

Ein- und Durchschlafstörungen bei Menschen mit Demenz

Wenn Menschen mit Demenz die Nacht zum Tag machen, verschärfen sich sehr schnell die Probleme des Pflegealltags. Nicht nur, dass ungewöhnliches Verhalten zunehmen kann und der Schlafmangel schlecht für Stimmung, Antrieb und die Einhaltung eines normalen Tagesrhythmus sind. Auch und gerade für Pflegende wird es durch die Ein- oder Durchschlafstörungen die der Demenzkranke hat bald unmöglich, selbst ausreichend Schlaf zu finden. Dies zehrt zusätzlich schnell an Nerven und Kräften, die der herausfordernde Pflegealltag ohnehin erfordert.

Zehn erste Schritte

um Schlafproblemen bei Menschen mit Demenz in der häuslichen
Pflege zu begegnen.

1. Treffen Sie Vorbereitungen, die das nächtliche Aufstehen / Herumwandern in der Wohnung relativ sicher machen. Dazu gehört zum Beispiel ein Nachtlicht. Stellen Sie Dinge bereit, die den Demenzkranken nachts davon abhalten können, lange herumzusehen - z.B. etwa ein Getränk und ein belegtes Brot.
2. Ein Grund nachts wach zu werden, ist bei älteren Menschen häufig ein Auskühlen der Extremitäten (die berühmten kalten Füße). Bringen Sie den Demenzkranken daher mit Socken zu Bett. Die Socken sollten eine Gummierung haben, um ein Ausrutschen zu verhindern, falls er doch aufsteht. Bei manchen Menschen ist die gute alte Zipfelmütze auch durchaus wieder angebracht - sie kann alte Gewohnheit sein und zudem dem Wärmeverlust über die Kopfhaut mindern.
3. Ritualisieren Sie das Schlafengehen und vermeiden Sie Veränderungen bei den Schlafgewohnheiten.
4. Verändern Sie die Schlafumgebung möglichst nicht bzw. stellen Sie die gewohnte Schlafumgebung wieder her, wenn es zu Problemen kommt. Dazu gehört, dass die Bettwäsche nicht häufiger gewechselt wird als nötig, ebenso wie Schlafanzug / Nachthemd nur dann gegen neue ausgetauscht werden sollten, wenn es nicht mehr anders geht. Ein hübsches neues Nachthemd ist vor allen Dingen eins: fremd.
5. Achten Sie auf störende, vor allen Dingen neue, Geräusche. Das kann zum Beispiel ein neuer Wecker (Tik-Tak) sein, der neben das Bett gestellt wurde.
6. Reduzieren Sie, falls möglich, die Tagschlafzeiten und sorgen Sie für ausreichend Aktivität tagsüber. Tageslicht aufzunehmen ist wichtig für den Nachtschlaf.

7. Vermeiden Sie Aufregung in den Stunden ab 17:00 Uhr.

8. Sorgen Sie abends für eine angemessene Ausleuchtung der Wohnbereiche, um Unruhe durch Fehlidentifizierungen zu vermeiden. Das hellste Licht des Tages sollte jedoch nicht erst abends auf den Körper treffen, denn es signalisiert eine Zeit der Wachheit und der Aktivität, statt eine Zeit der Ruhe und Beruhigung.

9. Vor dem Schlafengehen sollte möglichst für eine angemessene Blasenentleerung gesorgt werden. Wird Inkontinenzmaterial verwendet, sollte der Tragekomfort beachtet werden. Eine als angenehm empfundene Raumtemperatur ist wichtiger, als die „Gesundheitsangabe“ von 18 - 20° C.

10. Sprechen Sie bei Ein- und Durchschlafstörungen des Demenzkranken unbedingt mit einem (Fach-)Arzt. Neben den verordneten Medikamenten sollten Sie auf eine „Selbstmedikalisierung“ des Demenzkranken z.B. mittels Johanniskraut verzichten.

Beachten Sie, dass das Schlafbedürfnis bei Menschen mit Demenz im Verlauf der Erkrankung auf rund sechs Stunden in der Nacht absinken kann (Durchschnittswert). Ein mehr an Schlaf ist im Regelfall nicht (natürlicher Weise) zu erzwingen. Nehmen Sie als pflegender Angehörige die Hilfe von Pflegeeinrichtung im Sinne einer Kurzzeit- oder Verhinderungspflege in Anspruch, wenn Sie selbst über einen längeren Zeitraum nicht ausreichend Schlaf bekommen.

Quelle:

„Schlaf und Demenz“ - NachtCafe und andere Tipps für ruhige Nächte mit Demenzkranken
v. Jochen Gust ISBN: 9783837002126; 9,99 €