



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Wie Pflegebedürftige besser schlafen

Einschlafen dauert ewig? Nachts vier-, fünfmal mit drückender Blase oder fiesem Schmerz 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. Pflegen- de 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 zu-

dem 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



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 weht,
sind wir zuhause.*

21310401_002625

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 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 möch-

ten. 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 Morgengymnastik 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)



Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

9356901_002625

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:

Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut Einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der



Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimulieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-

synthetische Schlafmittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in ho-

hen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Ein-


schlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholteten Start in den Tag.

Für Ihre Apotheke:


Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan®



¹ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–94; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing
2024/201_002625