



TIPPS | SCHLAFSTÖRUNGEN

WENN DIE NACHT ZUM TAG WIRD

Hermine G.: „Während des Tages nicht mein Mann ständig ein, in der Nacht ist er dann wach und unterwegs“ Aber ich brauche meinen Schlaf, sonst weiß ich nicht, wie ich den Tag durchhalten soll.“

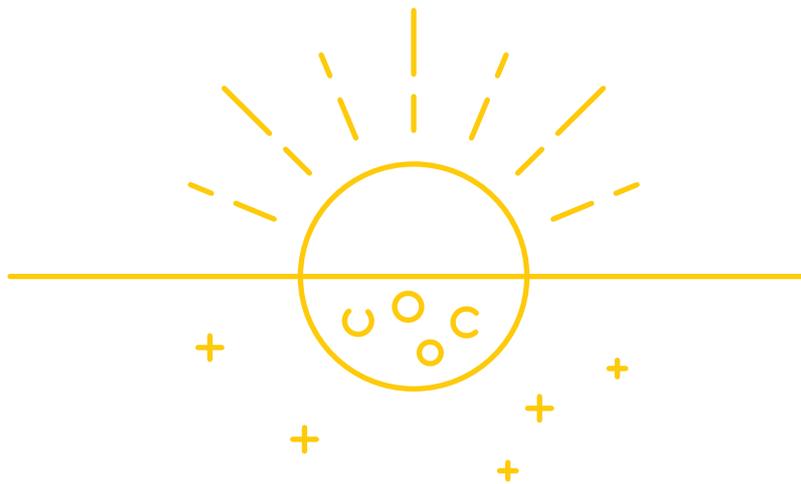
Bei vielen Menschen mit Demenz ändert sich der Schlaf-Wach-Rhythmus und manchmal können sie Tag und Nacht nicht mehr auseinanderhalten. Oft werden sie am späten Nachmittag verwirrter oder unruhiger. Man bezeichnet dieses Phänomen als „Sundowning“. Betroffene können dann nicht einschlafen.

Wie lässt sich nun verhindern, dass die Nacht endgültig zum Tag wird?

Tagsüber

- Motivation zu viel Bewegung.
- Langes Ausschlafen und Nickerchen am Tag unterbinden.
- Essen oder Fernsehen im Bett vermeiden.





Am Abend

- „Betritual“ entwickeln.
- Aufregung vermeiden, Lichtstärke verringern.
- Viel und schweres Essen vermeiden.
- Warmes Fußbad, warme Getränke, eincremen.

Zeitliche Orientierungsstörungen können dazu führen, dass Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen aufstehen, wenn sie in der Nacht wach werden. Sie erledigen gewohnte Tätigkeiten, vergessen manchmal wo sie sind und dass eigentlich Schlafenszeit ist.

Wenn nach ärztlicher Verordnung Schlafmittel verabreicht werden, beobachten Sie die Wirkung auf das Schlafverhalten. Achten Sie auch darauf, ob diese am nächsten Tag noch benommen und schläfrig machen, denn das könnte die Sturzgefahr erhöhen. Teilen Sie ihre Beobachtungen der Ärztin/dem Arzt mit. Hilfreich ist auch die Beratung von Pflegepersonen zur Vorbeugung von Stürzen.

Hinweis

Schlafstörungen sind ein typisches Demenz-Symptom, können aber auch andere Ursachen haben: Depression, Verdauungsprobleme, gehäuftes Urinieren in der Nacht, bestimmte Medikamente, Angst oder Halluzinationen.

Anregungen und Tipps

- Montage einer Leselampe mit Dimmer für das Nachtlicht.
- Beleuchtung mit Bewegungsmelder installieren.
- Auf dem Nachttisch alle Dinge zurechtrichten, die in der Nacht benötigt werden könnten, wie Brille, Taschenbücher, Buch, Glocke, Taschenlampe.
- Urinflasche und Zimmer-WC so bereitstellen, dass sie selbständig und ungehindert benutzt werden können.
- Gehhilfen leicht erreichbar in Nähe des Bettes abstellen.
- Beseitigung aller Gefahrenquellen auf den Wegen, die Betroffene benützen.

Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter pflegekompass.hilfswerk.at.

