



Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie in der vergangenen Nacht gut geschlafen? Sind Beschäftigungen wie „Schäfchen zählen“ und stundenlanges Grübeln im Bett Fremdwörter für Sie? Und fühlen Sie sich ausgeruht und schwungvoll für die Anforderungen Ihres Alltags? Gut so. Viele schwer kranke Menschen können das nicht von sich behaupten. Sie finden häufig keinen Schlaf – und wenn, dann ist er oft nur von kurzer Dauer.

Geplagt von verschiedenen Symptomen wie Schmerzen, Atemnot, Übelkeit oder übermäßige Sorgen und Nöte wird so manch einer Ihrer Patienten oder Bewohner in der Nacht um die dringend benötigte Ruhe gebracht. Und wer auf Dauer nicht gut schläft, fühlt sich schlapp und müde. In der Pflege von schwerkranken und sterbenden Menschen treten im Verlauf unterschiedliche Probleme auf. Manche drängen sich so prominent in den Vordergrund, dass andere Beschwerden der Patienten nicht immer wahrgenommen werden – dazu gehören auch die Schlafprobleme.

Aber oftmals beschäftigt man sich erst mit dem Schlaf, wenn er sich nicht wie selbstverständlich einstellt. Wenn es Abweichungen gibt in der sonst so allnächtlichen Routine. Bis zu diesem Zeitpunkt halten wir diese zuverlässig wiederkehrende Phase der temporären Bewusstseinsveränderung für wenig interessant. Denn kaum schleicht sich der Schlaf langsam an und überfällt uns, bekommen wir es nicht mehr mit: Schlaf nehmen wir nie bewusst wahr. Aber wie wohltuend und gleichzeitig lebenswichtig der begrenzte Aufenthalt im Unbewussten ist,

wird schnell klar, wenn dieser Mechanismus nicht so reibungslos wie gewohnt funktioniert.

Grund genug, dem Thema „Schlaf“ ein Heft der Zeitschrift **pflegen:palliativ** zu widmen. Und dabei berücksichtigt das Heft drei Zielgruppen: die Patienten, die Angehörigen und die Pflegenden. Denn alle diese Personen können gleichermaßen von Schlafproblemen betroffen sein. Und alle können gleichermaßen von den Empfehlungen für einen guten und gesunden Schlaf profitieren. Denn erholt und ausgeschlafene pflegende Angehörige und Health Professionals sind eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende und qualitativ hochwertige palliative Versorgung.

So nehmen die Autorinnen und Autoren den Schlaf aus verschiedenen Perspektiven in den Blick. Sie erklären verständlich wie Schlaf normalerweise funktioniert und zeigen nachvollziehbar, welche verschiedenen Störungen auftreten können. Da Schlafprobleme unmittelbaren Einfluss auf die Lebensqualität der Betroffenen haben, sollten sie möglichst schnell behoben werden. Daher widmen sich gleich mehrere Beiträge den möglichen Interventionen auf verschiedenen Ebenen: pflegerisch, komplementär, psychosozial und pharmakologisch. So bietet Ihnen auch die aktuelle Ausgabe von **pflegen:palliativ** die Möglichkeit, sich genau das rauszusuchen, was Sie in Ihrer täglichen Pflegearbeit benötigen.

ELKE STEUDTER
(Herausgeberin)