



Margarete Stöcker
M.A., M.Sc.,
ist Inhaberin des
Bildungsinstituts
Fortbildungsvorort,
Dozentin,
Mimik-resonanz®-
Trainerin und
Autorin.

Wenn der Schlaf gestört ist

Guter und ausreichender Schlaf ist ein entscheidender Faktor für eine gute Lebensqualität. Doch gerade bei Pflegebedürftigen ist der Schlaf oft gestört. Sind den Pflegenden die Ursachen bewusst, ist Abhilfe möglich.

Schlaf ist lebenswichtig. Ohne zu schlafen, können Menschen nicht überleben! Wenn ein Mensch über einen längeren Zeitraum nicht schlafen kann, fängt er an zu halluzinieren. Schlaf ist regenerierend. Stoffwechselforgänge finden während des Schlafens statt und psychische Funktionen werden stabilisiert und bearbeitet. Eindrücke und Erlebnisse des Tages werden verarbeitet. Schlaf unterstützt Heilungsprozesse. Im Schlaf erholt sich der Körper.

Das Ziel sollte sein, dass Pflegebedürftige einen guten, erholsamen Schlaf haben. Schlaf nimmt maßgeblichen Einfluss auf die Lebensqualität. Doch häufig ist der Schlaf gestört. Schlafstörungen können ein selbstständiges Krankheitsbild sein oder ein Symptom anderer Störungen.

Meistens sind Schlafstörungen von vielen Faktoren abhängig. Versuchen Sie immer, die konkreten Ursachen zu ergründen und diese direkt zu beeinflussen.

UMWELTFAKTOREN

Sollten die Schlafstörungen auf konkrete räumliche Einflüsse zurückzuführen sein, können diese oft einfach korrigiert werden.

>> Dunkelheit

Ist die pflegebedürftige Person ein »Dunkelschläfer«, ist auf das Abdunkeln des Zimmers zu achten. Ein Abdunkeln des Fensters kann gegebenenfalls nachgerüstet werden. Bei Personen, die es zulassen können und wollen, kann

eine Schlafbrille hilfreich sein. Für Personen, die nachts aufstehen, bleibt oft ein kleines Licht an. Das kann ein störender Einfluss sein. Eine Alternative sind Bewegungsmelder. Beim Verlassen des Bettes wird das Licht der im Fußbereich angebrachten Beleuchtung ausgelöst und der Weg zur Toilette ist beleuchtet. Nicht zu vergessen sind die kleinen Lämpchen des Fernsehers und der Klingeln, die einen dunklen Raum »erhellen« und störend sein können.

>> Raumtemperatur und Raumklima

Sehr subjektiv ist das Empfinden der Raumtemperatur. Achten Sie auf eine für die schlafende Person angenehm empfundene Raumtemperatur. Vor dem Zubettgehen sollte grundsätzlich einmal gelüftet werden. Besondere Aufmerksamkeit sollten Hilfsmittel im Bett zur Dekubitusprophylaxe bekommen. Heiße Sommertage, aufgestaute Luft im Zimmer und die pflegebedürftige Person liegt inmitten von wärmenden Hilfsmitteln. Weniger ist dann oft mehr!

Zu einem angenehmen Raumklima gehört auch Luft und Duft. Die Luft sollte nicht zu trocken und nicht zu feucht sein. Für den Einsatz von Aromen sollten Fortbildungen besucht werden. Melisse oder Baldrian wirken schlaffördernd und Lavendel kann zur Beruhigung eingesetzt werden. Aber gerade bei Lavendel gibt es viele Abneigungen. Wichtig: Immer Allergien und Unverträglichkeiten abklären.

SCHON GEWUSST?

Schlafstörungen

>> **Dyssomnien liegen vor, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist. Die Insomnie hat den Begriff Agrypnie abgelöst. Beide bezeichnen die Schlaflosigkeit im engeren Sinne. Das Gegenteil ist die Hypersomnie, die mit einem übersteigerten Schlafbedürfnis einhergeht.**

>> **Parasomnien sind hingegen abnorme Episoden, die während des Schlafes auftreten. Sie umfassen Schlafwandeln, Pavor nocturnus (»Nachtschreck«) und Alpträume. Das Schlafwandeln ist in der Regel in der stationären Langzeitpflege nicht zu finden. Die beiden letztgenannten sind immer wieder zu beobachten.**



Foto: Werner Krüper

>> Sicherheitsempfinden

Viele Bewohnende berichten, dass sie nachts schlecht schlafen, weil sie immer Sorge haben, dass Mitbewohnende in ihr Zimmer kommen.

Gerade Menschen mit einer dementiellen Erkrankung können sehr nachtaktiv werden und in andere Zimmer gehen. Hier muss im Einzelnen abgeklärt werden, ob Zimmer abgeschlossen werden können.

>> Lärm

Ein weiterer Störfaktor ist Lärm von der Straße, vom Wohnbereich und/oder im Zimmer. Sollte Ihre Einrichtung über Zweibettzimmer verfügen, können die Geräusche des Mitbewohnenden eine große Belastung und Herausforderung darstellen. Dazu gehören Atem- oder andere Körpergeräusche. Manchmal können Ohrstöpsel Abhilfe schaffen.

Weitere Probleme können durch unterschiedliche Wünsche und Rituale entstehen, wie Fenster auf, Fenster zu. Nächtliche Geräusche im Wohnbereich entstehen durch Schritte auf den Fluren. Der im Nachtdienst tätigen Person ist die Lautstärke oft nicht bewusst. Bitte achten Sie auf Ihre Schuhe, die nicht quietschen sollten und auf Ihre Schritte.

Geräusche von notwendigen medizinischen Geräten, wie Sauerstoffgeräte, lassen sich durch Kork- oder Filzunterlagen reduzieren. Dazu sollten Sie unbedingt mit den Herstellern der Produkte in Kontakt treten.

>> Pflegetätigkeiten und Schlafzeiten

Die nächtliche Versorgung führt unvermeidlich dazu, dass der Mensch erwacht oder zumindest in einen oberflächlichen Schlaf verfällt. Finden »nur Kontrollgänge« statt, beachten Sie das Kapitel zum Thema Lärm. Im Rahmen der Inkontinenzversorgung gibt es »intelli-

>> Einsamkeit

Sich einsam oder abgeschoben zu fühlen, nicht mehr gebraucht zu sein, Alleinsein, in einer Umgebung, die sich die meisten Menschen nicht gewünscht haben, löst bei vielen Menschen Traurigkeit aus. Der Partner liegt nicht mehr mit im Bett oder die Katze oder der Hund.

Eine reduzierte Schlafqualität kann auch die Folge inadäquater Schlafzeiten sein.

gente« Unterlagen, die bei Feuchtigkeit eine Information zu den Decktelefonen geben. Dadurch kann ein unnötiges Prüfen, ob die Vorlage noch trocken ist, vermieden werden.

Eine reduzierte Schlafqualität kann auch die Folge inadäquater Schlafzeiten sein. Überlegen Sie, wann manche Bewohnende zu Bett gehen beziehungsweise gebracht werden. Ab 18 Uhr ist keine Seltenheit. Die morgendliche Versorgung findet ab 8 Uhr oder später statt. Wer kann jede Nacht 14 bis 16 Stunden gut schlafen? Tagsüber wird mittags auch noch geschlafen bzw. geruht.

Geben Sie den Menschen eine Möglichkeit, Nähe zu spüren. Setzen Sie Empathiepuppen mit Herzschlag oder Stofftiere ein, die im inneren versehen sind mit einem Wärmekissen und einem Herzschlag. Auf jeden Fall etwas zum Halten.

>> Ängste

Angst nimmt die Ruhe und beeinträchtigt den Schlaf. Angst vor der Zukunft oder Angst vorm Sterben. Vor allem das Einschlafen fällt schwer. Versorgen Sie Menschen mit Ängsten und Unruhe »basal«. Das bedeutet, dass Sie bei der >>>

PSYCHISCHE FAKTOREN

Neben Umweltfaktoren haben auch zahlreiche psychische Aspekte einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die Schlafqualität.

mega.com
ein deutscher Hersteller für
Funk-Türöffnungsmelder
zur **Fluchttür**-Absicherung.
Info unter **04191/9085-0**
www.megacom-gmbh.de

» körpernahen Versorgung alle Verrichtungen in Haarwuchsrichtung durchführen. Das wirkt beruhigend. Die Hand, immer am Körper, gibt Orientierung. Dies ist keine Frage der Zeit, sondern der Haltung. Achten Sie dabei auf Ihre eigene Ruhe. Sollten Sie sich gehetzt fühlen, wird sich das sofort auf die zu pflegende Person übertragen.

» Demenz

Im Rahmen einer dementiellen Erkrankung wird die Welt nicht mehr verstanden, wie sie ist. Wenn Sie einen Menschen mit Demenz abends versorgen, achten Sie darauf, wie die Umgebung im Dunkeln wirkt. Der Kleiderbügel mit der Bluse, der an der Schranktür des Kleiderschranks hängt, kann als Silhouette eines Menschen fehlinterpretiert werden. Es kommt zu Verkennungen.

Aber auch auf der psychischen Ebene gibt es etwas ganz Pragmatisches. Das kann einfach Hunger oder Durst sein. Bieten Sie den Menschen daher erst einmal etwas an. Vielleicht eine warme Milch oder einen Kaffee. Schauen Sie in die Biografie der Person, vielleicht finden Sie dort Erklärungen. Im Rahmen der Biografie gibt es gegebenenfalls auch weitere Erklärungen, gerade für nächtliche Aktivitäten. War der Bewohnende früher im Schichtdienst tätig? Hat er in einer Gastwirtschaft gearbeitet? Also spät ins Bett und lange geschlafen?

PATHOLOGISCHE FAKTOREN

Viele Erkrankungen führen zu Schlafstörungen. Beispielhaft sind die folgenden genannt: Asthma bronchiale, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hyperthyreose, Diabetes mellitus, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom, Muskelkrämpfe, Demenzen, Epilepsien, Depressionen.

» Medikamente

Auch Medikamente haben einen großen Einfluss auf die Schlafqualität. Dazu gehören unter anderem Sedativa, Benzodiazepine, Antikonvulsiva und Beta-Blocker. Sie können zu Schläfrigkeit am Tag führen. Amphetamine, Sympathomimetika und Analgetika verzögern allgemein den Schlafbeginn und reduzieren die Gesamtschlafdauer, sodass Betroffene sich unausgeschlafen fühlen.

» Positionierungen

Bei Immobilität kann es zu Haltungsschmerzen im Liegen kommen. Grundsätzlich haben Schmerzen einen großen Einfluss auf die Schlafqualität. Ein Wachliegen vermehrt die Konzentration auf den Schmerz und erhöht ihn. Berücksichtigen Sie zusätzlich zu Analgetika, den nicht-medikamentösen Bereich. Dazu gehören physikalische Maßnahmen wie Wärme, Kälte, Auflagen und Wickel sowie Entspannungsverfahren, Klangschalen, Aromatherapie und vieles mehr.

FAZIT

Es gibt viele mögliche Ursachen und ebenso viele Maßnahmen, die zu einem erholsamen, regenerierenden Schlaf führen können. Vieles bedingt sich gegenseitig. Pflegende sollten den Schlaf der Bewohnerinnen und Bewohner als Teil des Pflegeprozesses sachlich und in seinen Qualitäten dokumentieren. Wie beim Schmerz gilt: Selbsteinschätzung vor Fremdeinschätzung.

Zu den Assessments zur Erfassung der Schlafqualität gehören unter anderem: BEARS Sleep Screening Tool, HEEADSSSS-Tool und Richard-Campbell Sleep Questionnaire.

Im Vordergrund steht jedoch immer die eigene Fachlichkeit. Besprechen Sie die Einschlafzeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern oder beobachten Sie diese sowie die empfundene Qualität des Schlafs. Findet ein Durchschlafen statt? Welche Aktivitäten finden vor dem Schlaf statt und welche Gedanken spielen eine Rolle? Manchmal können verstehende Gespräche, ein Mensch, der einfach zuhört, Wunder bewirken. <<<

MEHR ZUM THEMA

Das Bewohnerwohl in seinen unterschiedlichen Facetten ist Fokusthema der kommenden **Altenpflegekongresse**. ap-kongress.de

KURZ&KNAPP

DEMENTZ Sinkt bei Flüssigkeitsmangel der Wassergehalt im Körper um mehr als fünf Prozent, kommt es zu Verwirrtheit, Desorientierung und einer Einschränkung der kognitiven Leistungen. Da diese Symptome gemeinhin auch in der Demenz auftreten, werden sie oft fälschlicherweise der Krankheit zugeschrieben, obwohl sie diese tatsächlich nur verstärken. Darauf weist Dr. Stefan Koch vom Verein Forum Trinkwasser hin. vinc.li/ap200723

WUNDVERSORGUNG Bei großflächigen, tiefen sowie nässenden Wunden empfiehlt sich eine feuchte Wundversorgung. Darauf hat Dr. Lothar Schmitt diel, Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, im »HausArzt-PatientenMagazin« hingewiesen. Gerade bei größeren Wunden verkleben trockene Verbände meist mit der Wunde. Die feuchte Wundbehandlung ermögliche dagegen einen verletzungsfreien Verbandswechsel. hausarzt-patientenmagazin.de

PRÄVENTION Etwa 40 Prozent aller Demenzerkrankungen könnten vermieden oder ihr Fortschreiten verlangsamt werden, wenn die entsprechenden Lebensstilfaktoren angegangen würden, sagte der Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, Prof. Dr. Peter Berlit. Dazu gehören unter anderem die Vermeidung von Übergewicht, Erhalt bzw. Korrektur des Hörvermögens und ein Blutdruck im Normalbereich. vinc.li/praevention-demenz