



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

# Wie Pflegebedürftige besser schlafen

Ein geregelter Tagesrhythmus kann das Einschlafen erleichtern

**E**inschlafen dauert ewig? Nachts vier-, fünfmal mit drückender Blase oder fiesem Schmerzen wach? Viele pflegebedürftige Menschen kennen Schlafprobleme wie diese. Bleierne Müdigkeit am Tag ist längst nicht die einzige mögliche Folge: So steigt etwa das Risiko für Stürze, wie das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) schreibt.

Klar ist: Schläft die pflegebedürftige Person über längere Zeit schlecht, ist das ein Anlass, mit einem Arzt oder einer Ärztin darüber zu sprechen. Womöglich lässt sich an der Ursache des Problems ansetzen – etwa, wenn Schmerzen, nächtlicher Harndrang oder Atemaussetzer das Ein- oder Durchschlafen schwer machen.

Pflegende Angehörige fragen sich zudem: Was können wir tun, um bei einer erholsamen Nachtruhe zu unterstützen? Hier kommen drei Strategien:

### 1. Schlafrituale aufbauen

Eine Abendroutine signalisiert dem Körper: Jetzt ist der Tag vorbei, nun ist Ruhe angesagt. Entsprechende Rituale können ganz unterschiedlich aussehen: Dem einen tut es gut, ein paar Seiten im Buch lesen, die andere lauscht lieber ruhiger Musik.

Weil es sich mit kalten Füßen schlecht schläft, kann zudem ein warmes Fußbad vor dem Zubettgehen ein wohltuendes Ritual sein, das auf die Nacht einstimmt. Alternativ kann man am Abend auch Strümpfe auf die Heizung legen und sie überziehen, wenn es ins Bett geht. Teil eines Schlafrituals kann dem ZQP zufolge auch ein beruhigender Tee sein, etwa mit Melisse, Lavendel, Passionsblume oder Hopfen. Es sollte aber lieber die kleine Tasse als der XXL-Becher sein: Vermehrtes Trinken vor dem Schlafengehen kann schließlich lästigen Harndrang in der Nacht zur Folge haben.

### 2. Eine angenehme Schlafumgebung schaffen

Wenn die Straße lärmt oder das Stand-by-Lämpchen des Fernsehers grell leuchtet, schläft es sich schlechter. Daher sollten Angehörige zusammen mit der pflegebedürftigen Person prüfen, was sich an der Schlafumgebung verbessern lässt. Schon kleine Veränderungen können einen Unterschied machen: Etwa Ohrstöpsel, die für mehr Stille sorgen, oder eine Schlafbrille, die störendes Licht aussperrt. Ebenfalls wichtig ist das abendliche Lüften, damit die Luft im Raum nicht zu stickig ist: Die



Struktur gibt Sicherheit: Ein geregelter Tagesrhythmus hilft besonders bei Demenz und kann das Einschlafen erleichtern. Foto: Arno Burgi / dpa

Temperatur im Schlafzimmer sollte bei 16 bis 18 Grad liegen.

Zu einer angenehmen Schlafumgebung zählen auch Dinge, an die Angehörige womöglich nicht direkt denken. Zum Beispiel, wenn die pflegebedürftige Person von Inkontinenz betroffen ist: Dann sorgen Materialien, die viel Flüssigkeit aufnehmen können, sogenannte Superabsorber, für mehr Komfort. **3. Insbesondere bei Demenz: Tagesrhythmus gezielt gestalten** Schläfrig am Tag, unruhig in der Nacht: Bei Demenz kann der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinandergeraten – daher haben Erkrankte ein besonders hohes Risiko für Schlafprobleme.

Nicht selten passiert es dann, dass betroffene Personen dann zum Beispiel nachts essen möchten. Das ZQP rät, diese veränderten Bedürfnisse so weit wie möglich zu akzeptieren.

Wichtig ist aber dennoch, den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu fördern. Heißt: Morgens sollte möglichst viel Tageslicht in den Raum gelangen, leichte Morgen-gymnastik im Bett hilft beim Wachwerden.

Und: Den Schlafanzug sollten Angehörige erst herauslegen, wenn Abend ist.

Gut zu wissen: Komplette Dunkelheit kann Menschen mit Demenz verunsichern, so das ZQP. Daher sollten Räumen, in denen sie schlafen, lieber nicht komplett abgedunkelt sein. Zudem kann ihnen ein Nachtlicht bei der Orientierung helfen. (DPA)

**2-Rad Krüger**  
Dein Bike-Spezialist seit über 75 Jahren  
**Ihr Boxenstop in Langenhagen**

**E-Mobile mit Service**  
„Lolland“  
20 Km/h,  
45 Km  
Reichweite

„Thrifty“  
25 o. 45 Km/h,  
68 Km Reichweite,  
**2-Personen Zulassung**

**Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich**  
**Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047**  
Di. – Sa. 9 – 13 Uhr • Di. – Fr. 14 – 18 Uhr • **Montags geschlossen**

21546401\_002625

**Ihr freundlicher City Flitzer**  
und Ihr Partner für Fahrten  
zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen  
**Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen und anderen medizinischen Terminen.**

**FANDT**

Überzeugen Sie sich selbst und rufen Sie uns an unter  
**Tel. 0511 984 23773**  
**www.fandt-transfer.de**

4293601\_002625

**Job oder Pflegeplatz gesucht?**

**BACHSTRASSE**  
SENIORENHEIM  
**www.bachstrasse.de**  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

10779701\_002625

**Mobile med. Fußpflege**  
**Mzkin Asman**  
**Unser Angebot: inkl. Fußmassage!**  
**Auch als Geschenkgutschein erhältlich.**  
**0176-471 963 82**

**Alzheimer**  
**Forschung braucht Ihre Hilfe!**  
**www.breuerstiftung.de**

12237201\_002625

# Zahnprothese putzen

4 Fehler und wie man sie vermeidet

**E**ssensreste und Bakterien sammeln sich im Laufe des Tages auf herausnehmbaren Zahnersatz ebenso an wie auf einem echten Zahn. Klar ist: Der Belag muss wieder runter. Schließlich möchte niemand einen fiesen Mundgeruch – oder eine Prothese, die von Zahnstein befallen ist und nicht mehr richtig sitzt. Bei der Reinigung von Zahnprothesen lauern allerdings Fallstricke. Diese vier sollte man kennen und umschiffen.

### Fehler 1: Zu achtlos mit der Prothese umgehen

So eine Prothese ist durchaus empfindlich: Knallt sie mit Wucht ins Waschbecken oder auf Fliesen, verformt sie sich – oder bricht im schlimmsten Fall sogar. Mit einem einfachen Handgriff vor der Reinigung lässt sich das Risiko senken. Einfach das Becken mit einem weichen Handtuch auslegen, rät Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental. Und sie hat einen weiteren Tipp, um Schäden vorzubeugen: Beim Herausnehmen sollte man die Prothese immer an den robusten Kunststoff- und Metallteilen greifen, nie an den Befestigungsteilen oder Klammern. Sie können verbiegen.

### Fehler 2: Nur morgens und abends reinigen

Einmal morgens, einmal abends den Zahnersatz säubern: Das ist eine gute Grundlage. Am besten säubert man den Zahnersatz aber nach jedem Essen, lautet der Rat von Zahnärztin Thome. Dabei sollte man nicht nur den Außenflächen Aufmerksamkeit schenken, sondern auch den Flächen, die auf Zahnfleisch oder Gaumen aufliegen.

### Fehler 3: Zahnersatz mit Zahnpasta putzen

Was für Zähne entwickelt wurde, kann doch für den Zahnersatz nicht verkehrt sein? Doch! „Zahnpasta sollte man wegen der darin enthaltenen Putzkörper nicht zum Reinigen von Prothesen verwenden“, so Julia Thome.

Diese kleinen Schleifpartikel können die Oberfläche der Prothese zerkratzen.

Die bessere Wahl: Seife oder eine Reinigungspaste, die für Zahnprothesen gemacht ist. Unter fließend warmen Wasser lässt sich damit der Zahnersatz mit Hilfe einer Prothesenbürste schrubben.

Übrigens: Gebissreiniger-Tabletten allein reichen Thome zufolge für die Reinigung nicht aus.

### Fehler 4: Prothese in Desinfektionslösung aufbewahren

Nachts sollte die Prothese raus aus dem Mund, sofern die Zahnärztin oder der Zahnarzt nicht ausdrücklich etwas anderes empfiehlt. Bleibt der Zahnersatz über Nacht im Mund, kann das nämlich die Schleimhäute reizen.

Doch wohin mit dem herausnehmbaren Zahnersatz? So nahelegend das nächtliche Bad in einer Desinfektionslösung auch scheint – Zahnärztin Julia Thome rät davon ab.

Die aggressiven Substanzen können das Material auf Dauer spröde machen. Ihr Rat: den herausnehmbaren Zahnersatz in einem Glas mit Leitungswasser aufbewahren.

**WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST**

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

**Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen**

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
*Häusliche Alten- und Krankenpflege*

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | [www.dsth.de](http://www.dsth.de)  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

33158001\_002624

**Kostenloser Beratungstermin**

**AN NUR EINEM TAG! FESTSITZENDE ZÄHNE**  
FÜR IHR ZUFRIEDENES LÄCHELN

Das Leben ist ein unaufhörlicher Prozess von Veränderungen, auch das Älterwerden und die Notwendigkeit von Zahnersatz gehören dazu. Ästhetik und Funktionalität haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert - wer verzichtet schon gern auf schöne und feste Zähne?

**Schlecht sitzende Prothesen und Angst vor dem Zahnarztbesuch müssen nicht sein!**

Wir bieten Ihnen ein wissenschaftlich bewährtes Behandlungskonzept mit einer Erfolgsrate von 98% aus fast 20 Jahren.

**Persönliche Beratungsgespräche nach Vereinbarung.**

Die Teilnahme ist kostenfrei, bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

**ZAHNARZTZENTRUM Hannover**  
Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde | Implantologie | Orale Chirurgie  
Walsroder Straße 11 | 30851 Langenhagen | Tel. 0511 73 12 94  
[info@zahnarzt-zentrum-hannover.de](mailto:info@zahnarzt-zentrum-hannover.de) | [www.zahnarzt-zentrum-hannover.de](http://www.zahnarzt-zentrum-hannover.de)

**Unsere Implantatlösung mit vielen Vorteilen für Sie:**

- Sofortversorgung eines ganzen Kiefers auf vier Implantaten
- Kein langwieriger Knochenaufbau nötig
- Kurze Behandlungsdauer
- Festsitzende Zähne am Tag der OP
- Kostengünstiger als Standard-Implantate mit Knochenaufbaumaßnahmen
- Behandlung im Dämmer Schlaf
- Sehr hohe Patientenzufriedenheit

20031301\_002625