

Computerservice.arminfischer.com
[#HelpdeskfürdiePflege](https://www.instagram.com/helpdesk_fuer_die_pflege)

Infoblatt : Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege

Ticket: TA00120230827125535 Update: 27.08.2023 18:26:37 Punkt/ S 1 . ____ von 5 . ____
Ansprechpartner: Nachtwachen Pflege, Altenpflege . Pflegekräfte, die Nachtdienst machen.

Computerservice.arminfischer.com
An die Nachtwachen in der Pflege und Altenpflege

Memmelsdorf, 27.08.2023

Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege und Altenpflege

Mit knappen 20 Jahren Berufserfahrung als Altenpfleger und den meisten Jahren davon als Dauernachtwache will ich heute mein Wissen an Euch weitergeben, wie Ihr Euch den Arbeitsalltag etwas erleichtern könnt. Im Bereich Computerservice habe ich ebenfalls Erfahrung gesammelt. Aktuell biete ich an Pflgeteams mit **#HelpdeskfürdiePflege** zu unterstützen, also wenn Pflegekräfte mit Computer zu wenig Erfahrung haben, bei der Einarbeitung helfen und oder kleinere Probleme lösen, Drucker geht nicht, Druckauftrag hängt, oder Outlook verabschiedet sich mit einer Fehlermeldung.

Vorbereitung auf die erste Nacht eines Nachtdienstturnus:

Das so genannte Vorschlafen hilft oft wenig und häufig wird man trotzdem müde.
Also demnach eher den Tag und dann die Nachtschicht durchziehen und in der früh drauf schlafen gehen.

In den Nächten:

Keine all zu langen sitzenden Tätigkeiten am Stück durchführen. Dokumentieren besser öfter und kleinere Teile, dazwischen zum Beispiel Tische für das Frühstück eindecken, Spülmaschinen einräumen und ausräumen. Tendenziell eher in Bewegung bleiben. Bei den sitzenden Tätigkeiten wo möglich, Füße auf den Tisch, dadurch wird man weniger schnell müde.

Kaffee, Energy Drinks wie Red Bull, sind nur begrenzt geeignet.
Kannenweise Kaffee kann längerfristig zu einem Magengeschwür führen. Bei Energy Drinks steigt der Purinspiegel und die Tendenz zu Erkrankungen wie Gicht, ab 2 Energy Drinks steigt das Herzinfarkttrisiko. Meist erhöht sich dann auch der Blutdruck.
Besser dann zusätzlich Schwarztee mit Milch und Zucker.
Bei hohem Kaffeegenuß haben sich bei Kollegen und mir Kefir und Bulgari Joghurt bewährt, um dem Magen im Gegenzug etwas gutes zu tun.

Seite 1 von 5 . Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen

Computerservice.arminfischer.com office@arminfischer.com +4917621008967
<http://Computerservice.arminfischer.com> <http://news.Computerservice.arminfischer.com>
<http://linktr.ee/Computerservicearminfischer.com> <http://kalender.arminfischer.com>
VAT-ID/Ust.-ID: DE232723558

Computerservice.arminfischer.com
[#HelpdeskfürdiePfleger](https://www.instagram.com/Computerservice.arminfischer.com/)

Infoblatt : Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege

Ticket: TA00120230827125535 Update: 27.08.2023 18:26:37 Punkt/ S 2 . ____ von 5 . ____

Ansprechpartner: Nachtwachen Pflege, Altenpflege . Pflegekräfte, die Nachtdienst machen.

Essen generell eher leichte Kost. Obst und Gemüse. Joghurt.
Schweres Essen wie Braten und Knödel oder Ente während und vor der Nacht eher vermeiden.
Häufig wird so was bei Personalesen z.B. vor Weihnachten für die Kollegen im Dienst mitgebracht.
Würde ich dann eher vor dem zu Bett gehen essen.

Konzentrationsintensive Tätigkeiten wie Tabletten stellen oder Tropfen sind rein von der Konzentration je früher desto besser. Nachts um 4:00 hat man dazu die wenigste Konzentration.

In meiner Empfindung und der anderer Dauernachtwachen sind Tätigkeiten wie Tabletten stellen nachts enorm anfällig für Fehler beim Stellen. Nicht umsonst sehen dass MDK und Heimaufsicht nicht sehr gerne.

Wenn Tabletten stellen verlangt wird:

Bei den Durchgängen vor dem Tabletten stellen Bewohner oder Patienten vorausschauend so versorgen, dass Unterbrechungen beim Tabletten stellen durch Glockenrufe möglichst wenig auftreten. Bei gedruckten Medikamenten-Anordnungen Lineal oder oder anderes Hilfsmittel anlegen, bei dem was man gerade richtet, ausgehende Med. gleich mitschreiben. Am Computer Stichpunkt auf den Schmierzettel wo man gerade ist.

Bewohner waschen am Morgen eigentlich nichts für den Nachtdienst:

Anstrengende Tätigkeiten wie Bewohner oder Patienten waschen, anziehen und heraussetzen vor dem Schichtende führen tendenziell dazu, dass man morgens schlecht einschlafen kann.

Frischluft draußen:

Wenn irgendwie möglich nachts auch mal kurz raus an die frische Luft und da auch mal bewusst lang ein und ausatmen. Im Winter dazu eine Jacke mit auf Station nehmen.

Zum Einschlafen am Morgen:

Besonders im Sommer morgens idealerweise nicht zu lange dem Sonnenlicht aussetzen.
Morgens ausreichend essen, so dass man mindestens 4 bis 6 Stunden durchschlafen kann.
Arzttermine, wenn während des Nachtdienstturnus unbedingt notwendig, in den Nachmittag legen, besonders im Sommer wenn es draußen heiß ist. Morgens keinen Kaffee mehr, besser schon 2 Stunden vor Dienstende nicht mehr.

Das Schlafzimmer kurz durchlüften und abdunkeln.
Vorhänge sind oft unzureichend, besser wenn möglich in Raum mit Jalousie schlafen.
Wenn Lärm im Haus vor allem Umbau oder Renovierungsmaßnahmen im Wohnhaus, gerne mal bei Hochhäusern, andere Möglichkeiten zum Tagsüber schlafen rechtzeitig vorher suchen.
Auch wenn sich das Gebäude im Sommer zu sehr aufheizt.
Freunde, Bekannte, Eltern, Geschwister.

Seite 2 von 5 . Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen

Computerservice.arminfischer.com
[#HelpdeskfürdiePfleger](https://www.instagram.com/HelpdeskfürdiePfleger)

Infoblatt : Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege

Ticket: TA00120230827125535 Update: 27.08.2023 18:26:37 Punkt/ S 3 . ____ von 5 . ____

Ansprechpartner: Nachtwachen Pflege, Altenpflege . Pflegekräfte, die Nachtdienst machen.

Bei 3 und mehr Nächten am Stück und bei Dauernachtwachen:

Wenn Du 3 und mehr Nächte am Stück hast, arbeite wo möglich schon etwas vor, z.B. Reinigungstätigkeiten wie Toilettenstühle putzen, Stationszimmerschränke sauber machen, dann schau ob es möglich ist, vielleicht für die nächsten Tage schon etwas zu erledigen. Wenn man häufiger Nachtdienst macht und so ein Turnus dann immer wieder aus bis zu 7 Tagen besteht, sind auch immer so 2 Nächte dabei wo man nicht viel leisten kann, meistens so. 3. und 5. Nacht. Ein Notfall kann da schnell alles aus dem Konzept bringen.

Vorgesetzter macht 1 Nachtdienst und meint ist nichts zu tun:

Ein Vorgesetzter macht Nachtdienst und angeblich sei nichts zu tun.

Nächte können generell sehr unterschiedlich sein.

Dein Vorgesetzter kann schon mal eine Nacht erwischt haben, die ruhiger war als Eure Nächte.

Herr X., der sonst im 5 Minuten Takt läutet, ist für 2 Nächte im Krankenhaus.

Zur Vergleichbarkeit oder Beurteilungsfähigkeit:

Das Phänomen, dass man Nächte dabei hat, in denen man kaputt ist, tritt meist erst nach längerem Arbeiten im Nachtdienst auf. Also ein Monat am Stück oder so schon.

Durch das ständige Arbeiten gegen den Tagesrhythmus kann man da generell nicht so viel Energie aufbringen.

Dem Vorgesetzten war nachts langweilig und er hat morgens noch 6 Bewohner gewaschen?

Ist die Arbeit vergleichbar. Vielleicht hat er Büroarbeiten gemacht oder nur die Durchgänge?

Oder Pflegeplanung statt dies und das?

Ich hatte schon den Fall, da hat sich eine Vorgesetzte eine Pflegehelferin zusätzlich in Dienst geholt, die dann die eigentliche Arbeit machen sollte, und von der Vorgesetzten hieß es dann am morgen, es sei nichts zu tun.

Bei wenigen Nachtwachen – es wurde demokratisch entschieden, dass das der Nachtdienst macht:

Auch wenn es demokratisch aussieht, es ist keine Entscheidung, weil es die die es zu leisten haben dann nicht mehr betrifft.

Vor allem dann nicht eine Entscheidung, wenn die Mehrzahl der Kollegen gar keine Nächte macht.

Seite 3 von 5 . Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen

Computerservice.arminfischer.com
[#HelpdeskfürdiePfleger](https://www.instagram.com/HelpdeskfürdiePfleger)

Infoblatt : Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege

Ticket: TA00120230827125535 Update: 27.08.2023 18:26:37 Punkt/ S 4 . ____ von 5 . ____

Ansprechpartner: Nachtwachen Pflege, Altenpflege . Pflegekräfte, die Nachtdienst machen.

Frühzeitig das Gespräch mit den Vorgesetzten suchen.

Zur Not eine Aufstellung mit Pflegezeitkorridoren des MDK machen, was da rechnerisch bei allen Bewohnern rauskommt, aus eigener Erfahrung kommt dann schon mal das Doppelte heraus, was für all diese Tätigkeiten an Arbeitszeit notwendig wäre.

Interessierte Kollegen unterstützen die auch gerne Nachtdienst machen, dass diese auch feste Nachtwachen werden können. Vielleicht auch überlegen, ob man selber von den Wochenstunden etwas runtergehen kann, damit Platz für die Kollegen da ist.

Nachtwachenbuch/ Nachtwachenheftchen / Nachtwachenübergabe:

Sobald es mehrere Nachtwachen gibt, die abwechselnd auf mehreren Stationen oder in mehreren Teilen der Einrichtung tätig sind, empfiehlt sich eine gezielte Nachtwachenübergabe.

Eine Übergabe vom Tagdienst ist oft Neuja.

Ich habe in einigen Einrichtungen ein Nachtwachenbuch gesehen, dass die Mitarbeiter selbst führen. Da kam dann rein, was bei diesem und jenem Bewohner in der Nacht relevant ist. Auch Tipps zur Versorgung, oder was dieser und jener Bewohner gerne hat, und oder wie man mit diesem oder jenem demenzten Bewohner besser zu Recht kommt oder wie man diesen beschäftigt, wenn er nicht schläft.

In das Buch schreibt man auch rein, wenn man einen Dienst tauschen möchte, Nachtdienstbesprechungen und Fortbildungen. Oder dienstliche Anweisungen, Neuigkeiten.

Sollten da einige datenschutzrechtliche Bedenken haben, dann telefonische Übergabe beim Nachtwachenwechsel. Ich denke dass da mindestens 2 Infoquellen neben der Doku weniger fehlerbehaftet sind.

Wäre gut wenn ein digitales Doku da weiteres zulässt, neben den Bewohnerinformationen auch Informationen von den Kollegen mit reinpacken zu können in eine Nachtdienstübergabe. Könnte KI das leisten, dass sie die Geschehnisse einzelner Bewohner über mehrere Tage und Nächte kompakt zusammenfasst, das würde helfen!

Es ist utopisch, dass eine Nachtwache alles was in einer Woche oder länger in einem Heim passiert ist, alles weiß und parat hat, jeden entgleisten Blutzucker, jeden kleineren Sturz, Termin beim Augenarzt früh um 7:00 beim Bewohner Y am nächsten morgen. Sehr fehlerbehaftet.

Neben der mündlichen Übergabe vom Nachtdienst an den Frühdienst auch eine digitale Übergabe.

Der eine Mitarbeiter war gestern abend selbst im Dienst, am nächsten morgen musst Du die Übergabe an einen Kollegen der 4 Wochen im frei, krank oder Urlaub war.

Realistisch? Eine ausreichende Übergabe an einen Kollegen der 4 Wochen nicht im Dienst war, von einer Nachtwache, die schon 6 Nächte Dienst hatte. Utopisch. Noch dazu weiß die Nachtwache nicht alles

Seite 4 von 5 . Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen

Computerservice.arminfischer.com
#HelpdeskfürdiePfleger

Infoblatt : Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen in der Pflege

Ticket: TA00120230827125535 Update: 27.08.2023 18:26:37 Punkt/ S 5 . ____ von 5 . ____
Ansprechpartner: Nachtwachen Pflege, Altenpflege . Pflegekräfte, die Nachtdienst machen.

spezielle, was der Frühdienst weiß.

Digitales Helferlein:

Zugriff auf einen sicheren Loginbereich mit Personalausweislogin für die Pflegekraft über das Internet:

So was ist im Augenblick sicher nicht vorgesehen, wäre aber sicher sehr vorteilhaft.
Der Mitarbeiter hat in seinem im Internet verfügbaren Postfach eine Übergabe mit den für Ihn relevanten Übergabedaten. Die kann er vor Dienstantritt über das Internet abrufen.

Die Daten werden automatisch einen oder 2 Tage für den Mitarbeiter zusammengestellt.
Die entsprechenden Übergaben und Pflegeberichte werden durch KI über entsprechende Zeiträume relevant zusammengefasst. Zusätzlich kommen noch die Kommentare und Einträge der anderen Nachtwachen ins Übergabebuch hinzu.

Entscheidung Vollzeit oder Teilzeit Dauernachtwache .

Vollzeit über mehrere Jahre Dauernachtwache halte ich nicht für möglich. Versuche wenigstens zeitweise zu reduzieren, wenn dies irgendwie möglich ist.

Letzte Nacht eines Nachtdienstturnus: Was nun?

Nach der letzten Nacht im Nachtdienst sollte man den Tag bis abends durchmachen und dann um 21:00 so was schlafen gehen. Mit etwas Glück ist man dann aus dem Nachtdienstrythmus raus.
Wenn man für einen Kollegen einspringen soll und noch eine Nacht machen soll oder das unklar ist, vielleicht besser tagsüber hinlegen und schlafen.

Danke an die Nachtwachen für ihr Feedback:
M. Masanow , N. Mirschew ,

Seite 5 von 5 . Tipps von Dauernachtwachen für Nachtwachen