



Foto: picture alliance / ZB

1 Editorial

THEMENSCHWERPUNKT

Schlaf

Probleme im Alter und im Schichtdienst

4 Der Schlaf, der Zwillingbruder des Todes

SIGRID HENTRICH

Schlafprobleme bei älteren Menschen

5 Aufgewacht: Jeder Zweite ist betroffen!

SIEGFRIED HUHN

Aromatherapie statt Medikamente

8 Versuch's mal mit Gemütlichkeit

SABRINA HERBER

Gesundheitsproblem Schichtdienst

11 Gegen den Biorhythmus – und trotzdem intakt?

JÖRG SCHMAL

Strategien zur Bewältigung der negativen Folgen des Schichtdienstes

15 Damit die innere Uhr nicht austickt

NATHALIE LÜKE

Fit statt fertig im Pflegeberuf

18 Raus aus dem Teufelskreislauf von Stress und Schlafproblemen

BRIGITTE HETTENKOFER

Turboschlaf und Powernapping

20 Legen Sie den Kopf ruhig mal ab!

DAGMAR FERNHOLZ

Klangmassage auch bei Schlafstörungen

21 Körper und Seele schwingen mit

REINHOLD VAN WEEGEN

PFLEGEPRAXIS

Resilienz ist erlernbar

23 Etwas angeschlagen, aber nicht ausgezählt

THOMAS ECKARDT

Was tun bei aggressiven Pflegebedürftigen?

26 Schwächen zeigen ist auch eine Stärke

FELIX GIERMANN

Teamentwicklung durch Wertschätzung

28 Wer kann wo das Beste leisten?

INGO GERWING

Anleitungen zur Selbstfürsorge

30 Immer Feuer und Flamme? Aber bitte ohne Burn-out!

MARGRET HILLERINGMANN

Plädoyer für das Rechnungswesen

35 Gute Pflege braucht genaue Zahlen

MARTIN LANG

KOMMUNIKATION PFLEGEN

Verständigung trotz Sprachbeeinträchtigung

37 Über jede Lücke gibt es eine Brücke

NICOLIN BÄHRE

BERUFSPERSPEKTIVEN

Weiterbildung zur Pflegedienstleitung

40 Gute Vorbereitung ist der halbe Erfolg

HELGA LOHEIDE

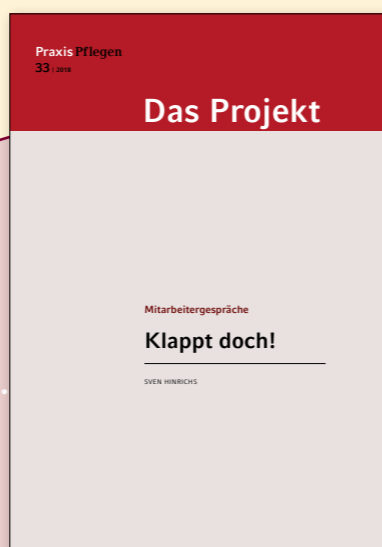
Freiberuflich in der Pflege

44 Sind Sie ein Unternehmertyp?

ADELINA COLICELLI UND SILVIA GRAUVOGL

48 Rezension

49 Impressum · Vorschau



Das Projekt

Mitarbeitergespräche
Klappt doch!

SVEN HINRICHS