



Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

Modul 12 Grundbildung: Ruhen und Schlafen

Diese Arbeitsblätter sind lizenziert unter Creative Commons Lizenzen.
Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz
(Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen).



Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz
(Namensnennung, keine Bearbeitung).



Titel des Arbeitsblattes	Urheber Textelemente	Lizenz
Probleme beim Einschlafen Wortwendungen	Mariann Ege	CC-BY-SA 4.0
Eierkarton: Tipps für einen gesunden Schlaf	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Das Betten	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Ein leeres Bett herrichten	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Das Herrichten eines leeren Bettes Wortschatz	Mariann Ege	CC-BY-SA 4.0
Schnippelei: Wäschewech- sel von der Seite	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

Titel	Bildelemente	Lizenz
alle Abbildungen	wbv Media	CC-BY-ND



Leitfaden

Ruhen und Schlafen
ABEDL® 8 – Modul 12

Modulumfang
5 UE

Maßnahme
4 M

Bausteine:

- Schlafgewohnheiten
- Bedürfnisse
- Rituale und schlaffördernde Maßnahmen

Lernziele:

Die Teilnehmenden können die eigenen Gewohnheiten, Bedürfnisse und Rituale zur Förderung eines erholsamen Schlafs erfassen und ihre Erkenntnisse anwenden.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 163–165 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
1 Arbeitsblatt Pflege

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblatt zum Arbeitsblatt Pflege aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:

- 1 Arbeitsblatt Grundbildung 4/8 M
- 1 Arbeitsblatt Pflege 4/8 M



Leitfaden

Ruhen und Schlafen
ABEDL® 8 – Modul 12

Modulumfang
8 UE

Maßnahme
8 M

Bausteine:

- Gewohnheiten, Bedürfnisse
- Rituale, schlaffördernde Maßnahmen
- Bettwäschewechsel bei einem bettlägerigen Pflegeempfänger

Lernziele:

Die Teilnehmenden können Gewohnheiten, Bedürfnisse und Rituale zur Förderung eines erholsamen Schlafs erfassen und ihre Erkenntnisse beim zu pflegenden Menschen anwenden. Sie kennen schlaffördernde Maßnahmen und wenden diese zur Unterstützung an. Das Betten können sie auch bei einem bettlägerigen Pflegeempfänger fachgerecht und selbstständig durchführen.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 163–169 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
1 Arbeitsblatt Pflege
1 Arbeitsblatt Grundbildung

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung und Pflege aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:

- 1 Arbeitsblatt Grundbildung 4/8 M
- 3 Arbeitsblätter Grundbildung 8 M
- 1 Arbeitsblatt Pflege 4/8 M
- 2 Arbeitsblätter Pflege 8 M
- 1 Lernspiel Schnippelei 8 M
- 1 Lernspiel Eierkarton 8 M



Wortendungen: b/p, d/t, k/g

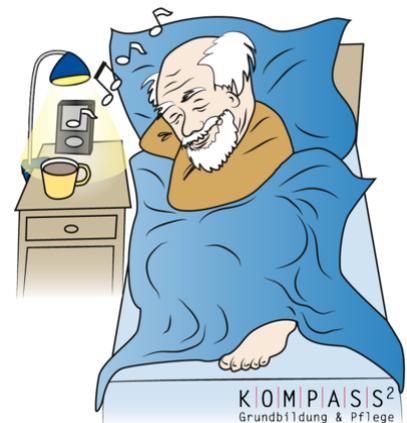
Wählen Sie für die Wortlücken den richtigen Endlaut, das heißt den Buchstaben, mit dem das Wort endet > g oder k, d oder t, b oder p. Manchmal sind auch die beiden letzten Buchstaben nicht leicht zu erkennen > bt oder pt, gt oder kt.



Arbeitshilfe:

Die Endlaute kann man besser hören, wenn man das Wort verlängert

Tag > Tage,
Sand > sandig,
bleiben > bleibt.



Probleme beim Einschlafen

Herr N. kann am Aben nicht gut einschlafen. Eigentlich ist er sonst ganz gesun . Er macht oft eine Fahr mit seinem Fahrra und trei t etwas Spor . Er hat nie Strei und wirk eigentlich ganz entspann . Er findet alle Mitbewohner lie und freun lich. Am Aben geht er zuerst ins Ba und trinkt dann seinen Kräutertee. Das ist sein Ritual vor dem Einschlafen. Danach liest er noch etwas oder schaltet das Fernsehgerät ein. Er ist klu und sehr gebilde . Jedes Lan und jede Nachrich interessieren ihn. Das brin t ihm die ganze Wel nahe. Danach sieht er aber auch leider gerne noch Filme. Besonders wenn sie spannen und aufregen sind. Dann kann er aber in der Nach nicht mehr ruhi schlafen. Auch der Kräutertee kann da nicht mehr helfen. Er will ab jetzt lieber Naturfilme oder andere Sendungen, die beruhigen sind, einschalten.



Wortendungen: b/p, d/t, k/g (Lösung)

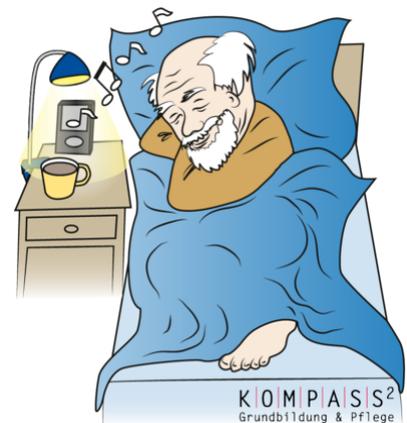
Wählen Sie für die Wortlücken den richtigen Endlaut, das heißt den Buchstaben, mit dem das Wort endet > g oder k, d oder t, b oder p. Manchmal sind auch die beiden letzten Buchstaben nicht leicht zu erkennen > bt oder pt, gt oder kt.



Arbeitshilfe:

Die Endlaute kann man besser hören, wenn man das Wort verlängert

Tag > Tage,
Sand > sandig,
bleiben > bleibt.



K O M P I A S S ²
Grundbildung & Pflege

Probleme beim Einschlafen

Herr N. kann am Aben **d** nicht gut einschlafen. Eigentlich ist er sonst ganz gesun **d**. Er macht oft eine Fahr **t** mit seinem Fahrra **d** und trei **b** t etwas Spor **t**. Er hat nie Strei **t** und wirk **t** eigentlich ganz entspann **t**. Er findet alle Mitbewohner lie **b** und freun **d** lich. Am Aben **d** geht er zuerst ins Ba **d** und trinkt dann seinen Kräutertee. Das ist sein Ritual vor dem Einschlafen. Danach liest er noch etwas oder schaltet das Fernsehgerät ein. Er ist klu **g** und sehr gebilde **t**. Jedes Lan **d** und jede Nachrich **t** interessieren ihn. Das brin **g** t ihm die ganze Wel **t** nahe. Danach sieht er aber auch leider gerne noch Filme. Besonders wenn sie spannen **d** und aufregen **d** sind. Dann kann er aber in der Nach **t** nicht mehr ruhi **g** schlafen. Auch der Kräutertee kann da nicht mehr helfen. Er will ab jetzt lieber Naturfilme oder andere Sendungen, die beruhigen **d** sind, einschalten.



Eierkarton: Tipps für einen gesunden Schlaf
(dass-Sätze/Fragesätze im Präsens)

- Was möchtest du wissen, Anna?
- Meine Oma schläft gar nicht gut. Oft kann sie nicht richtig einschlafen. Hast du einen Tipp für mich?
- Schläft deine Oma denn viel am Tage?
- Nein, eigentlich nicht. Sie ruht sich nur mittags eine halbe Stunde aus.
- Also dann liegt es nicht daran. Ein paar Tipps kann ich dir geben.
- Und welche sind das?



Beispiel

Achte darauf, dass deine Oma tagsüber aktiv **ist!**
Ist deine Oma tagsüber aktiv?

1. Tagsüber aktiv sein!	2. Einen struk- turierten Alltag haben!	3. Sich an frischer Luft bewegen!
4. Ein warmes Getränk zu sich nehmen!	5. Im gut gelüfteten Raum schlafen!	6. Ein Gebet sprechen!
7. Ein Buch lesen!	8. Ein warmes Fußbad nehmen!	9. Den Raum verdunkeln!
10. Auf den Mittags- schlaf verzichten!		



Das Betten

Welche Materialien braucht Anna für das Betten? Schreiben Sie die Wörter richtig auf. Die ersten und letzten Buchstaben sind jeweils richtig.

1. Saubere **Btcäehswte** _____
(um das Bett neu zu beziehen)
2. **Peleaefiarmitlgn** _____
(z.B. Inkontinenzmaterialien)
3. **Hosdätsietdneitfekienmnl** _____
(um die Hände zu desinfizieren)
4. **Emicdulanhnhahse** _____
(zum Schutz der Haut)
5. **Wceaähshcsk** _____
(für Schmutzwäsche)
6. **Aeblatäflflebhr** _____
(für benutzte Materialien, die weggeworfen werden)
7. **St hul** am Bett _____
(zum Ablegen von Kissen, Bettdecke und Lagerungshilfsmitteln)



**Das Betten** (Lösung)

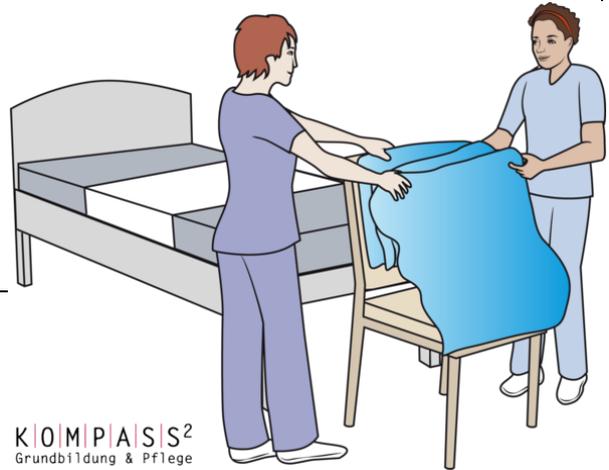
Welche Materialien braucht Anna für das Betten? Schreiben Sie die Wörter richtig auf. Die ersten und letzten Buchstaben sind jeweils richtig.

1. saubere Bettwäsche
2. Pflegematerialien
3. Händedesinfektionsmittel
4. Einmalhandschuhe
5. Wäschesack
6. Abfallbehälter
7. Stuhl am Bett



Ein leeres Bett herrichten

Anna und Julia arbeiten zu zweit.
Setzen Sie die Nomen (Namenwörter)
aus dem Kasten an den richtigen Stellen
ein.



Arbeitshöhe | Kissen | Bettwäsche | Bettlaken | Tagesdecke | Decke | Bett |
Materialien | Stuhl

1. Zuerst bereiten Anna und Julia die [] vor.
2. Nun stellen sie das Bett flach und auf [].
3. Falls [] verunreinigt ist, wechseln sie sie aus.
4. Nun falten sie die Bettdecke und legen sie auf dem [] ab.
5. Auch das Kissen entfernen sie aus dem [].
6. Dann ziehen sie das [] von oben nach unten straff.
7. Jetzt schütteln sie das [] aus und legen es ins Bett.
8. Danach schütteln sie die [] aus und legen sie auch ins Bett.
9. Zuletzt legen sie eine [] über das Bett.

**Ein leeres Bett herrichten (Lösung)**

Anna und Julia arbeiten zu zweit. Setzen Sie die Nomen (Namenwörter) aus dem Kasten an den richtigen Stellen ein.

1. Zuerst bereiten Anna und Julia die **Materialien** vor.
2. Nun stellen sie das Bett flach und auf **Arbeitshöhe**.
3. Falls **Bettwäsche** verunreinigt ist, wechseln sie sie aus.
4. Nun falten sie die Bettdecke und legen sie auf dem **Stuhl** ab.
5. Auch das Kissen entfernen sie aus dem **Bett**.
6. Dann ziehen sie das **Bettlaken** von oben nach unten straff.
7. Jetzt schütteln sie das **Kissen** aus und legen es ins Bett.
8. Danach schütteln sie die **Decke** aus und legen sie auch ins Bett.
9. Zuletzt legen sie eine **Tagesdecke** über das Bett.



Arbeitsthema: Übung zum Leseverständnis/Schreibtraining zum alltäglichen Pflegewortschatz

Lesen Sie den folgenden Text langsam und aufmerksam durch. Die Reihenfolge der Arbeitsschritte ist hier durcheinandergeraten.

1. Nummerieren Sie zuerst die Reihenfolge.
2. Dann schreiben Sie den Text in der richtigen Reihenfolge auf. Achten Sie auf die Rechtschreibung und dabei besonders auf die rot gedruckten Buchstaben.

Das Herrichten eines leeren Bettes

- Decke ausschütteln
- verunreinigte Bettwäsche wechseln
- Vorbereitung der Materialien
- Tagesdecke über das Bett legen
- Kissen ausschütteln und ins Bett legen
- das Bettlaken von oben nach unten straff ziehen
- Bett auf Arbeitshöhe und flach stellen
- möglichst zu zweit arbeiten



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.



(Lösung)

Arbeitsthema: Übung zum Leseverständnis/Schreibtraining zum alltäglichen Pflegewortschatz

Lesen Sie den folgenden Text langsam und aufmerksam durch. Die Reihenfolge der Arbeitsschritte ist hier durcheinandergeraten.

1. Nummerieren Sie zuerst die Reihenfolge.
2. Dann schreiben Sie den Text in der richtigen Reihenfolge auf. Achten Sie auf die Rechtschreibung und dabei besonders auf die rot gedruckten Buchstaben.

Das Herrichten eines leeren Bettes

1. Vorbereitung der Materialien
2. Bett auf Arbeitshöhe und flach stellen
3. möglichst zu zweit arbeiten
4. das Bettlaken von oben nach unten straff ziehen
5. Kissen ausschütteln und ins Bett legen
6. Decke ausschütteln
7. verunreinigte Bettwäsche wechseln
8. Tagesdecke über das Bett legen



Schnippelei: Betten oder Wäschewechsel von der Seite

Hinweise zum Vorgehen:

Die folgenden Seiten beschreiben den Ablauf beim Betten oder dem Wäschewechsel von der Seite. Da dieser Vorgang sehr umfangreich ist, sind die notwendigen Handlungsschritte in vier Abschnitte untergliedert worden. Die farbliche Markierung erleichtert den Überblick: Zuerst alle roten, dann alle grünen, dann alle blauen und dann alle schwarzen Karten in die richtige Reihenfolge bringen lassen.

- ① Die Teilnehmenden arbeiten in Paaren. Die Begriffe (zerschnitten und gemischt) austeilen. Die Paare haben die Aufgabe, gemeinsam die richtige Reihenfolge des Arbeitsablaufs herzustellen (Hinweis auf die farbliche Unterteilung geben).
Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass sie die Karten nicht nur „stumm“ auf dem Tisch hin- und herschieben, sondern dabei die zu übenden Redemittel auch laut aussprechen sollen.
- ② Wenn die richtige Reihenfolge gefunden wurde, beschreiben die Teilnehmenden abschnittsweise den Vorgang. Zuerst verwenden sie dafür die auf den Karten vorgegebenen unpersönlichen Infinitiv-Konstruktionen.
- ③ Anschließend versuchen sie, ihrem Partner oder ihrer Partnerin den Vorgang ohne Unterstützung der Karten in der 1. Person Plural zu beschreiben:
„Wir arbeiten möglichst zu zweit. Wir informieren den PE ...“
Die Karten bleiben jedoch als Gedächtnisstütze auf dem Tisch liegen. Der Partner oder die Partnerin kann als „Souffleuse“ Hilfestellung geben und/oder auf die entsprechende Schnippelkarte zeigen.
- ④ Sehr schnelle/leistungsstärkere Kursteilnehmer*innen können den Ablauf zusätzlich im Perfekt formulieren:
„Wir haben den PE informiert.“ oder als Dialog:
A: „Hast du den PE informiert?“
B: „Ja, ich habe den PE informiert.“

Betten oder Wäschewechsel von der Seite

möglichst zu zweit arbeiten

PE informieren

Bett auf Arbeitshöhe stellen

Kissen, Bettdecke entfernen, neu beziehen, auf Stuhl ablegen

alle am Bett befestigten Schläuche lösen und sichern (z.B. Blasenkatheter, Magensonde)

PE zur Seite drehen und sicher halten (alternativ Bettgitter hochstellen)

Laken auf der freien Seite ausspannen und bis zum Rücken des PE aufrollen

frisches Laken einspannen, glatt streichen und bis zum Rücken des PE an das benutzte Laken heran ausrollen

das Gleiche für das Stecklaken wiederholen (ggf. Bettgitter hochziehen)

ggf. Bettgitter auf der anderen Seite herunterlassen und von dieser Seite des Bettes weiterarbeiten

PE sich über die Rolle drehen lassen und ihn sichern

das gebrauchte Laken herausziehen und im Wäschesack entsorgen

das neue Laken glatt ziehen und einspannen

PE auf den Rücken drehen, ggf. Kopfteil hochstellen

sauberes Nachthemd anziehen lassen

Kopfkissen wieder ins Bett legen

PE lagern

Bettdecke ausschütteln und PE zudecken

nach Wünschen fragen

Getränk, Klingel in erreichbare Nähe des PE stellen

Zimmer lüften

**Nachbereitung (Entsorgen der Materialien, Desinfizieren,
Dokumentation)**