Quelle: www.lazarus.at/2022/07/07/aktueller-blog-schlaf-ernaehrung-selbstfuersorge-wie-alles-ineinander-greift

Aktueller Blog: Schlaf. Ernährung. Selbstfürsorge – Wie alles ineinander greift

„Das Thema Selbstsorge bzw. Selbstfürsorge spielt in den derzeitigen Ausbildungen nur eine geringe Rolle. Wir werden nicht darauf trainiert, auf uns selbst zu schauen, zu sehen und zu achten, was uns guttut und zu reflektieren, was wir nicht mehr wollen", stellt Pflegeexpertin DGKP Saskia Wallner fest. Dabei kommt dem Schlaf ein ganz besonderer Stellenwert zu.

Wenn (auch) Pflegende zu wenig, zu kurz, zu den falschen Zeiten schlafen, treten körperliche und kognitive Beschwerden wie z.B. Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und maligne Tumorerkrankungen, aber auch Schlafstörungen, Müdigkeit, negative Auswirkungen auf Konzentration, Gedächtnis und Kommunikation auf.

Demnach können zum Beispiel etliche Fehler, die im Pflegealltag passieren, auf mangelnden Schlaf zurückgeführt werden. „Das kann schwerwiegende Folgen für die Pflegepersonen und schließlich auch für die Patient*innen haben", so Pflegeexpertin Saskia Wallner …

>zum ausführlichen Gespräch hier