

Probleme mit dem Schlaf können zu ernsthaften Erkrankungen führen

Nächtliche Schlafprobleme sind bei pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen keine Seltenheit. Diese können die Gesundheit und Lebensqualität stark belasten. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat praktische Tipps zur Prävention zusammengefasst.

Berlin, 03. April 2020. Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen. Das bedeutet unter anderem, dass sie über einen längeren Zeitraum nicht lange oder tief genug schlafen. Die Forschung zeigt: Fast ein Drittel der Deutschen kann mindestens einmal in der Woche nur schlecht ein- oder durchschlafen – bei den 60- bis 79-Jährigen sind es sogar noch mehr. Besonders pflegebedürftige Menschen sind gefährdet. Gründe dafür sind zum Beispiel Schmerzen, nächtliche Toilettengänge, unruhige Beine, körperliche Inaktivität oder psychische Belastungen wie kreisende Gedanken.

Wie man gesunden Nachtschlaf fördern kann, erfahren Ratsuchende auf dem ZQP-Internetportal www.pflege-praevention.de. Demnach sollte bei Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen oder nächtlicher Unruhe möglichst auf einen Mittagsschlaf verzichtet oder dieser zumindest nicht länger als 30 Minuten gehalten werden. Da Tageslicht den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterstützt, ist es zudem ratsam, jenseits der Ruhezeiten viel davon in die Räume zu lassen. Auch Bewegung im Freien ist förderlich für einen guten Schlaf. Verzichtet werden sollte hingegen auf schwere Mahlzeiten und große Trinkmengen vor dem Schlafengehen. Das gilt für Gepflegte ebenso wie für pflegende Angehörige.

„Pflegebedürftige Menschen sollten nicht zum Zubettgehen gedrängt werden, wenn sie noch nicht müde sind. Stattdessen kann es helfen, Rituale vor dem Schlafen zu schaffen – zum Beispiel Vorlesen oder ein warmes Fußbad“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin am ZQP. Zudem gilt es herausfinden, warum die pflegebedürftige Person nachts unruhig ist – vielleicht hat sie Angst, Schmerzen oder feuchtes Inkontinenzmaterial. „Leider ist es aber nicht immer möglich, die Ursachen der Schlaflosigkeit direkt zu beheben. Schlafmittel sollten aber grundsätzlich nur nach ärztlicher Rücksprache eingenommen werden, da sie Stürze und Inkontinenz begünstigen und abhängig machen können. Langfristig verstärken sie mitunter sogar die Schlafprobleme“, so Sulmann weiter.

Die Belastungen der Pflege können auch pflegende Angehörige um den Schlaf bringen, zum Beispiel durch den nächtlichen Hilfebedarf oder die Sorge um die pflegebedürftige Person. „Das kann auf Dauer nicht nur zu Übermüdung und Gereiztheit führen, sondern auch die Pflegebeziehung belasten. Der umgekehrte Tag-Nacht-Rhythmus von Menschen mit Demenz ist Untersuchungen zufolge sogar ein häufiger Grund für den Umzug in ein Pflegeheim“, erklärt die Fachfrau. Für pflegende Angehörige sei es wichtig, sich rechtzeitig Entlastung und Unterstützung bei der Pflege zu holen, etwa durch Familienmitglieder oder einen ambulanten Pflegedienst.

Bei den meisten Menschen ändern sich die Schlafgewohnheiten im Laufe ihres Lebens. Zu anderen Zeiten als früher zu schlafen, ist an sich unproblematisch. Bedenklich wird es aber, wenn eine über Wochen anhaltende unzureichende Schlafqualität oder -dauer zu Belastungen im Alltag führen – beispielsweise durch Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Dann spricht man meist von einer Insomnie, der häufigsten Form einer Schlafstörung. Diese erhöht das Risiko für Stürze sowie für Infekte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen. Deshalb sollte bei länger andauernden Schlafproblemen rechtzeitig ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt auch bei unregelmäßigem Schnarchen, Atemaussetzern oder zusätzlich zu den Schlafstörungen auftretenden Beschwerden wie Schmerzen oder Verwirrtheit.

Mehr zum Thema Schlaf sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem kosten- und werbefreien Online-Portal www.pflege-praevention.de von der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de