

Schlafstörungen

Bei vielen Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Demenzform ist im Verlauf der Krankheit der Schlaf gestört. Betroffene schlafen schlecht ein, erwachen in der Nacht, stehen auf und werden aktiv. Es kann zu einer Umkehr des Schlaf-wach-Rhythmus kommen. Schlafstörungen ziehen nicht nur die Erholung und das Wohlbefinden der erkrankten Person, sondern auch des oder der pflegenden Angehörigen stark in Mitleidenschaft. Mit verschiedenen Massnahmen lässt sich der Schlaf von an Demenz erkrankten Menschen jedoch verbessern.

/ Theoretische Aspekte

Unser Organismus benötigt einen gesunden Schlaf. Er hilft unserem Gehirn, Informationen zu verarbeiten und zu speichern. Die Schlafqualität ist abhängig von unserem Alter und unserem Gesundheitszustand. Mit zunehmendem Alter wird der Schlaf häufiger unterbrochen und der Tiefschlafanteil sinkt. Dies zeigt sich dadurch, dass wir in der Nacht öfter aufwachen und weniger lang schlafen. Auch Umweltfaktoren wie Geräusche, die Zimmertemperatur, die Raumluft, der Konsum von stimulierenden Getränken – Kaffee, Schwarztee oder Alkohol – oder die Bildschirmzeit wirken sich auf die Schlafqualität aus. Bei Demenz beeinträchtigt das Absterben der Neuronen auch die Hirnregionen, die für die Regulierung von physiologischen Abläufen und für den Schlafrhythmus verantwortlich sind. Fast die Hälfte aller Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz ist im Verlauf der Krankheit von Schlafproblemen betroffen.¹ Dabei kann es sich auch um das «Sundowning»-Syndrom handeln, mit häufigem nächtlichem Erwachen bis hin zur vollständigen Umkehr des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus.

/ Begleitung und Unterstützung

Angesichts der vielen möglichen Auslöser von Schlafstörungen und von deren Auswirkungen auf den Alltag der

erkrankten Person sowie der pflegenden Angehörigen ist es wichtig, die Ursachen zu finden.

«Sundowning»-Syndrom

Gegen Ende des Tages nehmen unsere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ab. Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz reagieren stärker auf solche Schwankungen. Am späten Nachmittag und Abend, wenn es dunkel wird, nehmen Unruhe, Desorientierung, Ängste, Verwirrtheit und Bewegungsdrang oft zu.

Folgende Möglichkeiten bieten sich an, um diesem Phänomen entgegenzuwirken:

- › Fördern Sie Aktivitäten und soziale Kontakte am Tag.
- › Achten Sie tagsüber auf Bewegung. Spaziergänge sind besonders geeignet und sorgen für eine gesunde Müdigkeit. Ein Spaziergang am Nachmittag ermöglicht die Aufnahme der notwendigen Dosis Tageslicht. Dies wirkt sich positiv auf den Schlafrhythmus aus.
- › Beschäftigen Sie die erkrankte Person beim Eindunkeln, bleiben Sie bei ihr. Nehmen Sie sie ernst, wenn sie über ihre Ängste oder über ihr Unwohlsein spricht.

¹ Christophe Büla (2017): Agitation nocturne et personnes âgées. Revue médicale suisse 13: 225–226.

- › Dämpfen Sie am Abend die Reize und sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre: Stellen Sie Radio und Fernseher leiser oder schalten Sie sie ganz aus und sprechen Sie mit gedämpfter Stimme. Sanfte Musik wirkt beruhigend.
- › Achten Sie auf die Umgebung: Lüftung, Raumtemperatur, Geräusche und Beleuchtung sollen den persönlichen Gewohnheiten und Vorlieben angepasst werden.
- › Vermeiden Sie diffuses oder farbiges Licht; Schatten werden von erkrankten Menschen visuell oft falsch interpretiert und können Angst auslösen.
- › Führen Sie ein beruhigendes Schlafritual ein. Besinnliche Worte, ein Gedicht, ein Gebet, ein gemeinsames Lied oder das Erzählen einer schönen Erinnerung helfen beim Einschlafen.
- › Auch eine sanfte Berührung kann wohltuend sein, wenn die Person damit einverstanden ist.
- › Wenn die Person unruhig ist, erleichtert ein Abendspaziergang vielleicht den Bewegungsdrang und kann mühsames Argumentieren erübrigen.
- › Manchmal kann es zur Beruhigung beitragen, die Person für einen Moment allein zu lassen, dies jedoch immer in einer sicheren und überwachten Umgebung.

Nächtliches Aufwachen und Tag-Nacht-Umkehr

Mit dem Fortschreiten der Krankheit kommt es vor, dass Betroffene in der Nacht wiederholt aufwachen. Aufgrund ihrer zeitlichen Desorientierung wandern sie umher oder gehen Tätigkeiten nach, die mit Gefahren verbunden sind (nächtliche Stürze, das Haus verlassen). Der fehlende Schlaf in der Nacht führt zu Müdigkeit, Schläfrigkeit und Schlafphasen am Tag. In schweren Fällen verliert eine an Demenz erkrankte Person den normalen Schlaf-wach-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, den Tag zu strukturieren und mit nächtlichem Aufwachen umzugehen:

- › Sorgen Sie für eine klare und gleichbleibende Tagesstruktur. Sie hilft Menschen mit Demenz, zeitlich besser orientiert zu bleiben. Dies wirkt sich auch positiv auf den Schlaf-wach-Rhythmus aus. Vermeiden Sie langes Ausschlafen und Mittagsschlaf oder längeres Dösen, um eine gesunde Müdigkeit am Abend zu fördern.
- › Gehen Sie tagsüber spazieren, um die erkrankte Person mit der notwendigen Dosis Tageslicht zu versorgen. Das Licht regt die Produktion des Hormons Melatonin an, das den Schlaf reguliert.
- › Achten Sie darauf, dass die betroffene Person tagsüber genügend trinkt. Reduzieren Sie die Trinkmenge ab 17 Uhr, um das Bedürfnis nach nächtlichen Toilettengängen zu verringern.
- › Sorgen Sie am Abend dafür, dass die betroffene Person weder stimulierende Getränke noch anregende Speisen zu sich nimmt.
- › Klopfen Sie mit der Hand auf die Matratze, um die erkrankte Person dazu zu bewegen, sich ins Bett zu legen. Lesen Sie ihr etwas vor oder lassen Sie sie eine beruhigende Musik hören. So kann sie besser einschlafen. Passen Sie die Wohnung an, wenn die Person häufig nachts umherwandert. Sie ist womöglich desorientiert und findet den Weg zur Toilette oder zum Schlafzimmer nicht. Eine Beleuchtung mit Bewegungsmeldern und/oder Leuchtsteckern erhöht die Sicherheit. Ungewollte nächtliche Eskapaden lassen sich durch einen Vorhang vor der Eingangstür oder vor anderen Türen verhindern, die nach draussen führen. Eine Tapete oder ein passendes Poster können durch optische Täuschung denselben Effekt erzielen. Anpassungen der Wohnung, eventuell unter Beizug einer Ergotherapeutin oder eines Ergotherapeuten, verringern die Sturzgefahr (rutschige Teppiche, verstellter Gang, Türschwellen usw.). Sorgen Sie dafür, dass die Brille, der Rollator oder andere Gehhilfen griffbereit sind, um das nächtliche Aufstehen sicher zu gestalten (siehe Informationsblatt «Die Wohnung anpassen»).
- › Bewahren Sie Ruhe, wenn Ihr Angehöriger ängstlich oder verwirrt ist. Hören Sie ihm zu und nehmen Sie ihn ernst. Helfen Sie ihm, die Orientierung wieder zu finden. Eine Tasse warme Milch mit Honig oder ein Kräutertee wirken beruhigend.

Andere Ursachen von Schlafstörungen

Neben demenzspezifischen Beeinträchtigungen können auch weitere körperliche oder physische Probleme den Schlaf stören. Weil sich Menschen mit Demenz oft 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 auftreten.

Anhaltende Schlafstörungen können beispielsweise folgende Ursachen haben:

- › eine Depression
- › Ängste
- › Probleme, sich an eine neue Situation anzupassen
- › Schmerzen
- › andere akute oder chronische Erkrankungen, welche die Körperfunktionen beeinträchtigen, wie beispielsweise eine Infektion

Sprechen Sie die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt darauf an und bitten Sie die Fachperson, wenn nötig geeignete Medikamente zu verordnen. Auch die schrittweise Reduktion von stimulierenden Getränken kann sich positiv auf die Schlafqualität auswirken.

Schlafmittel

Schlafmittel sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll, beispielsweise bei einem Spitalaufenthalt oder wenn andere Massnahmen keine Besserung gebracht haben. Viele Schlafmittel wirken sich negativ auf die kognitiven Fähigkeiten aus und können Verwirrtheit verursachen und die Sturzgefahr erhöhen. Sie sollten möglichst niedrig dosiert sein. Zudem muss ihr Einsatz regelmässig neu beurteilt werden, um die Einnahmedauer zu begrenzen.² Sie dürfen nur auf ärztliche Verordnung verabreicht werden. Gezielt und für eine begrenzte Zeit eingesetzt, können sich Schlafmittel jedoch als nützlich erweisen. Eine Beratung in einer gerontopsychiatrischen Spezialsprechstunde kann weiterhelfen.

/ Kommunikation

So wichtig die verbale und nichtverbale Kommunikation tagsüber bei der Betreuung ist, in der Nacht gilt dies umso mehr, wenn die Person benommen, desorientiert oder unruhig ist.

Folgende Tipps können Ihnen helfen, damit umzugehen:

- › Wenn die erkrankte Person aufwacht und nach Ihnen ruft, weil sie verängstigt ist: Antworten Sie ihr mit sanfter Stimme. Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie sie (Lächeln). Sagen Sie ihr, dass Sie für sie da sind und bei ihr bleiben. Lassen Sie sie über ihre Ängste reden oder schlagen Sie ihr ein Gesprächsthema vor, das sie beruhigt.
- › Wenn sie Ihnen eine Frage stellt: Stehen Sie ihr gegenüber und warten Sie, bis sie Sie sieht und erkennt, bevor Sie ihr antworten.
- › Wenn sie desorientiert ist: Stellen Sie ihr kurze Fragen, auf die sie mit «Ja» oder «Nein» antworten kann, wie z. B.: «Willst du auf die Toilette gehen?» oder «Hast du Durst?»
- › Wenn sie die Toilette sucht: Zeigen Sie ihr den Weg und schalten Sie das Licht ein. Fragen Sie nach ihren Bedürfnissen, z. B.: «Suchst du die Toilette? Schau, hier ist sie», und begleiten Sie sie, wenn nötig.
- › Wenn die erkrankte Person nicht antwortet, akzeptieren Sie es: Ihre blosse Anwesenheit ist wichtig und wirkt beruhigend.

/ Entlastung

Schlafstörungen ziehen auch die Gesundheit und Erholung der pflegenden Angehörigen in Mitleidenschaft. Sie schlafen häufig unruhig, weil sie stets ein Ohr für die erkrankte Person haben müssen. Sie stehen auf, um nachzusehen, ob alles in Ordnung ist, und haben vielleicht Mühe, wieder einzuschlafen. Manchmal ruft die erkrankte Person um Hilfe.

Viele pflegende Angehörige sind selbst mit Erschöpfung und Schlafstörungen konfrontiert. Dies kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.³ Sie sind möglicherweise reizbar und weniger geduldig. Manchmal tun oder sagen sie vielleicht auch Dinge, die sie später bereuen. Aufgrund der Müdigkeit kann es zu kleineren Vorfällen oder Unfällen kommen. Wenden Sie sich an die behandelnde Ärztin, den behandelnden Arzt oder an andere Fachkräfte. Wenden Sie sich auch an die Beraterinnen und Berater von Alzheimer Schweiz oder die Beraterinnen in Ihrer Region, um Abstand zu gewinnen und ein geeignetes Entlastungsangebot zu finden.

² Olivier Tible et al. [2017]: Best practice in the management of behavioural and psychological symptoms of dementia. *Therapeutic Advances in Neurological Disorders* 10(8): 297–309.

³ Susan M. McCurry et al. [2007]: Sleep disturbances in caregivers of persons with dementia: Contributing factors and treatment implications. *Sleep Medicine Reviews* 11(2): 143–153.

Sorgen Sie für sich und für Ihren Schlaf

Nur wer für sich selbst sorgt, kann einen erkrankten Angehörigen langfristig betreuen. Externe Entlastungsangebote und Unterstützung zu verschiedenen Tageszeiten helfen Ihnen, einen Moment für sich zu haben und sich zu erholen. Im eigenen Bett oder in einem anderen Zimmer zu schlafen, kann Ihnen zu einer besseren Nachtruhe verhelfen. Entlastungsangebote wie Unterstützung beim Zubettgehen, der Besuch von Nachtstätten einmal oder mehrmals pro Woche, die Betreuung in Tagesstätten, die flexible Entlastungsangebote bieten, oder ein Kurzaufenthalt in einem Pflegeheim sind Möglichkeiten, die den Angehörigen helfen, neue Kraft zu schöpfen.

Schlafstörungen sind ein ernstes Problem und müssen ärztlich abgeklärt werden, wenn die verschiedenen Massnahmen keine Besserung gebracht haben.

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. med. **Armin von Gunten**, Psychiater und
Psychogeriater, CHUV, Lausanne
Dr. med. **Adrien Lorette**, Psychiater und
Alterspsychotherapeut, Berner Jura Spital

Dieses Infoblatt ist auch in Französisch
und Italienisch erhältlich.

Ihre Spende für ein besseres Leben mit Demenz.

IBAN CH33 0900 0000 1000 6940 8

Alzheimer Schweiz • Gurtengasse 3 • 3011 Bern
Sekretariat 058 058 80 20 • info@alz.ch • alz.ch



IB 163 D 09



Möchten Sie mit jemandem reden?

Für eine persönliche, auf Ihre aktuelle Situation zugeschnittene Beratung kontaktieren Sie uns unter der Nummer **058 058 80 00** von Montag bis Freitag von **8 bis 12 Uhr** und von **13.30 bis 17 Uhr** oder unter info@alz.ch.

Die 21 kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz sind auch in Ihrer Region für Sie da. Informieren Sie sich auf alz.ch.

Impressum
Herausgeberin
und Redaktion:

© Alzheimer Schweiz 2021