

## Schlafen und wach sein

Wenn Sie gemeinsam mit einem Menschen mit der Diagnose Demenz wohnen, oder jemanden mit dieser Diagnose als An- oder Zugehöriger betreuen, verändert sich Vieles. Denken Sie daran, dass es immer wichtiger sein wird, den MENSCHEN zu kennen, als seine Diagnose. Um das Leben etwas zu vereinfachen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt zum Thema „Schlafen und Wach sein“.

Diese Tipps teilen sich in zwei unterschiedliche Bereiche auf:

- ✓ Tipps für pflegende An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz
- ✓ Tipps für Personen mit dementieller Beeinträchtigung

Dies kann ein persönliches Gespräch natürlich nicht ersetzen, jedoch als erster Anhaltspunkt für eventuelle Anpassungen dienen.

Folgend finden Sie einige Tipps und Hinweise. Sie können dies in Ruhe durchlesen und sich überlegen, welche Möglichkeiten für Sie derzeit passend sind. Führen Sie Veränderungen in Absprache und gemeinsam mit der dementiell veränderten Person durch, denn unser ganzes Leben lang bleibt es wichtig an Entscheidungen teilhaben zu können und Mitsprache zu erleben. Dies hängt natürlich immer von der Phase der Demenz ab. Menschen mit dementieller Diagnose haben oft Probleme zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden. Hinzu kommt, dass fallweise tagsüber viel geschlafen wird und es dadurch nachts schwerfällt, zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Aus Angst etwas falsch zu machen, ziehen sich Personen mit dementieller Diagnose auch tagsüber oft zurück und sind inaktiv.

Für pflegende An- und Zugehörige ist eine weitere große Herausforderung, dass auch sie nachts öfters wach werden, oder schwer einschlafen können.

### Tipps für pflegende An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz

Versuchen Sie bei unruhigen Nächten bewusst Änderungen herbeizuführen und probieren Sie Verschiedenes aus. Denken Sie daran wie wichtig es ist, sich nachts zu erholen. Denn nur wenn Sie ausgeruht sind, können Sie auch noch lange Zeit für Ihren Angehörigen da sein.



Freie Nächte schaffen:

Es ist schon ein Gewinn, wenn Sie ein oder zwei Tage in der Woche nachts sorgenfrei durchschlafen können! Suchen Sie sich Unterstützung in Ihrem Bekannten- oder Familienkreis. Jemanden, den Sie bitten können, Sie nachts zu entlasten. In diesen Nächten sollten Sie schon vorab planen, wo Sie schlafen können, um wirklich ungestört sein zu können! Gibt es einen Raum in Ihrem Haus / Ihrer Wohnung, in dem Sie ungestört sind und nicht geweckt werden oder schlafen Sie lieber außerhalb bei Verwandten oder lieben Bekannten?

Denken Sie auch an die Möglichkeiten an eine Einrichtung in Ihrer Nähe. Fragen Sie nach: Manche Einrichtungen bieten die Möglichkeit, einer nächtlichen Betreuung für Menschen mit Demenz - dies kann sich „Nachtgast“ nennen.



Gedanken ziehen lassen:

Pflegende An- und Zugehörige haben unendlich viele Gedanken und Sorgen im Kopf. Es dreht sich alles um den pflegebedürftigen Menschen, finanzielle Sorgen, die eigene Zukunft und Wünsche sowie Bedürfnisse die unerfüllt bleiben. Daraus resultiert oft nächtliches Wachliegen und Grübeln. Wenn dies eintritt, sagen Sie ganz bewusst „Stopp“ zu diesem Gedankenkarussell. Denken Sie an etwas Schönes, malen Sie sich einen Wunsch farbenfroh aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Ihren Körper. Sobald sich wieder negatives in Ihre Gedanken einschleicht, sagen Sie abermals bewusst „Stopp“.



Entspannung erlernen:

Entspannung fördert das Einschlafen

Üben Sie Entspannungsverfahren, wie beispielsweise Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Wenn Sie diese Übungen am Tage beherrschen, wenden Sie diese bei nächtlichem Aufwachen auch im Bett an.

Viele Therapeuten aus dem Bereich Yoga bieten Übungen und Kurse an, in denen man gezielt Entspannungstechniken erlernen kann. (Informationen zum Thema Yoga beispielsweise unter [www.sabineprettrebner.at](http://www.sabineprettrebner.at))



Wärme:

Die optimale Schlaftemperatur in der Nacht liegt zwischen 16° und 19° Celsius. Direkte Wärme am Körper kann jedoch sehr schlaffördernd wirken. Wärme ist eine bekannte Einschlafhilfe. Abends ein Fußbad, eine Wärmeflasche, ein Kirschkernkissen oder die klassische Milch mit Honig, können viel bewirken.



Uhrzeit ignorieren:

Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr nach dem Aufwachen. Drehen Sie den Wecker vor dem Zubettgehen um. Zu wissen, wie wenig Zeit noch für geruhsamen Schlaf bleibt kann Sie unter Druck setzen.

### **Tipps für Personen mit dementieller Beeinträchtigung**

Viele An- und Zugehörige von dementiell beeinträchtigten Menschen berichten von durchwachten Nächten, formulieren es als Tag-Nacht-Umkehr. Als Folge des nächtlichen Schlafmangels wird während des Tages immer wieder eingeschlafen, woraus wiederum fehlende Müdigkeit am Abend resultiert. Der Schlaf wird in mehrere Einheiten aufgeteilt.

-  Tagsüber sollten Personen mit dementieller Beeinträchtigung aktiv sein – bieten Sie Beschäftigung an. Gehen Sie tagsüber gemeinsam eine Spazierrunde an der frischen Luft und übertragen Sie leistbare Hausarbeit an die Person mit Demenz.
-  Versuchen Sie längere Schlafphasen der dementiell beeinträchtigten Person tagsüber zu vermeiden.
-  Halten Sie tagsüber alle Räume hell und überziehen Sie das Bett mit einer Tagesdecke. Machen Sie hiermit klar, dass es jetzt Tag ist.
-  Pyjama oder Nachthemd sollten nicht am Tag getragen werden.
-  Vermeiden Sie abends aktivierende Tätigkeiten und aufputschende Nahrungsmittel (wie Kaffee oder Schwarztee).
-  Vermeiden Sie, dass die Person mit Demenz, am Abend spannende Krimis oder Thriller im Fernsehen ansieht. Mit zunehmender Demenz, können diese Krimis für real gehalten werden.
-  Bei abendlichen Ängsten, dass sich eine fremde Person im Haus befinden könnte, versichern sie dem Menschen mit einer dementiellen Beeinträchtigung, dass alle Türen verschlossen sind. Bei eventuellen Ängsten vor dem eigenen Spiegelbild oder Reflexionen im Fenster, ziehen Sie die Vorhänge vor und bedecken Sie Spiegel.
-  Zeigen Sie am Abend deutlich, dass es langsam Schlafenszeit ist. Dimmen Sie das Licht, schalten Sie den Radio aus und sprechen Sie leiser.
-  Überlegen Sie sich ein Einschlafritual. Dies kann an ein, seit Jahrzehnten bekanntes, Ritual andocken. Ein Schlummertrunk, ein warmes Bad oder entspannende Musik können beim Einschlafen helfen.
-  Aus der Aromapflege gibt es verschiedene Kissenssprays oder Raumsprays, die mit einem angenehmen Geruch entspannen sollen.
-  Generell sollten Sie als pflegender An- und Zugehöriger die Flüssigkeitsmenge für ihren Angehörigen über den ganzen Tag verteilen. Versuchen Sie ab ca. 18 Uhr die Flüssigkeit zu reduzieren, damit nächtlicher Harndrang nicht zu vermehrtem Aufstehen führt.
-  Bedenken Sie, dass ältere Menschen insgesamt weniger Nachtschlaf benötigen. Es kommt generell zu einer Reduktion des Schlafbedürfnisses.



Somit „Gute Nächte“