



Bild: Spitex Schweiz, Pia Neuenschwander

## Schlaf im Alter Gut schlafen – oft schwierig

**Schlafstörungen gehören zwar nicht hauptsächlich zum Pflegeauftrag der Spitex, doch das Thema taucht bei den Hausbesuchen regelmässig auf. Die Spitex-Mitarbeitenden können den Klienten helfen, günstige Schlafgewohnheiten zu fördern oder ungünstiges Verhalten zu ändern.**

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Ein Grossteil der erwachsenen Bevölkerung schläft acht Stunden täglich. Aber es gibt auch Menschen, die mit vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen, andere wiederum brauchen neun Stunden, um sich fit zu fühlen. Wie fit sich jemand am Tag fühlt, entscheidet oft nicht die Schlafdauer, sondern die Qualität des Schlafs.

Dass zu wenig Schlaf auf die Dauer nicht guttut, ist einleuchtend, denn während der Nachtruhe finden wichtige Erholungsprozesse statt: Das Immunsystem stärkt sich, Nahrung wird verdaut, der Körper erholt sich von den Aktivitäten

des Tages. Auch das Gehirn läuft im Schlaf auf Hochtouren; es verarbeitet, speichert, löscht und ordnet die Informationen, die es während des Tages aufgenommen hat. All diese Prozesse müssen ungestört ablaufen, sonst sind über kurz oder lang Störungen die Folge.

### Schlafstörungen sind häufig

Einmal verpasster Schlaf ist nicht weiter schädlich, doch immer mehr Menschen leiden unter regelmässigen Schlafstörungen. Zu den häufigsten gehören Einschlaf- und Durchschlafstörungen – fast zehn Prozent der Erwachsenen leiden daran. Weniger häufig sind Schlafstörungen wie Tagesschläfrigkeit, Narkolepsie («Schlammersucht») oder das Schlafapnoe-Syndrom. Bei Letzterem beeinträchtigen nächtliche Atemaussetzer den Schlaf. «Erholsamer Schlaf ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit», sagt Erika Wüthrich Rösch, Mitglied der Geschäftsleitung der Spitex Burgdorf-Oberburg, und fährt fort: «Immer wieder klagten unsere Klienten bei unseren Mitarbeitenden über Schlafprobleme und unruhige

Nächte.» Bis zu einem gewissen Grad ist es normal, dass sich der Schlaf mit zunehmendem Alter verändert. Er wird oberflächlicher und häufiger von Wachphasen unterbrochen. Das führt dazu, dass sich die Betroffenen aufgrund des kürzeren Tiefschlafs weniger ausgeruht fühlen und dies dann tagsüber mit langen Nickerchen kompensieren wollen. Bei vielen älteren Menschen verändert sich zudem auch der Schlaf-Wach-Rhythmus; sie gehen häufig früher ins Bett und wachen dann nach einer durchschnittlichen Schlafdauer von sieben bis acht Stunden bereits vor Tagesanbruch wieder auf.

### Schlaf im Alter oft gestört

«Viele unserer Klienten leben alleine, sind nicht mehr mobil, kommen selten unter Menschen, bewegen sich weniger als früher und können vielleicht auch ihre alten Hobbys nicht mehr ausüben», sagt die Spitex-Fachfrau Monika Jost. «Der Tag kann schwierig sein, wenn man alleine ist und die manchmal endlos langen Stunden überbrücken muss, bis man sich

zum Schlafen hinlegen kann.» Sie stellt immer wieder fest, dass viele ältere Menschen zu früh ins Bett gehen und dann am nächsten Tag ein ausgedehntes Nickerchen machen, um die Müdigkeit zu bekämpfen. «In solchen Fällen empfehle ich jeweils, den Mittagsschlaf etwas zu verkürzen.»

Ein weiterer Faktor, der die Schlafqualität beeinträchtigt, sind gesundheitliche Beeinträchtigungen und Schmerzen, wie sie besonders häufig im Alter auftreten, sowie den Schlaf verschlechternde Medikamente. «Schmerzen sind oft dafür verantwortlich, dass Betroffene nachts schlecht schlafen», stellt Monika Jost fest. «Dies sollte unbedingt mit dem Hausarzt besprochen werden, denn die Schmerztherapiemöglichkeiten sind heute weit entwickelt.» Häufig werden die Schmerzen auch in Kurzgesprächen im Spätdienst thematisiert, wenn die Spitex-Fachpersonen den Klienten helfen, sich für die Nachtruhe vorzubereiten, letzte Pflegehandlungen vornehmen oder Medikamente verabreichen. «Manchmal hilft es, auf schmerzende Körperstellen etwas Salbe aufzutragen, mit Kissen für eine gute Lagerung zu sorgen oder eine wärmende Bettflasche für die Füsse bereit zu machen», so Monika Jost.

### Negative Gedanken abbauen

Etwas, das die Nachtruhe gerade im Alter auch stören kann, ist die häufig auftretende Blasenschwäche und die damit verbundenen Toilettengänge. «Die Betroffenen sollten tagsüber genügend trinken und nach 18 Uhr nur noch wenig Flüssigkeit zu sich nehmen», sagt Erika Wüthrich Rösch. «Wir von der Spitex können zudem unsere Klienten über die verschiedenen Hilfsmittel wie Einlagen oder Schutzunterwäsche bei Inkontinenz aufklären. Denn mit diesen lässt sich eine ruhigere Nacht planen, in der man nicht unbedingt aufstehen muss.»

## Tipps für einen guten Schlaf

*Dass wir nicht einschlafen oder durchschlafen können, kann an einer grossen Anspannung, die durch vielfältige Faktoren ausgelöst werden, liegen – innere und äussere. z. B. falsches Raumklima, Lärm, schweres Essen, zu viele Möbelstücke im Schlafzimmer, Computer, Fernseher, Bügelbrett usw. Gedanken-Kontrolle und Sorgen toben oft in den Köpfen – und diese unter Kontrolle zu bekommen, ist nicht einfach. An erfreuliche Dinge denken, bewusst Gedankenstopps einzuleiten hilft oft, für einige Sekunden das Karussell zu unterbrechen. Wirksam kann auch sein, Gedanken auf- und niederzuschreiben, nicht im Bett, sondern am Schreibtisch. Eine Uhr neben dem Bett kann auch stressen, denn immer wieder auf die Uhr zu schauen und festzustellen, wie lange man schon wach liegt, kann Ärger erzeugen. Liegt man lange wach oder ist körperlich unruhig, kann es helfen, etwas zu tun, das gedanklich nicht aufregt. Zeitschrift blättern, Kreuzworträtsel lösen, Patience spielen usw.*

*Milch mit etwas Honig ist das ideale Gute-Nacht-Getränk und hilft vielen Menschen offenbar gegen Schlafstörungen. Die Aminosäure, die wir nicht selbst herstellen können, also mit der Nahrung aufnehmen müssen, braucht der Körper für den Aufbau des schlaffördernden Botenstoffs Serotonin.*

*Die Verdauung braucht nach einer Mahlzeit jeweils vier Stunden, bevor sie an die Feinverwertung gehen kann. Diesen Prozess sollten wir durch grössere Zwischenmahlzeiten abends nicht stören (auf kleine leichte Snacks zwischendurch muss aber nicht generell verzichtet werden).*

Überhaupt ist das vertrauensvolle Verhältnis, das die Spitex-Mitarbeitenden zu den Klienten haben, oft eine grosse Hilfe, wenn es darum geht, sensible Themen oder Ängste anzusprechen. «Für viele Menschen ist es wichtig, dass sie sich abends, bevor sie ins Bett gehen, nochmals mit uns austauschen können – oft nimmt ihnen das etwas die Angst vor Schmerzen oder vor einer unruhigen Nacht», hat Monika Jost die Erfahrung gemacht. «So können sie besser abschalten, Ängste abbauen, sich allenfalls von negativen Gedanken lösen und leichter Schlaf finden.»

Auch in der Morgenschicht ist der Schlaf häufig ein Thema; die Spitex-Mitarbeitenden erfahren, wie der Schlaf war, wie oft die Klienten aufgestanden sind und welche Gedanken ihnen durch den Kopf gegangen sind. «Die ganzheitliche Betrachtung gehört zu unserem Pfl-

geauftrag, dazu gehört auch, dass wir über den Schlaf sprechen und manchmal Tipps geben, welche Gewohnheiten die Klienten ändern könnten, damit die Schlafqualität besser wird», so Monika Jost. Auf jeden Fall werden Schlafschwierigkeiten ernst genommen, «wir ermuntern unsere Klienten auch, das Thema mit ihrem Arzt anzuschauen.»

### Die Auskunftspersonen



Erika Wüthrich Rösch  
Mitglied der Geschäftsleitung der  
Spitex Burgdorf-Oberburg



Monika Jost  
Fachfrau Gesundheit

### Kontakt:

Spitex Burgdorf-Oberburg  
Farbweg 11, 3400 Burgdorf  
Tel. 034 420 29 29  
info@spitexburgdorf.ch

## Die Spitex in der Region Emmental

- Spitex Burgdorf-Oberburg: Farbweg 11, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 29 29, info@spitexburgdorf.ch, www.spitexburgdorf.ch
- Spitex Region Emmental: Burgdorfstrasse 25, 3550 Langnau, Tel. 034 408 30 20, info@spitex-re.ch, www.spitex-re.ch
- Spitex Region Konolfingen: Zentrum, Dorfstrasse 4c, 3506 Grosshöchstetten, Tel. 031 770 22 00, info@spitex-reko.ch, www.spitex-reko.ch
- Spitex Region Lueg: Kalchhofenstrasse 20, 3415 Hasle b. Burgdorf, Tel. 034 460 50 00, info@spitexlueg.ch, www.spitexlueg.ch