

LWL-Klinik Lengerich
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik · Neurologie
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

31.10.2011

„Zählen Sie noch oder schlafen Sie schon?“

Herausforderung Schlaf: Zweiter gerontopsychiatrischer Dialog im Kreis Steinfurt

Lengerich (lwl). Etwa 3000 Stunden im Jahr und ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch schlafend. Der Schlaf ist für uns selbstverständlich und wir verschwenden keinen Gedanken an ihn, solange er sich regelmäßig einstellt. Erholsamer und guter Schlaf fördert das Wohlbefinden und ist für die Gesundheit enorm wichtig, das weiß jeder aus eigenen Erfahrungen.

Im Alter verändert sich der Schlaf – ein ganz normaler Alterungsprozess. Allerdings nehmen mit zunehmendem Alter auch Schlafstörungen zu und lassen sich manchmal nur schwer von den normalen altersbedingten Veränderungen des Schlafs unterscheiden.

Das Deutsche Ärzteblatt berichtete in diesem Jahr, dass Schlafstörungen bei zwischen 15 und 35 Prozent der älteren Menschen vorkommen. Diesem aktuellen Thema widmete sich vor kurzem der zweite gerontopsychiatrische Dialog im Kreis Steinfurt, der in der LWL-Klinik Lengerich stattfand. Dr. Susanne Biermann, Chefärztin der Abteilung für Gerontopsychiatrie sowie Stephan Bögershausen, stellvertretender Pflegedirektor, empfingen als Organisatoren rund 100 Teilnehmer/-innen aus dem ganzen Kreis Steinfurt.

Dr. Michael Enzl, Oberarzt der gerontopsychiatrischen Abteilung im Alexianer-Krankenhaus Münster, berichtete in seinem Vortrag vom veränderten Schlaf im Alter: So gehen viele ältere Menschen eher als in früheren Zeiten schlafen, benötigen eine längere Einschlafzeit und erleben nachts längere Wachphasen, besonders in den Morgenstunden. Die Tiefschlafphasen sind kürzer und der Schlaf ist insgesamt leichter. Hinzu kommen Störungen des Schlafs durch Erkrankungen der Atemwege, häufigeren Harndrang oder Schmerzen. Auch bei psychischen Krisen und Erkrankungen kommt es vermehrt zu Schlafstörungen. So können Einschlafschwierigkeiten, Schlafunterbrechungen und morgendliches Früherwachen auch durch Depressionen verursacht werden.

Einige Betroffene entwickeln durch ihren Leidensdruck gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen wie zum Beispiel den Missbrauch von Schlaftabletten, um der Schlafstörung zu begegnen – ein sogenannter „Teufelskreis“ entwickelt sich.

Bei Demenzerkrankten, so Dr. Enzl, sei das Schlafprofil ganz anders als bei gesunden Menschen: „Die innere Uhr funktioniert nicht mehr richtig.“ Der Umgang mit der nächtlichen Unruhe eines dementiell erkrankten Menschen stellt eine besondere Herausforderung dar, vor allem durch die damit verbundene Störung der Nachtruhe von Angehörigen bzw. Mitpatienten oder Mitbewohnern.

Kontakt:

Jutta Westerkamp
Tel.: 05481 12-6450/0151 40 635 234
Fax: 05481 12-482
E-Mail: j.westerkamp@wkp-lwl.org
LWL-Klinik Lengerich
Parkallee 10 · 49525 Lengerich
Internet: www.lwl-klinik-lengerich.de

LWL-Pressestelle:

Tel.: 0251 591-235
Fax: 0251 591-4770
E-Mail: presse@lwl.org
Freiherr-vom-Stein-Platz 1
48133 Münster

Welche therapeutischen Möglichkeiten es zurzeit gibt, fasste er abschließend zusammen.

(Be)Handlungsmöglichkeiten, die guten, erholsamen Schlaf schaffen und gesunden Schlaf fördern, waren das zweite große Thema der Veranstaltung. Informative, interessante und hilfreiche Erfahrungen aus der Praxis zeigten die folgenden Referent/-innen auf: So haben sich in der LWL-Klinik Lengerich zum Beispiel regelmäßig geführte Schlafprotokolle bestens bewährt, die aufschlussreiche Erkenntnisse liefern, falsche Vorstellungen zum Thema Schlaf revidieren und zu individuellen Verhaltensänderungen führen können, wie Diplom-Psychologin Jessica Blank aufzeigte.

Was man außer Medikamenten noch für einen gesunden Schlaf tun kann, erklärten die Fachgesundheits- und Krankenpflegerinnen Irmtraud Kreimer und Carolin Müller. Sie setzen auf (bewährte Hausmittel) alternative Behandlungsmethoden in Form von Beruhigungstees, Entspannungsbädern, rhythmischen Einreibungen, Akupunktur sowie Aromatherapie oder Muskelrelaxation nach Jacobson.

Welche Gefährdungen sich durch nächtliches Herumwandern für ältere Menschen ergeben können und mit welchen technischen Mitteln man Sturzrisiken bei Patienten minimieren kann, beschrieb Gesundheits- und Krankenpfleger Freddy Bosch anschaulich. So werden in der LWL-Klinik Lengerich zum Beispiel Klingelmatten vor dem Bett ausgelegt oder Niedrigbetten eingesetzt, berichtete Bosch. Ingrid Kipp gab einen lebendigen Einblick in ihre Berufspraxis als Nachtwache im Haus Baulmann in Lienen. „Ein an ihre Bedürfnisse individuell angepasster Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohner ist notwendig“, erklärte sie.

Die Veranstaltung ist abschließend als sehr informativ von den Besuchern bewertet worden. Sie bot zudem eine willkommene Möglichkeit zum fachlichen Austausch von Teilnehmern in ähnlichen beruflichen Situationen und der Beratung von pflegenden Angehörigen.

Chronische Schlafstörungen im Alter – Handlungsempfehlungen

Eine Verringerung der Zeit im Bett, unabhängig von der Schlafdauer jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, nur müde zu Bett gehen, nur zum Schlafen im Bett bleiben. Im übrigen sollte der Schlaf grundsätzlich auf die Nacht begrenzt werden. Wer kurze Nickerchen am Tage abhält, sollte dies stets zur gleichen Zeit und zeitlich begrenzt tun.

Ärztliche Hilfe ist erforderlich, wenn Schlafprobleme länger als einen Monat andauern und die Leistungsfähigkeit infolge exzessiver Tagesmüdigkeit deutlich sinkt. Dann ist es an der Zeit, den Hausarzt aufzusuchen.