführt, welche in den Medien breit rezipiert wurde. Diese Studie und viele Informationen zum Thema Schlaf kann man auf ihrer Website finden (www.sleepresearch.ch). Gilberte Tinguely arbeitet als Fachexpertin für die Suva.



Das Trio ANDERSCHT bringt mit seinem Programm 'Schlagfertig' überraschende Stilrichtungen zusammen, sprengt stilistische Ketten, swingt im Blues, funkt im Appenzeller-Stil, schwelgt in der Klassik oder rockt in den 70ern. ANDERSCHT liebt musikalische Kontraste und zeigt, dass mit Appenzeller-Hackbrett mehr möglich ist, als man von diesem Instrument erwartet.

Organisation und Administration

Natalie Wirz, Tel. +41 (0)62 837 58 52
natalie.wirz@careum-weiterbildung.ch

Termin und Ort

Dienstag, 9. Juni 2020

09.00 – 16.30 Uhr

Kultur & Kongresshaus Aarau,

Schlossplatz 9, 5000 Aarau

Situationsplan unter www.kuk-aarau.ch

Kosten

CHF 380.–

inkl. Pausenverpflegung und Mittagslunch;

CHF 320.–

für Frühbucher bis 28. Februar 2020

Die Tagung richtet sich an

Fachpersonen aus der Pflege, Betreuung und Therapie sowie an Führungspersonen, die sich mit dem Thema intensiv auseinandersetzen möchten.

Anmeldung

www.careum-weiterbildung.ch/tagungen
Anmeldungen nehmen wir über unsere Homepage entgegen. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Berücksichtigung nach Eingangstermin der Anmeldungen. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.



Stornierung

Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Die Annullierung der Anmeldung für die Tagung ist bis zum 15. April 2020 ohne Kostenfolge möglich. Nach diesem Termin oder bei Nichterscheinen zur Tagung ist die Rechnung zur Zahlung fällig und keine Rückerstattung mehr möglich.

Inspiration. Wissen. Können.

Sie führen, pflegen, betreuen, beraten oder bilden aus. Wir bilden Sie weiter.

Die Ansprüche an Fach- und Führungspersonen im Gesundheits- und Sozialwesen sind hoch, die Herausforderungen anspruchsvoll, die Aufgabe zutiefst sinnerfüllt. Mit uns erweitern und vertiefen Sie Ihr Wissen und Können. Wir inspirieren Sie, neue Perspektiven zu entdecken, Ressourcen zu nutzen und Ihre Potentiale zu entfalten.

Careum Weiterbildung

Mühlemattstrasse 42

CH-5000 Aarau

Telefon +41 (0)62 837 58 58

www.careum-weiterbildung.ch

info@careum-weiterbildung.ch