

Teilnehmerinformation 12 zu Modul 3

Mit speziellen Verhaltensänderungen umgehen

Nächtliche Unruhe

Ein für Angehörige sehr schwer zu lösendes Problem ist die nächtliche Unruhe.

Viele an Demenz erkrankte Personen finden, wenn sie nachts aufwachen und z.B. zur Toilette gehen, ihr Bett anschließend nicht wieder oder wollen nicht zurück ins Bett. Entweder „wandern“ sie dann orientierungslos durch die Wohnung oder gehen einer Beschäftigung nach, weil sie sich munter und ausgeschlafen fühlen. Dieses Verhalten ist auf die Dauer für Angehörige ausgesprochen anstrengend und es fällt nicht leicht, hier trotz großer Müdigkeit und/oder Anspannung ruhig zu bleiben und verständnisvoll zu handeln. Trotzdem ist auch hier der verständnisvolle Umgang der einzige Weg, eine Eskalation der Situation zu vermeiden. Das Ablenken kann in dieser Situation helfen und eine weitere Nachtruhe durch ein nochmaliges Aufgreifen des Zubettgeh- Rituals unterstützen.

Vorbeugend kann mit folgenden allgemeingültigen Maßnahmen versucht werden, die Nachtruhe zu verbessern (vgl. Buijssen 2003):

- ✓ Verhindern Sie, dass der Erkrankte tagsüber zu viel ruht/schläft
- ✓ Verhindern Sie, dass am Ende des Tages zu viele Eindrücke auf ihn einstürmen oder er sich geistig oder körperlich besonders anstrengen muss
- ✓ Vermeiden Sie Koffeingenuss am späten Nachmittag
- ✓ Initiieren Sie vor dem Zubettgehen ein Ritual. Dieses sollte einen Toilettengang beinhalten und einen ruhigen Abschluss des Tages bilden.
- ✓ Bringen Sie also ihren demenzkranken Angehörigen nicht zu früh zu Bett.
- ✓ Verdunkeln Sie das Schlafzimmerfenster. Dies verhindert, dass der Demenzkranke bei Vollmond oder bei früher Helligkeit denkt, es sei schon Tag.
- ✓ Eine angenehme Zimmertemperatur (nicht zu warm und nicht zu kalt) und die richtige Luftfeuchtigkeit verbessern den Schlaf.
- ✓ Manchmal hilft auch ein Glas warme Milch oder ein Glas Alkohol gegen Einschlafprobleme. Zu viel Alkohol wirkt jedoch gerade umgekehrt.
- ✓ Eine allerletzte Möglichkeit sind Schlafmittel, die jedoch wegen Gewöhnungseffekten oft nicht dauerhaft helfen.