



Besser
schlafen –
auch bei
Demenz

Ute Bogatzki | Alexander Bogatzki

Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schlafstörungen

Von A wie Aromatherapie bis Z wie
Zubettgehen-Rituale

Ute Bogatzki | Alexander Bogatzki

Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schlafstörungen

Von A wie Aromatherapie bis Z
wie Zubettgehen-Rituale



Besser
schlafen –
auch bei
Demenz

Ute Bogatzki ist Altenpflegefachkraft, Praxisanleiterin, Pain Nurse, Gerontofachkraft und Heilpraktikerin und Expertin für Schlafkultur und Schlafmedizin.

Alexander Bogatzki ist Altenpflegefachkraft, Pain Nurse und Praxisanleiter. Beide sind als Dozenten an einer Altenpflegeschule und in der Weiterbildung tätig.



»Pflege und Betreuung sind eine 24-Stunden-Aufgabe.«

ANGELA VIELLIEBER, SENIORENRESIDENZ LEONBERG



pflegebrief

– die schnelle Information zwischendurch

Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0849-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-9088-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9089-9 (EPUB)

© 2021 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autoren und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden.

Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Titelbild: VectorMine – stock.adobe.com

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

Inhalt

Einleitung	9
Teil 1	11
1 Warum schlafen wir?	12
1.1 Jeder Mensch träumt	15
1.1.1 Elektroenzephalogramm (EEG)	15
1.1.2 Traumtheorien	16
2 Chronobiologie	18
2.1 Wir schlafen in Phasen	20
2.2 Wie viel Schlaf brauchen wir?	24
2.3 Der zirkadiane Rhythmus	25
3 Schlafstörungen	29
3.1 »Im Alter ändert sich der Schlaf«	34
3.2 Schlafstörungen erkennen	35
3.3 Störungen durch Reize	36
3.4 Störungen durch physiologische Phänomene	38
3.4.1 Arousals	38
3.4.2 Einschlafzuckungen (Einschlafmyoklonien)	39
3.4.3 Periodische Gliedmaßenbewegung	39
3.5 Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien)	41
3.5.1 Eine Insomnie erkennen	41
3.5.2 Eine Insomnie behandeln	42
3.6 Depressionen	43
3.7 Restless-Legs-Syndrom	44
3.8 Morbus Parkinson	46
3.9 Schlafapnoe	47
3.9.1 Obstruktive Schlafapnoe	47
3.9.2 Zentrale Schlafapnoe	50

3.10	Störungen durch internistische Erkrankungen	51
3.10.1	Arterielle Hypertonie	52
3.10.2	Kardiovaskuläre Erkrankungen	52
3.10.3	Zerebrovaskuläre Erkrankungen	52
3.10.4	Herzinsuffizienz	53
3.10.5	Nykturie	54
4	Wie Demenz den Schlaf beeinflusst	55
4.1	Sundowning-Syndrom	57
4.2	Schlafapnoe	58
4.3	Rituale für einen guten Schlaf	58
4.4	Die Strukturierung des Tages	60
4.4.1	Fallbeispiel: »Frau S. läuft die ganze Nacht«	61
5	Medikamente, die den Schlaf beeinflussen	63
5.1	Benzodiazepine	66
5.2	Nicht-Benzodiazepin-Agonisten (Z-Medikamente)	67
5.3	Antidepressiva	68
5.4	Neuroleptika	69
5.5	Freiverkäufliche Präparate	69
5.6	Schlafstörende Medikamente und Substanzen	71
Teil 2		73
6	Guter Schlaf im Pflegeheim	74
6.1	»Medikamente sind nicht die einzige Lösung«	75
6.2	Gut schlafen – eine Aufgabe der Pflegekräfte	79
6.2.1	Fallbeispiel: Frau M. und der Schlaf	82
6.3	Ein Assessment zur Bemessung der Schlafqualität	84
7	Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schlafstörungen	87
7.1	Aromapflege	88
7.1.1	Ätherische Öle	90
7.1.2	Entspannende bzw. schlafanstoßende Öle	97
7.1.3	Mazerate und Hydrolate	103

7.1.4	Anregende ätherische Öle	110
7.2	Wickel und Auflagen in der Behandlung von Schlafstörungen	113
7.2.1	Wickel und Auflagen sind basale Stimulation	114
7.2.2	Johanniskrautöl für einen guten Schlaf	116
7.2.3	Pulswickel	117
7.2.4	Nackenrolle	117
7.2.5	Kräutersocken	118
7.3	Weitere Einschlafhilfen	118
7.3.1	Das selbst hergestellte Kräuterkissen	118
7.3.2	Einschlafen mit Hilfe von Wasser	120
7.3.3	Das Ansteigende Fußbad	122
7.3.4	Schlafsocken	124
7.4	Ernährung beeinflusst den Schlaf	125
7.5	Licht als schlaffördernde Maßnahme	126
7.5.1	Exkurs: Licht ist nicht gleich Licht	127
7.5.2	Licht pflegerisch einsetzen	130
7.5.3	Fallbeispiel Frau W. und das fehlende Licht	131
7.5.4	Betreuungskräfte als Begleiter	132
7.6	Akupressur	132
7.6.1	Akupressur bei Schlafstörungen	133
7.6.2	Akupressur anwenden	134
7.6.3	Akupunkturpflaster	135
7.6.4	Akupressur bei Einschlaf Schwierigkeiten	137
7.6.5	Akupressur bei Ruhelosigkeit	138
7.6.6	Wissenswertes über die Akupressurpflaster	139
7.7	Schlafhygiene	140
7.7.1	Rituale	140
7.7.2	Eine gute Schlafhygiene	142
7.8	Kognitives Verhaltenstraining	143
7.8.1	Gedankenstopp	143
7.8.2	Fantasiereisen	144
7.8.3	Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)	144
7.8.4	Die 4/7/8-Methode	146
7.8.5	Autogenes Training	147
7.8.6	Fallbeispiel: Frau S. und die gestörte Nachtruhe	148

8	Eine gute Tagesstrukturierung fördert den Schlaf	150
8.1	Fallbeispiel: Frau W. trocknet ab	153
8.2	Biografie-orientierte Aktivitäten	154
Teil 3		57
9	Die nächtliche Versorgung	158
9.1	»Tag- und Nachtdienst müssen sich austauschen«	159
9.2	Der Dienst in der Nacht	162
9.2.1	Achten Sie auf Ihre Ernährung	163
9.2.2	Achten Sie auf Ihre Tagesgestaltung	163
9.3	Gestalten Sie die Nacht im Heim	164
9.4	Projekt Nachtcafé	165
9.4.1	Die Grundlagen	166
9.4.2	Die Ist-Situation	166
9.4.3	Die »Sportbar« entsteht	167
9.4.4	Die Teilziele	167
9.4.5	Die Umsetzung	168
9.4.6	Die Evaluation	169
9.4.7	Interview: »Pflege und Betreuung sind eine 24-Stunden-Aufgabe«	170
Literatur		173
Register		176

Einleitung

Guter, erholsamer Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben – auch im höheren und hohen Alter. Menschen, die längere Zeit unter einem gestörten und nicht erholsamen Schlaf leiden, gefährden ihre Gesundheit.

Wenn Menschen eine solche gesundheitliche Beeinträchtigung erfahren, steigt die Gefahr, dass begleitend Schlafstörungen auftreten. Mit dem Alter steigt das Risiko gesundheitlicher Störungen an. Deshalb steigt auch die Prävalenz der Schlafstörungen mit dem Alter an. Rund 35 Prozent der über 65-Jährigen weisen Symptome einer Schlafstörung auf.¹ Dies bedeutet, dass pflegebedürftige Menschen eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, eine Schlafstörung zu erleiden oder bereits eine manifeste Störung des Schlafes haben. Viele schwerstpflegebedürftige Menschen leben im Pflegeheim und dementsprechend viele Menschen mit einem beeinträchtigten Schlaf. Pflegekräfte haben wenig konventionelle Problemlösungsansätze, um pflegebedürftige Menschen im Bereich Ruhen und Schlafen gezielt zu unterstützen.



Nicht-medikamentöse Interventionen bieten den Pflegekräften individuelle Problemlösungsansätze, die auch für eine Steigerung der Lebensqualität sorgen. Durch die sanften Anwendungsmethoden, wie wir sie hier im Buch schildern, sind kaum bis gar keine Nebenwirkungen zu erwarten und die Akzeptanz bei Pflegebedürftigen und den Ärzten ist hoch.

¹ Vgl. Garms-Homolová V (2016): Schlaf- und Wachstörungen bei alten Menschen. Aktuelles Wissen für wirkungsvolle Interventionen. Gezielte Hilfe für einen besseren Schlaf. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft, S. 37

Dieses Buch richtet sich an Pflegekräfte, die Menschen ganzheitlich pflegen möchten, und zwar mit einfachen, leicht verfügbaren und die Lebensqualität steigernden Maßnahmen. Diese Interventionen können selbstverständlich auch in der ambulanten Pflege angewandt werden.

Der erste Teil des Buches widmet sich:

- der Chronobiologie,
- Warum wir schlafen müssen,
- der pathologischen Veränderungen des Schlafes,
- den Medikamenten, die den Schlaf beeinflussen.

Der zweite Teil des Buches widmet sich:

- den Aufgaben einer Pflegekraft, um guten Schlaf zu ermöglichen,
- dem Erkennen von Schlafstörungen,
- den nicht-medikamentösen Interventionen.

Der dritte Teil des Buches widmet sich:

- der strukturellen Gestaltung der nächtlichen Versorgung,
- dem Projekt Nachtcafé,
- hilfreichen Tipps für Nachtarbeit.

In jedem Buchteil finden Sie zudem Interviews mit Experten zum Thema Schlaf, u. a. vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) und dem Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).