

# Inhalt

Danksagung .....	9
Zusammenfassung .....	11
Einleitung .....	13
<b>Teil I: Allgemeine Aspekte zu Schlaf, Entspannung und Berührung .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Schlaf .....</b>	<b>19</b>
1.1 Das Phänomen «Schlaf» .....	19
1.1.1 Philosophische und historische Dimensionen .....	19
1.1.2 Naturwissenschaftliche Grundlagen: Schlaf und Schlafstadien .....	20
1.2 Schlaf im Alter .....	21
1.2.1 Altersbedingte Schlafveränderungen .....	22
1.2.2 Prävalenz von Schlafstörungen im Alter .....	23
1.2.3 Ursachen von Schlafstörungen .....	24
1.2.4 Schlafmittelgabe im Alter .....	26
1.2.5 Messung von Schlafqualität bei älteren Menschen .....	27
1.3 Schlaf und Schlafförderung als pflegerische Aufgabe .....	28
<b>2. Entspannung .....</b>	<b>33</b>
2.1 Entspannung und Schlaf .....	33
2.2 Entspannung und Atmung .....	34
<b>3. Berührung .....</b>	<b>37</b>
3.1 Bedeutung von Berührung .....	37
3.2 Berührung in der Pflege .....	37
3.3 Berührung von älteren Menschen .....	39

<b>4. Pflegerische Interventionen zu Berührung, Entspannung und Schlaf bei älteren Menschen</b> .....	41
4.1 Basale Stimulation .....	42
4.2 Atemstimulierende Einreibung .....	43
<b>Teil II: Methodik</b> .....	45
<b>5. Gegenwärtiger Stand der Forschung</b> .....	47
5.1 Literaturrecherche .....	47
5.2 Forschungsüberblick zur Wirkung von Rückenmassage auf Entspannung und Schlaf .....	50
5.2.1 Massage und Entspannung .....	50
5.2.2 Massage und Schlaf .....	58
5.2.3 Bewertung der Studien .....	59
5.3 Forschungsüberblick zur Intervention Atemstimulierende Einreibung .....	61
5.3.1 Studien zur Atemstimulierenden Einreibung .....	61
5.3.2 ASE und Entspannung, Schlaf und Wohlbefinden .....	61
5.3.3 Bewertung der Studien .....	63
5.4 Resümee .....	64
<b>6. Design und Methode</b> .....	67
6.1 Forschungsfragen .....	67
6.2 Geplantes Design und Vorgehen .....	69
6.2.1 Ablauf der Studie .....	70
6.2.2 Auswahlkriterien der Probanden .....	71
6.3 Entwicklung der Erhebungsinstrumente .....	72
6.3.1 Der ältere Mensch in der Forschung .....	73
6.3.2 Die Erhebungsinstrumente .....	75
6.3.3 Erstgespräch .....	77
6.3.4 Morgeninterview und Erhebung der Dimensionen von Schlafqualität .....	77
6.3.5 Abendinterview und Erhebung der physiologischen Entspannungsparameter .....	80
6.4 Gütekriterien und Datenkontrolle .....	81
6.4.1 Validität .....	82
6.4.2 Reliabilität .....	83
6.4.3 Machbarkeit der Interventionsstudie .....	83
6.4.4 Datenkontrolle .....	85

6.5 Interventionen: Arten und Schulung .....	85
6.5.1 Atemstimulierende Einreibung .....	85
6.5.2 Atemübung .....	86
6.5.3 Zusammenarbeit mit der Altenpflegeschule .....	88
6.5.4 Schulung .....	89
6.6 Felderschließung und Realisierung der Stichprobe .....	90
6.6.1 Teilnehmende Altenpflegeeinrichtungen .....	90
6.6.2 Stichprobe .....	91
6.6.3 Datenerhebung .....	92
6.7 Ethische Fragestellungen .....	93
<b>Teil III: Ergebnisse und Diskussion .....</b>	<b>95</b>
<b>7. Ergebnisse .....</b>	<b>97</b>
7.1 Studienteilnahme .....	97
7.2 Beschreibung der Stichprobe .....	99
7.2.1 Äußere Rahmenbedingungen .....	100
7.2.2 Schlafprobleme und Vorerfahrungen mit ähnlichen Interventionen .....	103
7.2.3 Gruppenvergleich hinsichtlich Alter, Geschlechtsverteilung und Pflegestufe .....	108
7.3 Ergebnisse zu den Schlafstörungen .....	109
7.3.1 Vorbemerkungen .....	109
7.3.2 Einschlaf latenz .....	111
7.3.3 Schlafkontinuität (Häufigkeit der Schlafunterbrechungen)	114
7.3.4 Wiedereinschlafdauer .....	116
7.3.5 Erholungsgefühl am Morgen .....	118
7.3.6 Schlafqualität gesamt .....	119
7.3.7 Einfluss der Interventionen auf den Schlaf .....	121
7.3.8 Zusammenfassung .....	123
7.4 Ergebnisse zu den physiologischen Entspannungsparametern ...	125
7.4.1 Vorbemerkungen .....	125
7.4.2 Atemfrequenzveränderungen .....	126
7.4.3 Pulsveränderungen .....	129
7.4.4 Blutdruckveränderungen .....	131
7.4.5 Auswertung der Regulierung von Atemfrequenz und Puls .	132
7.4.6 Entspannung und Anspannung bei Bewohnern und Auszubildenden .....	134
7.4.7 Zusammenfassung .....	135

7.5 Ergebnisse zum Erleben der Interventionen und Vergleich der beiden Interventionen .....	137
7.5.1 Erleben der beiden Interventionen während der Studie ...	137
7.5.2 Vergleich der beiden Interventionen am Ende der Studie ..	140
7.5.3 Zusammenfassung .....	142
7.6 Vertiefende Analysen .....	143
7.6.1 Verbindung quantitativer und qualitativer Daten: Einzelfallbetrachtung .....	144
7.6.2 Ursachen von Schlafstörungen und Wirkung der Interventionen: Einzelfallbetrachtung .....	145
7.6.3 Einflüsse durch Besonderheiten während der Studie .....	148
7.7 Zusammenfassung aller Ergebnisse .....	150
<b>8. Diskussion .....</b>	<b>157</b>
8.1 Methodendiskussion .....	157
8.2 Diskussion der Ergebnisse .....	160
8.2.1 Schlafdimensionen .....	160
8.2.2 Physiologische Parameter für Entspannung .....	162
8.2.3 Erleben der Interventionen .....	163
8.2.4 Äußere Rahmenbedingungen .....	167
8.3 Folgen für Pflegepraxis und -forschung .....	168
8.3.1 Pflegepraxis .....	168
8.3.2 Pflegeforschung .....	170
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>173</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>181</b>
Anhang 1: Ablauf des Schulungstags .....	183
Anhang 2: Interventionsablauf .....	185
Anhang 3: Anleitung für Interviews .....	189
Anhang 4: Informationsblatt zur Studie .....	191
Anhang 5: Einverständniserklärung zur Studie .....	193
Anhang 6: Einschlaflatenz und Pulsfrequenz mit bzw. ohne Abbrecher der Studie .....	195
Anhang 7: Blutdruckveränderungen .....	197
Anhang 8: Erleben der Intervention pro Phase und Intervention ..	201
Anhang 9: Qualitative Daten sortiert nach Themen und nach Probandencode .....	205
Anhang 10: Fragebögen .....	213
Abkürzungsverzeichnis .....	229