



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Job oder Pflegeplatz gesucht?



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

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

Wie Pflegebedürftige besser schlafen

Bei anhaltenden Schlafproblemen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden

Einschlafen dauert ewig? Nachts vier-, fünfmal mit drückender Blase oder fiesem Schmecken 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 Temperatur im Schlafzimmer sollte



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

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. TAGESRHYTHMUS GEZIELT GESTALTEN

Schläfrigkeit 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 Per-

sonen 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)

Pflegedienst Petra Schmidtke
 Ihre Ambulante Pflege
 PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8
 30851 Langenhagen
 Tel. 0511 / 47574727
 Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
 Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen
 0511-76 19 05 34

Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

Ihr freundlicher City Flitzer
 und Ihr Partner für Fahrten zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen

Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen und anderen medizinischen Terminen.



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

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
 @diakoniestationenHannover

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

Wie Senioren trotz Diabetes aktiv und zuversichtlich bleiben

Leiden Senioren oder Seniorinnen an Diabetes, kann die chronische Krankheit das Gefühl, alt zu werden, noch einmal verstärken. Doch das muss nicht so sein, heißt es im Apothekenmagazin „Diabetes Ratgeber“ (Ausgabe 4/2025).

„Wer sich subjektiv kränker fühlt, fühlt sich meist auch älter“, so Susanne Wurm, Geronto- und Gesundheitspsychologin an der Universität Greifswald. Um dem entgegenzuwirken, rät sie zu drei Dingen:

- **Umdenken:** Machen Sie sich bewusst, dass Sie der Krankheit nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie können sie beeinflussen.

- **Schöne Erlebnisse:** Konzentrieren Sie sich nicht nur auf den Diabetes, sondern planen Sie etwas, das Ihnen Freude macht. „Menschen,

die regelmäßig positive Gefühle im Alltag erleben, fühlen sich jünger“, sagt die Psychologin.

- **Aktiv werden:** Vielleicht täte ein anderer Lebensstil mit mehr Bewegung gut? Gehen Sie es ganz praktisch an. „Es lohnt sich, nicht einfach zu denken, in meinem Alter ist das jetzt halt so“, sagt Susanne Wurm.

(DPA)



Ein aktiver Lebensstil hilft dabei, sich jünger zu fühlen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Mobile med. Fußpflege
 Mzkin Asman

Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
 Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
 allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
 Seniorenresidenz Allerhop

Wo das Herz klopft, sind wir zuhause.

CASPAR & DASE
 GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG
- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
 Industriestraße 40
 30900 Wedemark
 Tel.: (0 51 30) 975 80 0
 Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
 Wedemarkstraße 57
 30900 Wedemark
 Tel.: (0 51 30) 975 80 50
 Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de www.piepers-garten.de

Demenz Forschung Helfen Sie jetzt!

www.breuerstiftung.de



Spendenkonto:
 IBAN DE82 5019 0000 7100 0175 41

Hans und Ilse **Breuer Stiftung**
 ALZHEIMER FORSCHUNG UND HILFE