

Schlafstörungen

Regelmäßig stellen wir Ihnen Fälle aus unserer telefonischen Beratung vor.



Eine Frau berichtet am Telefon, dass ihr Ehemann seit drei Jahren an Alzheimer erkrankt ist und keine Nacht mehr durchschläft. Seit über drei Wochen sei dadurch nun auch ihre Nachtruhe gestört. Sie habe kaum noch Kraft, ihn tagsüber zu versorgen. Ihre Nerven seien deutlich dünner geworden. Wenn sich das nicht wieder ändere, dann müsse sie ihn wohl in ein Pflegeheim geben. Dann schaffe sie es einfach nicht mehr. Sie berichtet: »Mein Mann steht drei- bis viermal nachts auf, macht das Licht an, läuft im Schlafzimmer hin und her. Manchmal beugt er sich über mich und rüttelt an mir oder er ruft nach mir. Er macht die Schränke auf und zu, das geht in einem fort. Am Anfang habe ich noch freundlich reagiert, habe versucht ihn zu beruhigen und ihn wieder ins Bett gebracht. Inzwischen habe ich allerdings keine Geduld mehr und schimpfe oft mit ihm. Er reagiert dann manchmal richtig stur und weigert sich, sich wieder ins Bett zu legen. Dass mein Mann nachts nicht mehr schläft, kann das an der Alzheimer Krankheit liegen? Geht das auch wieder vorbei? Kann ich irgendetwas tun?«

(cs) Viele Menschen mit Demenz haben im Verlauf der Erkrankung Schlafstörungen bis hin zu einer völligen Tag-Nacht-Umkehr. Die Ursachen können vielfältig sein und es ist hilfreich zu beobachten und herauszufinden, was dahinterstecken könnte. Häufig schlafen Betroffene tagsüber immer wieder kurz ein. Gründe dafür könnten sein, dass es zum Beispiel an Beschäftigung mangelt, die zeitliche Orientierung (Unterscheidung von Tag und Nacht) nicht mehr richtig funktioniert oder dass einfach auch Bewegung fehlt. In diesem Fall sollte man tagsüber möglichst verhindern,

dass es zu kleinen »Nickerchen« kommt. Beziehen Sie Ihren Angehörigen in den normalen Tagesablauf mit ein, geben Sie ihm kleine Aufgaben wie zum Beispiel einen Wischlappen in die Hand mit der Bitte, den Tisch zu wischen, während Sie das Geschirr vom Essen in den Geschirrspüler einräumen. Unabhängig davon, ob der Tisch richtig gewischt wurde, bedanken Sie sich im Anschluss und loben ihn. Das stärkt das Selbstwertgefühl und erhöht die Bereitschaft, auch weiterhin kleinere Aufgaben zu übernehmen – Menschen mit Demenz brauchen eine Aufgabe und möchten nützlich sein.

Aktivität erhöht die Aufmerksamkeit und Wachheit. Regelmäßige Spaziergänge, vor allem auch am Nachmittag, verhindern ein Schläfchen und machen müde für den Abend. Nutzen Sie zur Aktivierung die Angebote von Betreuungsgruppen und Häuslichen Betreuungsdiensten bzw. Helferkreisen, dann haben Sie selbst auch Zeiträume für sich.

Andere Ursachen können aber auch Schmerzen, Verdauungs- oder Inkontinenzprobleme, Ängste oder ein sehr flacher Schlaf mit hoher Geräuschempfindlichkeit sein.

Grundsätzlich sollten körperlich bedingte Ursachen behandelt werden. Sie können trotzdem kleine unterstützende Dinge tun, wie die Unterscheidung zwischen Tag und Nacht zu erleichtern. Das Schlafzimmer ist am Tag hell und das Bett mit einer Tagesdecke abgedeckt. Nachts sollte es im Schlafzimmer dunkel sein und die Tageskleidung nicht in Sichtweite liegen. Bei Inkontinenz-

Fortsetzung*Aus der Beratung: Schlafstörungen*

problemen sollten vor dem Zubettgehen keine zu großen Mengen mehr getrunken werden. Sie können beruhigende Einschlafrituale ausprobieren, wie zum Beispiel die Hand Ihres Angehörigen sanft streicheln und gemeinsam leise ein Schlaflied singen, bevor Sie sich eine Gute Nacht wünschen.

Trotz aller Bemühungen kann es krankheitsbedingt zu Phasen nächtlicher Unruhe kommen. Diese können Wochen, manchmal auch Monate andauern. Wenn Ihr Angehöriger in dieser Zeit nichts tut, mit dem er sich selbst oder Sie gefährdet oder einen großen Schaden anrichtet, dann lassen Sie ihn gewähren. Ein ausgeräumter Schrank kann am nächsten Tag wieder eingeräumt werden. Auch wenn es zusätzliche Arbeit bedeutet, blicken Sie großzügig darüber hinweg. Durch diese Aktivität legt sich Ihr Angehöriger anschließend vielleicht von selbst wieder ins Bett oder schläft auf dem Sofa weiter. Wichtig ist, dass Sie selbst trotz allem Ihren Nachtschlaf finden können.

Manchmal kann es helfen, vorübergehend in getrennten Räumen zu schlafen.