

Wie man Schlafproblemen vorbeugen und entgegenwirken kann

Schlecht oder zu wenig zu schlafen, kann die Gesundheit belasten und die Lebensqualität verringern. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass der Schlaf von pflegebedürftigen Menschen sowie von pflegenden Angehörigen beeinträchtigt wird. Das ZQP bietet praktische Tipps, wie man vorbeugen kann.

Berlin, 11. Juni 2025. Viele pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige kennen Schlafprobleme aus eigener Erfahrung: Rund ein Viertel der Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen leiden darunter. Bei Menschen mit Demenz sind es sogar rund 40 Prozent. Pflegende Angehörige sind ebenfalls erheblich von kurzem, schlechtem oder unterbrochenem Schlaf betroffen. Die Gründe für Schlafprobleme sind vielfältig. Bei pflegebedürftigen Menschen können zum Beispiel Schmerzen, nächtliche Toilettengänge, körperliche Inaktivität sowie bestimmte Erkrankungen und Medikamente dazu beitragen. Bei pflegenden Angehörigen kann der Schlaf, zum Beispiel durch nächtliche Unterstützung der pflegebedürftigen Person oder durch Sorgen und Stress, die mit der Pflegesituation zusammenhängen, beeinträchtigt werden. Im Allgemeinen sind Schlafprobleme dann bedenklich, wenn sie über Wochen anhalten und zu Belastungen im Alltag führen – etwa durch Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten. Deshalb sollte bei länger andauernden Schlafproblemen ärztlicher Rat eingeholt werden. Das gilt auch bei unregelmäßigem Schnarchen, Atemaussetzern oder zusätzlich zu den Schlafproblemen auftretenden Beschwerden wie Schmerzen oder Verwirrtheit.

Wie man gesunden Nachtschlaf bei pflegebedürftigen Menschen fördern kann, erfahren pflegende Angehörige auf dem Internetportal der gemeinnützigen Fachstiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) www.zqp.de. Auch was Angehörige tun können, wenn sie selbst unter Schlafproblemen leiden, kann dort nachgelesen werden. Um den Nachtschlaf von pflegebedürftigen Menschen zu unterstützen, empfiehlt das ZQP zum Beispiel, den Alltag entsprechend auszurichten. Dazu gehören unter anderem eine feste Tagesstruktur, körperliche und geistige Aktivität sowie eine an die Tageszeit angepasste Ernährung. Verzichtet werden sollte auf schwere Mahlzeiten und größere Trinkmengen vor dem Schlafengehen. Um bei der pflegebedürftigen Person einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu fördern, sei es zudem ratsam, jenseits der Ruhezeiten viel Tageslicht in die Räume zu lassen.

Bei Menschen mit Demenz auf Anzeichen für Schlafmangel achten

Besonders bei Menschen mit Demenz kann der Tag-Nacht-Rhythmus gestört sein. „Der umgekehrte Tag-Nacht-Rhythmus von Menschen mit Demenz kann Untersuchungen zufolge sogar ein häufiger Grund für den Umzug in ein Pflegeheim sein“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP. Hilfreich könne es sein, dafür zu sorgen, dass Gewohnheiten und Rituale im Tagesrhythmus möglichst eingehalten werden. Zum Beispiel der morgendliche Kaffee, ein bestimmtes Radioprogramm oder der übliche Ablauf vor dem Schlafengehen. Bei nächtlicher Unruhe empfiehlt es sich, nach möglichen Ursachen zu forschen, um eventuell Abhilfe schaffen zu können: Hat die pflegebedürftige Person zum Beispiel Angst, Harndrang oder Schmerzen? Ungewohntes Verhalten und veränderte Bedürfnisse der demenzkranken Person gilt es, so weit wie möglich zu akzeptieren. Zum Beispiel nachts noch etwas zu essen oder auf dem Sofa zu schlafen, wenn sie das möchte. Wenn Schlafprobleme andauern, könne das die Symptome der Demenz und den Krankheitsverlauf weiter verschlechtern. In jedem Fall sollte man hierzu ärztlichen Rat einholen, so Sulmann.

Pflegende Angehörige entlasten

Wenn eine pflegebedürftige Person gut durchschläft, kann das auch besseren Schlaf von pflegenden Angehörigen fördern, die mit der pflegebedürftigen Person zusammenleben. Zur Entlastung in der Nacht kann zum Beispiel beitragen, die Selbstständigkeit der pflegebedürftigen Person zu fördern, indem alles Notwendige gut erreichbar ist – wie etwa Lichtschalter, Brille oder Rollator. Wenn es die Pflegesituation zulässt, kann es auch entlasten, gelegentlich auswärts zu schlafen und die Pflegeaufgaben für die Nacht anderen Familienmitgliedern zu übergeben. Bei Fragen zu Entlastungsangeboten unterstützen zum Beispiel örtliche Beratungsstellen wie etwa Pflegestützpunkte.

Weitere Pflegetipps und Hintergrundinformationen zum Thema Schlaf sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erhalten Sie auf dem kosten- und werbefreien Online-Portal www.zqp.de.