

Das Phänomen „Pyjama paralysis“

Trend oder evident?

Janine Schwember



**Universitätsklinikum
Erlangen**



Motivation und Beweggründe

„Die Macht der sozialen Medien“

- *„Steh auf, zieh dich an und bewege dich“*
- Komplexes Problem – einfache Lösung?
- Evidenzbasierte Pflege = qualitativ hochwertige Pflege





Einleitung

„Wer eine Jogginghose trägt, hat sein Leben nicht im Griff“

(Karl Lagerfeld, 2012)

„Kleider machen Leute“

(Autor unbekannt)

▪ Kleidung als Mobilitätsbarriere?

mentale Fixierung



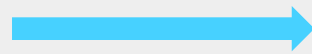


Begriffsklärung

Pyjama paralysis – neuer Look und Aufmerksamkeit für ein langwieriges Gesundheitsproblem



Ursache



Wirkung



- Pyjama
= Nachtkleidung / Krankenhaushemd
- Paralysis
= inaktivierende / demotivierende Wirkung
= philosophisch: Erstarrung / Handlungsunfähigkeit
=> *Abgrenzung zum medizinischen Begriff: Lähmung*





Definition Pyjama paralysis

Bezeichnungen (Verdacht auf)

- Pyjama paralysis „Schlafanzuglähmung“ (Fitzpatrick et al., 2019; Nolan, 2008)
- kleidungsbedingtes inaktives / passives Verhaltensmuster (Edvardsson, 2009)
- bekleidungsassoziierte Inaktivität (Fitzpatrick et al., 2019)
- krankenhausbedingte Immobilität (Surkan & Gibson, 2018)
- pyjamainduzierte Lähmung (Peate, 2018)





Definition Pyjama paralysis

Beschreibung / Kennzeichen

- Tragen von Nachtwäsche / Krankenhaushemd,
- außerhalb der regulären Schlaf- und Ruhezeiten,
- im akutstationären Setting,
- welches mit einer überwiegend inaktiven (sitzenden / liegenden) Tagesgestaltung einhergeht
- und nicht medizinisch begründet ist. (Fitzpatrick et al., 2019)





Relevanz des Themas

- Anteil der > 65 - Jährigen steigt in den nächsten 30 Jahren auf ein Drittel der Gesamtbevölkerung (Statistisches Bundesamt (DESTATIS), 2019)
- Besonders Menschen >65 Jahre sind nach der Besserung ihrer akuten Krankheit, häufig immobil oder bettlägerig.
- Gesellschaftlich relevant sind höhere Pflegebedarfe, verlängerte Verweildauern, kostspieligen Komplikationen und einer Überschreitung der Fallpauschalen.
- **Die Kleidung kann ein einflussnehmender aber auch beeinflussbarer Faktor sein**





Inzidenz / vulnerable Patientengruppen

Häufigkeit des Auftretens

- Nicht klar feststellbar
- Daten aus eigener Erhebung (2020)

Vulnerable Patientengruppe

- Patienten > 65 Jahre
- 61% der Patienten gaben ein erheblich reduziertes Bewegungsprofil im Vergleich zum Alltag an.

Tragen Patienten den Schlafanzug, weil sie glauben liegen zu müssen oder liegen sie, weil sie einen Schlafanzug tragen?





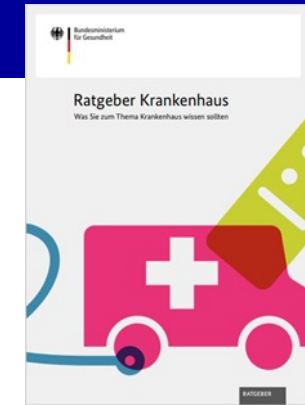
Ätiologie / Einflussfaktoren

Strukturelle Faktoren

- „Krankenhauskultur“ (Surkan & Gibson, 2018)
 - Freiwilliges Tragen von Nachtwäsche
 - Bequemlichkeit / Komfort - Praktisch / leicht an- und auszuziehen
 - Empfehlung in Patientenratgebern
- Pflegefachkräftemangel (Chastin et al., 2019; Hoyer et al.; 2015; Oliver, 2017)
- Räumliche und bauliche Situation (Boltz et al., 2012)
- Fehlende Tagesstruktur

Persönliche Faktoren

- bestehende Antriebsarmut / Motivationslosigkeit (Delmas et al., 2017)
- Sozialisierung (Chastin et al., 2019)
- Fehlen persönlicher Kleidung (Boyd, 2018)





Ätiologie / Einflussfaktoren

➔ Der Einfluss des Kleidungsstückes Pyjama oder Krankenhaushemd auf die Aktivität ist hauptsächlich psychologisch begründet.

- „**Blue Pyjama Syndrom**“ / Devitalisierung

übertriebener Eindruck vom Schweregrad einer Erkrankung

unbewusst – man fühlt sich geschwächt und wirkt auch kraftlos / unmotiviert

bewusst – „Faulenzertage“ / Manipulation

Zwei wesentliche Faktoren werden unterschieden
die **symbolische Bedeutung** der Kleidung
die **körperliche Erfahrung**, sie zu tragen





Ätiologie / Einflussfaktoren

- **Depersonalisierung / Institutionalisierung**
Kein eigenständiges Individuum
Als Patient überall im Krankenhaus erkannt
- **Einfluss auf Würde, Selbstvertrauen und Wohlbefinden**
Persönlichkeit und Identität
Verletzung/ Entzug des Rechts auf Selbstdarstellung
Scham, Demütigung und Statusabstufung
soziale Isolation, da sich besonders ältere Patienten sich
im Pyjama nicht mehr würdig fühlen, Besucher zu empfangen





Ätiologie / Einflussfaktoren

- Die sogenannte „**Pyjama – Therapie**“
verbreitete Methode in stationären psychiatrischen Kliniken
Patienten wurden persönlichen Dinge und Tageskleidung abgenommen,
um zu vermeiden, dass diese Personen die Station oder Klinik unerlaubt
verlassen
- ➔ Der entwürdigende Effekt eines Pyjamas in unpassender Umgebung und
Tageszeit wird für diese Zwecke genutzt.
- ➔ Es dient der Erniedrigung, Bestrafung und Schwächung
der Identität.





Präventive Interventionen

- Interventionen sollen unter anderem Verhaltensweisen, die nicht zur Genesung beitragen, diese behindern oder dem Patienten schaden könnten, adäquat beeinflussen (DNQP, 2014).
- Das ganztägige Tragen von Schlafkleidung im Krankenhaus stellt eine dieser schädlichen Verhaltensweisen dar.
- Fokus auf **präventive** statt problemfokussierter **Pflege**
- **Alltagskleidung als revitalisierende Pflegeintervention**

#Red2green – „Ich bin krank“ → „Ich werde gesund!“





Die #EndPjparalysis - Kampagne

“Nursing was born in the church and raised in the army, so leaving patients in pyjamas, is their ‘uniform’ „

(Twitter: #Letsfixthat, zit. n. Dolan, 2017b)

- Ziel ist es das systemische Problem der **Immobilität im Krankenhaus** anzugehen.
- Soll **Kulturwandel** bei Patienten bewirken, die lange Zeit in Krankenhausbetten und im Schlafanzug verbringen (Dolan, 2017a), obwohl es bei 60% **keinen** medizinischen Grund dafür gibt.
- **„Anziehen ist der erste Schritt“**, um eine Parallele zur täglichen Routine aufrechtzuerhalten (Harris, 2017).





Die #EndPjparalysis - Kampagne

- Ideen zur Umsetzung gestalten einen **Krankenhausaufenthalt weniger eintönig** (Dolan, 2018).
- „Nurses in pyjamas“, Plakate, Buttons – sollen zum Nachdenken und Mitmachen anregen
- Patienten und ihre Familien verstehen, warum und was sie selbst für ihre Genesung beitragen können.





Fazit

- **Trend** wurde der Begriff der Pyjama paralysis durch eine Twitter Kampagne.
- **Evident** wird er durch Forschungsarbeiten

Das Anziehen einer Laufhose wird niemanden in Usain Bolt verwandeln, wie auch ein Schlafanzug allein niemanden bettlägerig macht.

- Beim Phänomen der Pyjama paralysis sollte der Trend nicht ignoriert und die bestehende Evidenz nicht überbewertet werden.

➔ **Eine Veränderung auf die bestehende Praxis in der Pflege wird empfohlen.**

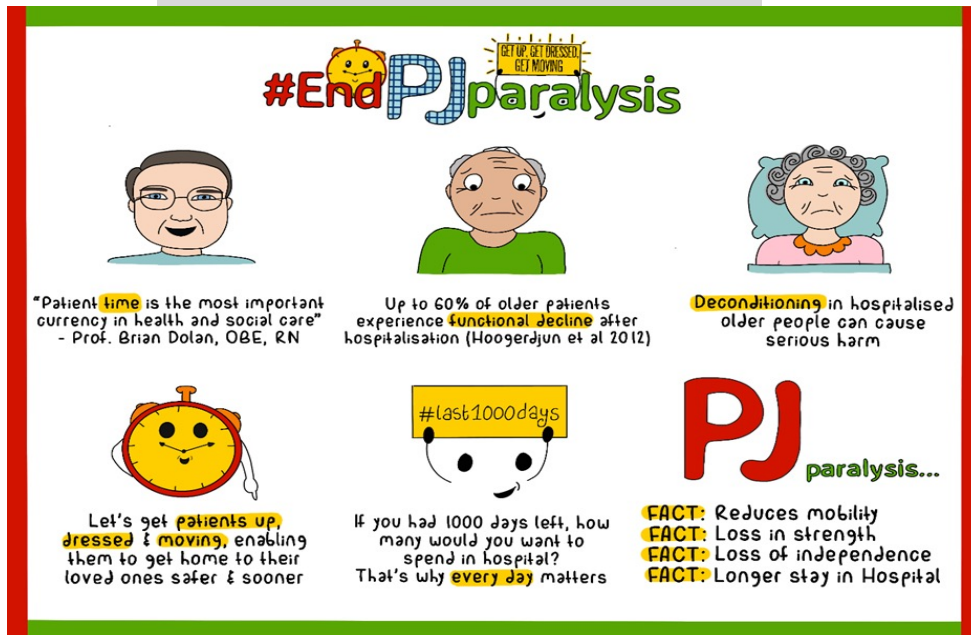


Das Phänomen „Pyjama paralysis“

Trend oder evident?

Janine Schwember

Janine.schwember@uk-erlangen.de



The infographic features a central title "#End PJ paralysis" with a small character above the 'P'. Below the title are three columns of text and illustrations. The first column shows a man's face and a quote about patient time. The second column shows an elderly man's face and statistics on functional decline. The third column shows an elderly woman's face and a note on deconditioning. Below these are three more elements: a clock character, a character with a "#last1000days" sign, and a large "PJ paralysis..." logo with three facts listed below it.

#End PJ paralysis

"Patient time is the most important currency in health and social care"
- Prof. Brian Dolan, OBE, RN

Up to 60% of older patients experience **functional decline** after hospitalisation (Hoogerduyn et al 2012)

Deconditioning in hospitalised older people can cause serious harm

Let's get **patients up, dressed & moving**, enabling them to get home to their loved ones safer & sooner

If you had 1000 days left, how many would you want to spend in hospital? That's why **every day** matters

PJ paralysis...

- FACT:** Reduces mobility
- FACT:** Loss in strength
- FACT:** Loss of independence
- FACT:** Longer stay in Hospital



The logo for the 3. VPU Congress features the letters "vpu" in a stylized font. Below it, a green bar contains the dates "10.-11.11.2023 | Berlin". A dark red bar below that contains the text "3. VPU Kongress" in white.

vpu
10.-11.11.2023 | Berlin
3. VPU Kongress

Universitätsklinikum
Erlangen