PflegeKolleg Fragebogen

Mit Schlafstörungen umgehen

Fernfortbildung zum Mitmachen

Mit dem HEILBERUFE PflegeKolleg können sich alle Pflegekräfte unkompliziert fortbilden. Wenn Sie 9 der 10 Fragen richtig beantworten, erhalten Sie ein anerkanntes Zertifikat, das Ihnen 3 Punkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender (RbP – www.regbp.de) beim Deutschen Pflegerat (DPR) sichert.

So nehmen Sie teil

Am einfachsten füllen Sie den Fragebogen unter www.heilberufe.de online aus. Unmittelbar nach der Teilnahme erfahren Sie, ob Sie bestanden haben und können sich Ihr Zertifikat gleich ausdrucken.

Per Post senden Sie den Fragebogen an:
Springer Medizin
Redaktion HEILBERUFE
Heidelberger Platz 3
14197 Berlin
(Fax: 030 82787 5505)

Die Online-Teilnahme ist für Abonnenten der Zeitschrift HEILBERUFE kostenlos; von Nicht-Abonnenten sowie bei postalischer Einsendung wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

Teilnahmeschluss ist der 30.11.2016

1. Was versteht man unter Gesamtschlafzeit (TIB)?

- A Gesamtzeit vom Einschlafen bis zum letztenmaligen Erwachen.
- B Summe sämtlicher Schlafstadien während einer Schlafepisode.
- C Zeit vom Zubettgehen bis zum endgültigen Aufstehen am Morgen.

2. Wie verändert sich die Gesamtschlafzeit vom 40. bis 70. Lebensjahr?

- A Sie nimmt um etwa zehn Minuten pro Lebensdekade zu.
- B Sie nimmt um etwa zehn Minuten pro Lebensdekade ab.
- C Sie verändert sich kaum.

3. Welches ist das Grundprinzip der Schlafrestriktion?

- A Die Reduktion der im Bett verbrachten Zeit auf die vom Patienten angegebene Gesamtschlafzeit.
- B Das Unterlassen von Tätigkeiten wie Lesen oder Fernsehen im Bett.
- C Bett verlassen, wenn der Schlaf nicht innerhalb von 30 Minuten eintritt.

4. Wodurch kann ein sekundäres Restless-Legs-Syndrom (RLS) ausgelöst werden?

- A Eine Insomnie kann ein sekundäres RLS auslösen.
- B Die Umverteilung der eingelagerten Flüssigkeit nach langem Sitzen beim Zubettgehen fördert die Diurese und führt zu einer Nykturie. Das kann ursächlich für ein sekundäres RLS sein.
- C Als Ursachen eines sekundären RLS gelten Eisenmangel, eine dialysepflichtige Niereninsuffizienz sowie eine Polyneuropathie.

5. Was beschreibt das Phänomen des Sundownings?

- A Starke Unruhe von an Demenz Erkrankten in den Nachmittags- und Abendstunden.
- B Die Abschwächung des zirkadianen Rhythmus.

- C Die geringere Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin im Alter.

6. Worum handelt es sich bei einem nocturnalen Delir?

- A Um nächtliches Aufwachen mit Verwirrtheitszuständen. Demenzkranke sind dann rastlos, rufen und schimpfen, zeigen Ängste oder halluzinieren.
- B Um depressive und ängstliche Stimmungsschwankungen, die das Einschlafen erschweren.
- C Um eine Verweigerungshaltung dem Schlaf gegenüber, verbunden mit lautem Schimpfen.

7. Wie kann der gestörte Tag-Nacht-Rhythmus bei an Demenz Erkrankten normalisiert werden?

- A Durch die dauerhafte Gabe von Beruhigungs- und Einschlafmitteln.
- B Durch verstärkte körperliche Aktivität am Abend.
- C Tagsüber viel Licht, am besten durch einen 30-minütigen Aufenthalt im Freien oder durch eine Lichttherapie mit mindestens 2.500 Lux.

8. Was gehört zu den Regeln der Schlafhygiene?

- A Duschen oder Baden vor dem Zubettgehen.
- B Angenehme Bedingungen, ein dunkler, kühler, ruhiger Raum.
- C Ein Glas Alkohol, um das Einschlafen zu erleichtern.

9. Was zählt zu eindeutigen Indikationen für den Einsatz von Schlafmitteln?

- A Akute Schlafstörungen, die durch körperliche oder seelische Traumata (z.B. Operation, Unfall, seelischer Schock) hervorgerufen werden.
- B Dauerhafte Einschlafschwierigkeiten
- C Häufiges nächtliches Aufwachen

10. Wann tritt die Wirkung von sedierenden H1-Antihistaminika ein?

- A Nach 15 Minuten
- B Nach 30 Minuten
- C Nach ein bis maximal drei Stunden

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

☐ Ich bin Abonnent/in von HEILBERUFE und möchte gegen Gebühr (5 €/pro Zertifikat) postalisch teilnehmen.

☐ Ich habe kein HEILBERUFE Abo und möchte gegen Gebühr (7,50 €/ pro Zertifikat) postalisch teilnehmen.

Datum/Unterschrift