



© panthermedia.net / Maximilian Boschi

## Schlaf und Schlafstörungen im Alter

Zu dieser Folie:

**Herzlich willkommen zur Schulung!**

**Thema:** **Schlaf und Schlafstörungen im Alter**

**Dauer:** ca. 90 Minuten

**Ziel:** Pflegekräfte erhalten Informationen rund um das Thema der Schlafstörungen bei vorliegender Demenzerkrankung.

**Zu dieser Folie:**

## Inhalt:

- 1 Über das Wesen des Schlafes
- 2 Schlafstörungen
- 3 Verschiedene Arten von Schlafstörungen
- 4 Folgen von Schlafstörungen
- 5 Schlafstörungen als Symptom
- 6 Schlafstörungen bei Demenz
- 7 Pflegetherapeutische Interventionen

**Zu dieser Folie:**

## Wozu dient der Schlaf?

- ◆ der Entwicklung und Verknüpfung von neuronalen Netzwerken
- ◆ der Erholung von Organsystemen
- ◆ der Wundheilung
- ◆ der Förderung des Metabolismus
- ◆ dem Immunsystem
- ◆ dem Wachstum
- ◆ der Verarbeitung von Erinnerungen und Erlebtem
- ◆ der Aktivität von deklarativem (auf Fakten bezogen) und prozeduralem (auf Abläufe bezogen) Gedächtnis
- ◆ der Gehirnentwicklung von Kleinkindern

### Zu dieser Folie:

Auf die Frage, warum Lebewesen schlafen, gibt es bis zum heutigen Tage seitens der Schlafforschung noch keine eindeutige Antwort.

Schlaf ist für den außenstehenden Betrachter ein Zustand der Ruhe. Aber er ist entgegen der weitverbreiteten Meinung vieler Menschen kein komatöser Zustand, sondern zeichnet sich durch vielfältige Aktivitäten verschiedener Organsysteme aus.

Bisher gibt es keine allumfassende und gesicherte Erklärung zum Nutzen und Zweck des Schlafes. Es bestehen jedoch verschiedene Hypothesen, die der strengen wissenschaftlichen Prüfung derzeit nicht standhalten. Die verschiedenen existenten Hypothesen stellen keine sich ausschließenden Alternativen dar, sondern liefern Erklärungsmodelle aus der Sicht der jeweiligen wissenschaftlichen Teildisziplin.

Einige bestehende Hypothesen gelten jedoch heute als (nahezu) gesichert.

## Einiges über den Schlaf

- ◆ Schlafverhalten ist im Lauf des Lebens ständigen Veränderungen ausgesetzt.
- ◆ Viele dieser Veränderungen werden nicht als Beschwerden wahrgenommen.
- ◆ Die Lebensqualität bleibt erhalten.
- ◆ Im höheren Alter ändert sich der Tag-Nacht-Rhythmus.
- ◆ Es wird früher ins Bett gegangen, dafür aber auch früher aufgestanden.
- ◆ Mittagsschlafchen sind nicht unüblich.

### Zu dieser Folie:

Das Schlafverhalten ist im Lauf des Lebens ständigen Veränderungen ausgesetzt. Davon sind sowohl die Schlaflänge als auch die Dauer der unterschiedlichen Schlafphasen betroffen.

Erwachsene und ältere Menschen haben ein durchschnittliches Schlafbedürfnis von sechs bis acht Stunden. Die Länge eines Schlafzyklus beträgt rund 90 Minuten.

Im höheren Alter finden Veränderungen des Schlafverhaltens statt. Es ist auffällig, dass sich bei vielen älteren Menschen eine Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus über einen längeren Zeitraum hinweg einschleicht. Personen dieser Altersgruppe gehen häufig früher ins Bett, stehen dafür aber morgens sehr früh auf. Im Volksmund wird dieser Umstand auch als „senile Bettflucht“ bezeichnet. Bei älteren Menschen kann beobachtet werden, dass sie wieder dazu neigen, Mittagsschlafchen zu halten. Es ist zu vermuten, dass sie aufgrund ihres beruflichen Ruhestands nun die Zeit finden, ihrer inneren Uhr nachzugehen, und sich eine kurze Regenerationsphase gönnen.

## 2 Schlafstörungen

### Schlafstörungen

- ◆ Schlafstörungen in den westlichen Industrieländern bei Erwachsenen mittleren Alters zwischen 20 und 30 %
- ◆ Frauen sind von Schlafstörungen häufiger betroffen als Männer
- ◆ Deutlicher Anstieg bei Menschen mit alterstypischen Erkrankungen wie Demenz
- ◆ Zahlen sind unterschiedlich. Liegen mind. bei 50 %, in der Mehrzahl der Literatur allerdings bei um die 85 %
- ◆ Schlaftiefe und Schlafdauer ändern sich mit dem Alter
- ◆ Es kommt zu vermehrten nächtlichen Wachphasen, die auch als solche wahrgenommen werden

### Zu dieser Folie:

Von Schlafstörungen sind sehr viele Menschen betroffen. Sie steigen im Alter und bei vorliegender Demenz noch deutlich an.

### Insomnien

- ◆ Ein- und Durchschlafstörungen
- ◆ Es kommt zu einer Verkürzung der Gesamtschlafdauer
- ◆ Folge ist unerholsamer Schlaf mit Tagesmüdigkeit
- ◆ Konsequenzen:
  - Leistungsfähigkeit sinkt
  - Kopfschmerzen am Morgen
  - Neigung zum Einschlafen bei eintöniger Tätigkeit

### Zu dieser Folie:

Bei einer Insomnie handelt es sich um eine in der Nacht auftretende Schlaflosigkeit in Form von Ein- und Durchschlafstörungen oder vorzeitigem morgendlichen Erwachen. Diese Störungen des Schlafes werden von dem Betroffenen wahrgenommen und gemeinhin als „Schlafstörung“ empfunden.

Schlafmangel und die Unterbrechungen des Schlafes behindern die erholsame Wirkung des Schlafes und haben, je nach Ausprägung der Insomnie, teils schwerwiegende Auswirkungen auf die Tagesbefindlichkeit. Zu diesen Auswirkungen zählen bspw. Konzentrationsschwierigkeiten, Reizbarkeit, vermehrte Tagesmüdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

### Insomnien

- ◆ Mögliche äußere Ursachen:
  - Schlafmangel (ca. 1,5 Stunden weniger Schlaf heute als im 19. Jhdt.)
  - Umwelteinflüsse (z. B. Lärm)
  - Medikamente (wie z.B. Beta-Blocker, Calciumantagonisten, Neuroleptika)
- ◆ Mögliche innere Ursachen:
  - Schlaf-Apnoe-Syndrom
  - Seelische Erkrankungen
  - Alzheimer-Demenz
  - Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen
  - RLS

### Zu dieser Folie:

Insomnien können sowohl extrinsische als auch intrinsische Ursachen haben. Zu den äußeren Faktoren zählen bspw. Licht, Lärm, Hitze, Gebrauch von Genussmitteln wie Alkohol oder Koffein sowie andere verhaltensabhängige Faktoren.

Innere, also intrinsische, Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen können schlafbezogene Atmungsstörungen (Schlaf-Apnoe-Syndrom), psychische oder auch neurodegenerative Erkrankungen wie die Alzheimer-Demenz sein.



### Hypersomnie

- ◆ Ein pathologisch erhöhtes Schlafbedürfnis
- ◆ Vorliegen übermäßiger Tagesschläfrigkeit
- ◆ Es liegt meist eine schlafmedizinische Erkrankung zugrunde, die vom Betroffenen oft nicht wahrgenommen wird.
- ◆ Sie beurteilen ihren Schlaf meist positiv, da sie überwiegend eine zufriedenstellende Schlafdauer erreichen.
- ◆ Trotzdem liegen nächtliche Störungen des Schlafes vor, die zu massiven Veränderungen der Körperfunktionen führen und den Erholungswert des Schlafes nachhaltig stören.
- ◆ Die Symptomatik der Hypersomnie ist meist schleichend, sodass sie vom Betroffenen bagatellisiert wird.
- ◆ Müdigkeit und die Tendenz, tagsüber ein „Nickerchen“ zu machen, werden von den Betroffenen als peinlich und störend empfunden.

### Zu dieser Folie:

Als Hypersomnie bezeichnet man ein erhöhtes Bedürfnis zu schlafen und eine übermäßige Tagesschläfrigkeit. Einer Hypersomnie liegt i. d. R. eine schlafmedizinische Erkrankung zugrunde, die von den betroffenen Menschen oft nicht wahrgenommen wird. Sie beurteilen ihren Schlaf sogar meist positiv, da sie mehrheitlich eine zufriedenstellende Schlafdauer erreichen. Nichtsdestoweniger liegen nächtliche Störungen des Schlafes vor, die zu schwerwiegenden Veränderungen der Körperfunktion führen und den Erholungswert des Schlafes anhaltend stören. Die Symptomatik einer Hypersomnie ist meist schleichend, sodass sie vom Betroffenen kaum wahrgenommen oder bagatellisiert werden.

Müdigkeit und die Tendenz, tagsüber ein „Nickerchen“ zu machen, werden von den an einer Hypersomnie leidenden Menschen als peinlich und störend empfunden. Gerade aber bei älteren und hochbetagten Menschen sind kurze Schläfchen im Lauf des Tages ein weitverbreitetes Phänomen, dem von Familienangehörigen, Pflegenden und Ärzten kein besonderes Augenmerk geschenkt wird. Die Tagesschläfrigkeit wird überwiegend als altersgegeben verstanden.

### Nickerchen und Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen

- ◆ Als Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen werden Schlafstörungen bezeichnet, bei denen der Rhythmus von Schlaf- und Wachphasen durcheinandergeraten ist.
- ◆ Solche Schlafstörungen treten bspw. bei Schichtarbeitern und durch einen Jetlag auf.
  
- ◆ Häufigste Ursachen:
  - Insomnien
  - Einnahme von Schlafmedikamenten mit zu langer Halbwertszeit □  
Hangover
  - Medikamente mit schläfrigmachender Wirkung
  - Zu frühes Zubettgehen
  - Demenzen

#### Zu dieser Folie:

Unter Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen werden Schlafstörungen verstanden, bei denen der Rhythmus von Schlaf- und Wachphasen durcheinandergeraten ist. Diese Art von Schlafstörungen tritt bspw. bei Schichtarbeitern auf. Aber auch der Jetlag bei Fernreisen ist Ausdruck dieser Störung.

Die häufigsten Ursachen liegen in nächtlichen Ein- und Durchschlafstörungen. Aber auch die Einnahme von Schlafmedikamenten mit zu langer Halbwertszeit oder sedierenden Medikamenten können zu Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus führen.

Besondere Ausprägung findet diese Art von Schlafstörung bei Menschen mit neurodegenerativen Erkrankungen, wie bspw. Demenzen. Verschiebungen der Schlaf-Wach-Phasen zeigen sich bei demenziell Erkrankten oft in ausgeprägter Form. In schwersten Fällen liegt eine komplette Umkehr des Schlaf-Wach-Rhythmus vor, sodass die Betroffenen tagsüber überwiegend schlafen und nachts wach und aktiv sind.

## 4 Folgen von Schlafstörungen

### Folgen von „schlechtem“ Schlaf

- ◆ Abnahme der Lebensqualität
- ◆ Müdigkeit
- ◆ Gereiztheit
- ◆ Stimmungsschwankungen
- ◆ Konzentrationsschwierigkeiten
- ◆ Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- ◆ Schwierigkeiten, den Alltag zu planen
- ◆ Sinkende Leistungsfähigkeit

### Zu dieser Folie:

Wenngleich es bisher nicht möglich war, den ureigentlichen Sinn des Schlafes endgültig wissenschaftlich zu belegen, sind jedoch die Folgen von unzureichendem Schlaf durch die schlafmedizinische Literatur dargestellt.

Die Betroffenen sind in ihrer Leistungsfähigkeit deutlich reduziert. Dies führt zu einer dauerhaften Stress-Situation.

## 4 Folgen von Schlafstörungen

### .....Folgen von „schlechtem“ Schlaf

- ◆ Zunahme von Stress
- ◆ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◆ Übergewicht
- ◆ Stoffwechselerkrankungen
- ◆ Steigerung von Schmerzempfindlichkeit
- ◆ Gedächtnisstörungen
- ◆ Schwächung des Immunsystems
- ◆ Suchterkrankungen
- ◆ Depression

### Zu dieser Folie:

Chronifizierte Schlafstörungen wirken sich negativ auf das Immunsystem aus, führen zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Daneben steigern sie die Schmerzempfindlichkeit. Schlafgestörte Menschen neigen zur Entwicklung eines Suchtverhaltens, das sich oft in übermäßigem Alkoholkonsum oder Medikamentenmissbrauch niederschlägt. Daneben entwickelt sich häufig eine Depression. Letztlich führt die Summe der negativen Effekte von Schlafstörungen zu einer deutlich verminderten Lebensqualität.