

INHALT

Vorwort	8
1 Schafen und Wachen: Was ist im Alter anders?	10
1.1 Was ist im Alter anders als bei Erwachsenen im jungen und mittleren Lebensabschnitt?	12
1.2 Wie funktioniert der Schlaf überhaupt?	14
1.3 Sind Schlafstörungen im Alter normal?	16
1.4 Guter Schlaf ist auch im Alter wichtig	17
2 Schlafstörungen: Was gehört dazu?	19
2.1 Insomnie	20
2.2 Nichterholssamer Schlaf (NRS = Non Restorative Sleep)	22
2.3 Atemstörungen im Schlaf	24
2.3.1 Schlapnoe	24
2.3.2 Schnarchen	26
2.4 Syndrom der unruhigen Beine (RLS)	27
2.5 Exzessive Tagesschläfrigkeit	28
2.6 Weitere Störungen des Wachseins	30
2.6.1 Hypersomnie	30
2.6.2 Narkolepsie	31
2.7 Aufgaben der Pflegenden	33
3 Gefährdet, betroffen? – Wer braucht besondere Aufmerksamkeit?	37
3.1 Wer ist gefährdet?	37
3.1.1 Alterung als Risiko?	37
3.1.2 Geschlecht als Risiko?	38
3.1.3 Region und Wohnumgebung	39
3.1.4 Soziale Lage	40
3.2 Wer ist besonders betroffen?	40
3.2.1 Menschen in Institutionen	41
3.2.2 Menschen mit mehrfachen Erkrankungen	43
3.2.3 Menschen mit Schmerz	46
3.2.4 Menschen, die sozial nicht ausreichend integriert sind	48
3.2.5 Inaktive Menschen:	49
3.3 Wer braucht besondere Aufmerksamkeit?	49
3.3.1 Neue Heimbewohner	49
3.3.2 Bewohner nach schwerwiegenden Lebensereignissen	50
3.3.3 Mitbewohner der Menschen mit Schlafstörungen	50
3.3.4 Bettlägerige und immobile Bewohner	51

4	Zu viel Schlaf kann gefährlich – sogar tödlich – sein	52
4.1	Was ist »übermäßige Tagesschläfrigkeit«?	52
4.2	Wie viel Schlaf brauchen ältere und alte Menschen?	54
4.3	Ursachen der übermäßigen Tagesschläfrigkeit	54
4.4	Zu viel Schlaf und langer Verbleib im Bett sind risikoreich	58
4.5	Erster Schritt zur Abhilfe: Betroffene und ihr Schlafverhalten identifizieren	59
4.6	Möglichkeiten der Intervention und Aufgaben der Pflegenden	62
5	Pflegende sind nicht machtlos, ... aber was können und dürfen sie tun?	67
5.1	Ist »Pflege« zuständig?	67
5.2	Gewohnheiten sind nicht unantastbar	69
5.3	Respekt verpflichtet	74
5.4	Pflege im Widerstreit verschiedener Interessen	77
6	Glauben, Wissen, Handeln	81
6.1	Glauben	82
6.1.1	Glaube an die Unveränderbarkeit von Gewohnheiten und Motivation	84
6.1.2	Sozialer Rückzug ist nicht immer freiwillig	85
6.1.3	Glaube an die Wirkung von Alkohol als Schlafmittel	86
6.2	Wissen	88
6.2.1	Wie gut sind Ihre Kenntnisse des Schlafs im Alter?	88
6.2.2	Identifizieren Sie Bewohner mit Schlaf-/Wachproblemen und/oder mit Risiken	92
6.3	Individuumsbezogene Pflegemaßnahmen	95
6.3.1	Körperliche Mobilisierung: Bewegung, Übungen und Sport	95
6.3.2	Soziale Aktivierung	98
6.3.3	Schlafhygiene	99
6.3.4	Ernährung	99
6.4	Verhältnisbezogene Pflegemaßnahmen	100
6.4.1	Beleuchtung für gute Aufmerksamkeit und optimalen Wachzustand am Tage sowie einen guten Nachschlaf	101
6.4.2	Ruhe für den nächtlichen Schlaf	103
6.4.3	Gestaltung der unmittelbaren Schlafumgebung	108
6.5	Veränderung der Pflegeorganisation	109
6.5.1	Strukturierung des Tagesablaufs	109
6.5.2	Der Ablauf der Nacht	112
7	Multidisziplinärer Ansatz & kombinierte Interventionen: Wirksam auch bei Heimbewohnern!	115
7.1	Aufgaben verschiedener Professionen/Berufsgruppen	115
7.1.1	Aufgaben der Pflegenden	117
7.1.2	Aufgaben von Heim-, Hausärzten und Allgemeinpraktikern	118
7.1.3	Aufgaben von Physiotherapeuten	119

7.1.4 Aufgaben von Sporttrainern und Bewegungsinstruktoren	121
7.1.5 Aufgaben von Ergotherapeuten	121
7.1.6 Aufgaben von klinischen Psychologen/Psychotherapeuten	122
7.1.7 Aufgaben von Fachärzten, insbesondere Psychiatern/Neurologen .	123
7.1.8 Aufgaben von Schlafspezialisten und Schlaflaboren	124
7.1.9 Voraussetzungen der Kooperation	125
7.2 Behandlung von Schlaf-/Wachstörungen mit Medikamenten	125
7.3 Alternativen zu Medikamenten	128
7.3.1 Verhaltenstherapie (VT) und kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	131
7.3.2 Stimuluskontrolle	133
7.3.3 Entspannungstechniken und Entspannungstherapie	133
7.3.4 Musiktherapie und Entspannungsmusik	134
7.3.5 Biofeedback	135
7.3.6 Paradoxe Intention und Intervention	135
7.3.7 Schlafrestriktion	135
7.3.8 Akupunktur	136
7.3.9 Hydrotherapie und Bäder	137
7.4 Melatoninbehandlung	137
7.5 Frei verkäufliche Medikamente und andere Hausmittel	139
7.6 Fazit	140
Anhang	141
Anhang 1	141
Anhang 2	142
Literatur	143