

Wenn der Schlaf gestört ist

Bei vielen Menschen mit Demenz ist im Verlaufe der Krankheit der Schlaf gestört. Betroffene schlafen schlecht ein, erwachen in der Nacht und werden aktiv. Eine Schlafstörung ist umso beschwerlicher, als sie auch die Erholung und somit das Wohlbefinden der Angehörigen in Mitleidenschaft zieht. Mit verschiedenen Massnahmen kann man den Schlaf von Demenzkranken jedoch verbessern. In schwereren Fällen bringen Angebote wie Tages- und Nachtstätten die nötige Entlastung.

Rund 40% der Menschen mit Demenz leiden zeitweise unter Schlafstörungen. Dies äussert sich beispielsweise darin, dass die erkrankte Person am Abend unruhig wird und nicht einschlafen kann. Oder dass sie zwar einschläft, dann aber mehrmals in der Nacht aufwacht. Es passiert auch häufig, dass die erkrankte Person in der Nacht eine lange Wachperiode erlebt, aufsteht, die Wohnung erkundet oder gar verlässt. Oder dass sie sehr früh erwacht und dann etwas erledigen möchte. Die Ursachen dafür können verschiedener Natur sein:

- ▲ Im Alter verändert sich der Schlaf auch bei gesunden Menschen: Er wird häufiger unterbrochen und der Tiefschlafanteil sinkt. Das macht sich beispielsweise dadurch bemerkbar, dass man in der Nacht häufiger aufwacht und weniger lang schläft.
- ▲ Bei Menschen mit Demenz hat ein Mangel an körperlicher Aktivität am Tag oft zur Folge, dass sie sich nachts weniger müde fühlen.
- ▲ Häufige und längere Nickerchen am Tag führen dazu, dass ein Grossteil des Schlafpensums bereits vor der Nacht erfüllt ist.
- ▲ Gegen Abend werden Menschen mit Demenz oft unruhiger und aktiver. Mit dem Einnachten nimmt

ihre Desorientierung noch zu. Dies erschwert das Zubettgehen.

- ▲ Durch die Demenz kann der Schlaf-Wach-Rhythmus – also das, was man «innere Uhr» nennt – durcheinander geraten. Erkrankte haben Schwierigkeiten, Nacht und Tag auseinanderzuhalten.
- ▲ Zusätzliche körperliche und psychische Probleme können einen negativen Einfluss auf den Schlaf haben.

Schlafstörungen sind schon allein deshalb beschwerlich, weil dadurch der Erholungsbedarf der pflegenden Angehörigen beeinträchtigt wird. Als Angehöriger schläft man selber unruhig, ist besorgt, steht auf um nachzuschauen und hat nachher vielleicht Mühe, wieder einzuschlafen. Viele Angehörige schlafen daher kaum mehr durch; sie leiden unter Schlafmangel und Erschöpfung. Treten bei einem Menschen mit Demenz Schlafstörungen auf, ist es daher wichtig, nach den Ursachen zu suchen und Lösungen zu finden, mit denen nicht nur die erkrankte Person, sondern auch die pflegenden Angehörigen wieder mehr Ruhe finden.

Wie mit Schlafstörungen umgehen: Nützliche Hinweise

Wie bei allen anderen Problemen lohnt es sich auch bei Schlafstörungen zu fragen, in welchem Zusammenhang sie auftreten und was der Grund dafür sein könnte. Erkennt man mögliche Ursachen, lässt sich mit entsprechenden Massnahmen oft eine Besserung bewirken. Im Folgenden werden ein paar typische schwierige Situationen beschrieben und mögliche Lösungsansätze aufgezeigt.

Zunehmende Unruhe am Abend

Bei Menschen mit Demenz nehmen am späten Nachmittag und Abend Unruhe, Verwirrtheit und Bewegungsdrang oft zu. Dies bezeichnet man auch als «Sundowning»-Phänomen. Als Ursache desselben wird ein Prozess vermutet, bei dem das Gehirn gegen Abend Stimulierungen nicht mehr so gut verarbeitet, was zu inneren Spannungen führt. Eine zusätzliche Erklärung ist auch, dass sich das bei Demenzkranken beeinträchtigte Wahrnehmungsvermögen in der Abenddämmerung aufgrund der Lichtverhältnisse weiter verschlechtert, was zunehmende Unsicherheit und Verwirrung auslöst. Das «Sundowning» kann bewirken, dass das Zubettgehen und Einschlafen für Menschen mit Demenz schwierig wird. Folgende Möglichkeiten bieten sich an, um der Unruhe am Abend entgegenzuwirken:

- ▲ Mit Aktivitäten und sozialen Kontakten lassen sich Menschen mit Demenz am Tag stimulieren und werden dann gegen Abend müde. (Siehe dazu auch das Infoblatt: «Den Alltag aktiv gestalten»).
- ▲ Viel Bewegung tagsüber sorgt für eine «gesunde Müdigkeit». Ein Spaziergang am Nachmittag versorgt die betroffene Person mit der notwendigen Dosis Tageslicht, was sich positiv auf den Schlafrhythmus auswirkt.
- ▲ Am Abend sollten die Reize gedämpft und Aufre-

gung vermieden werden: Radio und Fernsehen leiser stellen oder ganz ausschalten, etwas leiser sprechen. Dies hilft, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen. Sanfte Musik wirkt beruhigend.

- ▲ Ein friedliches Abend- beziehungsweise Einschlafritual fördert die Schlafbereitschaft: Ein paar besinnliche Worte, ein Gedicht, ein gemeinsames Gebet oder das Erzählen einer schönen Erinnerungen helfen beim Einschlafen.

Nächtliches Aufwachen

Mit dem Fortschreiten der Krankheit kommt es vor, dass Betroffene in der Nacht wiederholt aufwachen. Aufgrund ihrer zeitlichen Desorientierung meinen sie, es sei Zeit zum Aufstehen und gehen in der Wohnung Tätigkeiten nach, die sie von früher her gewohnt sind. Dies führt zu längeren Unterbrüchen des Schlafes. Die Betroffenen haben vergessen, dass sie im Bett waren, wissen nicht mehr, wo sie sind und wollen gelegentlich «nach Hause» zurück. Kompensiert wird der fehlende Schlaf in der Nacht durch Schlafphasen am Tag. In schweren Fällen verliert ein Mensch mit Demenz den für eine erwachsene Person normalen, zweigeteilten Wach-Schlaf-Rhythmus. Man spricht dann von einem «polyphasischen» Schlaf, bei dem sich die Schlaf- und Wachphasen unabhängig von der Tages- und Nachtzeit abwechseln, mitunter bis zur kompletten Tag-Nacht-Umkehr. Folgende Massnahmen können helfen, solche Schlafstörungen zu überwinden:

- ▲ Eine klare, einfache und gleichbleibende Tagesstruktur hilft Menschen mit Demenz, zeitlich besser orientiert zu bleiben. Dies wirkt sich auch positiv auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus.
- ▲ Wichtig ist, dass Menschen mit Demenz am Tag genug Licht bekommen, damit das körpereigene Hormon Melatonin den Schlaf regulieren kann.

- ▲ Vor dem Zubettgehen dient das Herabsetzen der Lichtstärke dazu, den Beginn der Nacht zu signalisieren.
 - ▲ Zu viel Schlaf am Tag, wie etwa langes Ausschlafen und längeres Dösen, sollte vermieden werden. Auch sollte die betroffene Person nicht zu lange bei anderen Aktivitäten (Fernsehen, Essen etc.) im Bett liegen bleiben.
 - ▲ Geht die betroffene Person nachts längere Zeit in der Wohnung umher, ist sie womöglich desorientiert. Eine Beleuchtung mit Bewegungsmeldern hilft, den Weg zur Toilette immer ausgeleuchtet zu halten. Leuchtstecker in den Steckdosen markieren den Weg (zu weiteren Anpassungen siehe auch das Infoblatt: «Die Wohnung anpassen»).
 - ▲ Die Desorientierung in der Nacht kann dazu führen, dass die betroffene Person in Aufregung gerät, sich allein fühlt und glaubt, vieles erledigen zu müssen. Gehen Sie auf ihre Besorgnis ein, bieten Sie ihr Rückhalt und Orientierung. Eine warme Milch mit Honig oder ein Kräutertee kann helfen, sie wieder zum Schlafengehen zu bewegen.
 - ▲ Beseitigen Sie möglichst alle Gefahrenquellen in der Wohnung und schliessen Sie zur Sicherheit die Wohnungs- und Balkontüre ab. Möglicherweise sind ein paar kleinere Anpassungen in der Wohnung nötig. Dazu informiert sie das Infoblatt: «Die Wohnung anpassen»
- treten. Eine ärztliche Abklärung und Untersuchung hilft, Klarheit über die Ursachen zu erlangen und eine geeignete Therapie zu finden.
 - ▲ Möglicherweise leidet die betroffene Person unter einer Depression. Depressionen kommen bei Demenz häufig vor und beeinträchtigen unter anderem den Schlafrhythmus. Mit einer medikamentösen Behandlung (Antidepressiva) kann sich die Situation verbessern.
 - ▲ Vielleicht leidet die betroffene Person in der Nacht unter Symptomen wie Halluzinationen, die mitunter starke Angst verursachen können. Diese können medikamentös behandelt werden.
 - ▲ Leidet die betroffene Person unter Schmerzen und wird dadurch unruhig? Fragen Sie sie danach und beobachten Sie auch ihr Verhalten aufmerksam, da sie Beschwerden vielleicht nicht von sich aus mitteilen kann.
 - ▲ Erkrankung von Herz und Lunge sowie Infektionen, Probleme mit der Verdauung oder dem Wasserlassen verursachen oder verstärken Schlafstörungen.
 - ▲ Alkohol, Nikotin, Kaffee, Tee und Medikamente, aber auch Dosisänderungen oder das plötzliche Absetzen von Medikamenten können Schlafstörungen verursachen.

Weitere Ursachen für Schlafstörungen

Neben den demenzspezifischen Beeinträchtigungen können weitere körperliche und psychische Probleme zu einer Verschlechterung des Schlafes führen. Weil sich Menschen mit Demenz in vielen Fällen nicht mehr wie gewohnt mitteilen können, braucht es etwas Spürsinn und auch Geduld, um herauszufinden, wo die Ursache für eine Schlafstörung liegen könnte. Machen Sie sich Notizen, wann und in welchen Situationen die Schlafstörungen besonders auf-

Schlafmittel

Schlafmittel sind keine ideale Lösung, schon allein deshalb nicht, weil Betagte und Menschen mit Demenz spezifische unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Sie sollten deshalb nie eigenmächtig verabreicht werden sondern nur nach Absprache mit dem Arzt. Auch sollten sie erst in Betracht gezogen werden, wenn sich der Schlaf der betroffenen Person trotz verschiedener versuchter Massnahmen nicht verbessert hat. So können sie sich, gezielt eingesetzt, als nützlich erweisen. Zu beachten ist in diesem Zusammenhang folgendes:

- ▲ Gewisse Schlafmittel wirken, insbesondere bei älteren Menschen, am nächsten Tag nach und verursachen eine Benommenheit oder Schläfrigkeit. Schläfrigkeit am Tag kann Schlafstörungen verstärken und erhöht die Sturzgefahr.
- ▲ Beruhigungsmittel (Benzodiazepine), die manchmal zum Einschlafen eingesetzt werden, sollten nur sehr zurückhaltend eingesetzt werden, da sich diese oft negativ auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken.
- ▲ Informieren Sie den Arzt wenn das Schlafmittel nicht hilft oder Sie störende Nebenwirkungen feststellen – er kann die Dosis anpassen oder das Präparat wechseln.
- ▲ Der Einsatz von Schlafmittel sollte nach ein paar Wochen neu beurteilt werden.
- ▲ Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz sind oft komplex und schwierig zu behandeln. Eine Beratung in einer gerontopsychiatrischen Spezialprechstunde kann weiterhelfen.
- ▲ Zur Krisenbewältigung sowie zur Abklärung und Behandlung von Schlafstörungen mag ein kurzer Aufenthalt in der Gerontopsychiatrie sinnvoll sein.

Den eigenen Schlaf schützen

Auch der Schlaf von pflegenden Angehörigen wird bei Schlafproblemen von Menschen mit Demenz in Mitleidenschaft gezogen. Daher ist es wichtig, dass für beide Seiten eine Besserung angestrebt wird. Dies ist leichter gesagt als getan, doch sind folgende Massnahmen einen Versuch wert:

- ▲ Der Besuch einer Tagesklinik oder eine Spazierbegleitung stimuliert die Person mit Demenz tagsüber zusätzlich. Womöglich ist sie danach am Abend müder und entspannter als sonst.
- ▲ Beheben Sie mögliche Gefahrenquellen. Wer die Gewissheit hat, dass die Person nachts in der

Wohnung weder sich selbst noch andere gefährdet, kann sich auch besser entspannen.

- ▲ Getrennte Betten bzw. Zimmer erlauben mehr Ruhe.
- ▲ Überlassen Sie die Hilfe beim Zubettgehen an bestimmten Abenden der Spitex.
- ▲ Bei schweren Schlafstörungen kann eine Nachtklinik oder ein Kurzaufenthalt in einem Pflegeheim den pflegenden Angehörigen entlasten.
- ▲ Anhaltende Schlafstörungen stehen bei den Ursachen für den Eintritt einer demenzkranken Person in ein Pflegeheim oft im Vordergrund.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

- ▲ den Hausarzt / die Hausärztin
- ▲ eine Pflegefachperson der Spitex
- ▲ andere Angehörige, z. B. in Angehörigengruppen
- ▲ unsere Infoblätter (zum Herunterladen ab www.alz.ch)
- ▲ **das Alzheimertelefon: 024 426 06 06**
Mo – Fr: 8–12 und 14–17 Uhr

Copyright 2007 und 2012 by Schweizerische Alzheimervereinigung, 2. überarbeitete Version

Redaktion: Jen Haas, Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung.
Fachliche Mitarbeit:
Alice Köpfl, Beratungs- und Sozialdienst, Regionales Zentrum für Gesundheit und Pflege, Dielsdorf;
Dr. med. Daniel Inglin, Ärztlicher Leiter der Memory Clinic, Geriatrische Klinik St. Gallen. ((gestrichen wurde))