

Was pflegende Angehörige bei Schlafproblemen tun können

Viele pflegende Angehörige leiden unter schlechtem Schlaf. Das kann ihre Lebensqualität stark beeinträchtigen und zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher praktische Tipps für einen besseren Schlaf zusammengefasst.

Berlin, 9. März 2022. Viele pflegende Angehörige können über einen längeren Zeitraum hinweg nicht lange genug, nicht tief genug oder nur mit Unterbrechungen schlafen – sie leiden unter Schlafproblemen. Diese können zu Übermüdung und Gereiztheit führen und auch die Pflegebeziehung belasten. Andauernder Schlafmangel trägt zudem teilweise zu sozialem Rückzug oder Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags bei. Länger bestehende Schlafprobleme sind nicht zuletzt ein Risiko für die Gesundheit: Sie können zu Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störungen, Depressionen oder Demenz beitragen. Wenn Schlafprobleme über Wochen anhalten, sollte darum ärztlicher Rat eingeholt werden.

Unter Schlafproblemen zu leiden, kann auf unterschiedliche und mehrere Ursachen wie Stress oder andere gesundheitliche Belastungen zurückzuführen sein. Insbesondere können auch die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person Einfluss auf die Schlafdauer und -qualität zum Beispiel des pflegenden Ehepartners haben. Oftmals müssen pflegende Angehörige ihre Nachtruhe unterbrechen, etwa wenn die pflegebedürftige Person Hilfe benötigt, sehr unruhig oder aktiv ist. Wie pflegende Angehörige ihren Schlaf fördern können, wird auf dem kostenlos zugänglichen und werbefreien ZQP-Pflegeportal www.pflege-praevention.de erklärt: Grundlage ist zunächst, auf das eigene Schlafverhalten zu achten. Denn guter Schlaf kann durch Gewohnheiten und Rituale gefördert werden, wie zum Beispiel zu festen Zeiten ins Bett gehen, vor dem Einschlafen lesen oder ruhige Musik hören. „Außerdem ist es ratsam, für einen möglichst gesunden Alltag zu sorgen“, sagt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin im ZQP. So kann Bewegung am Tag den Schlaf in der Nacht verbessern. Das können tägliche Spaziergänge an der frischen Luft oder regelmäßiger Sport sein. Außerdem kann Schlafproblemen zum Teil durch die richtige Ernährungsweise vorgebeugt werden: So sollten schweres Essen am Abend sowie koffeinhaltige Getränke und Alkohol vor dem Schlafengehen vermieden werden.

„Wenn die Ursache von Schlafproblemen in wiederholten Schlafunterbrechungen liegen, um der pflegebedürftigen Person Hilfe zu leisten, gilt es, die Situation zu analysieren und dann gezielt an den Umständen zu arbeiten“, so Sulmann. „Vielleicht schläft die pflegebedürftige Person tagsüber zu viel, hat zu wenig Bewegung und geistige Anregung oder es muss die ärztliche Schmerzbehandlung angepasst werden. Nächtliche Unruhe bei der pflegebedürftigen Person könnte auch an häufigem Harndrang liegen; dann kann es eventuell sinnvoll sein, die Trinkmenge eher über den Vor- und Nachmittag zu verteilen und zum Abend hin weniger zu trinken“, erläutert die Expertin weiter. In manchen Fällen ist auch der Einsatz technischer Hilfsmittel nützlich: Zum Beispiel gibt es Trittmatten, die Pflegende alarmieren, wenn die zu pflegende Person nachts das Bett verlässt. Dadurch können sich pflegende Angehörige sicherer fühlen, aufzuwachen und zur Stelle zu sein, wenn Hilfe benötigt wird. Sie sind dann nicht immer in Habachtstellung und schlafen daher teilweise ruhiger.

Besonders herausfordernd sind oft die Nächte für Angehörige von Menschen mit Demenz, insbesondere wenn es bei diesen krankheitsbedingt zu einer Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus kommt. Häufig trägt das dazu bei, dass ein Umzug in ein Pflegeheim erforderlich wird. „Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig mindestens tagsüber für Entlastung zu sorgen, sei es etwa durch einen ambulanten Pflegedienst oder eine Tagespflegeeinrichtung“, so Sulmann.

Mehr zum Thema Schlaf sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem kosten- und werbefreien Online-Portal www.pflege-praevention.de von der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de