

Das Vöglein

Handlungstipps



Erst einmal in der Welt der an Demenz erkrankten angekommen, wurden Sie vielleicht beim Lesen oder Hören der Geschichte „ Das Vöglein „ emotional berührt und die Frage nach einem Lösungsansatz stellt sich Ihnen.

Gründe der Nachtaktivität von an Demenz erkrankten Menschen:

Jeder Mensch hat eine innere Uhr. Sie sitzt in seinem Gehirn und besteht aus Nervenzellen, die bei Alzheimerkranken nach und nach absterben. Die Folgen: Tag und Nacht können nicht mehr richtig voneinander unterschieden werden, die Begriffe Minute und Stunde verlieren ihre Bedeutung.

Ein besonderer Zusammenhang besteht auch zwischen Tages- und Nachtzeit und den Organfunktionen. Besonders in der Zeit von 2 - 3 Uhr nachts werden Menschen mit Herzschwäche oft wach, weil sie schlecht Luft bekommen. Das Wasser im Körper hat dann die Lungenflügel erreicht und die Lunge arbeitet auf Hochtouren. Der Körper reagiert auf diese Höchstleistung. Als Untersystem der Lunge und Niere kommt der Haut eine besondere Rolle bei der Temperatursensorik zu: Vielen Betroffenen wird kalt und die Kälte weckt sie. Auch die Nierenfunktion setzt ein. Erinnern Sie sich an den geschmolzenen Schnee im Bett?

Maßnahmen für einen besseren Schlaf:

Versuchen Sie in erster Linie den Tag zu gestalten und bieten Sie in einem Tagesrhythmus vielseitige Aktivierungen an. Spaziergänge an der frischen Luft, abends noch ein Glas Rotwein, ein Gespräch oder ein Kartenspiel können dem Betroffenen helfen sich besser zu orientieren und zufrieden einzuschlafen. Sollten Sie Medikamente als Einschlaf- oder Durchschlafhilfe geben, dann verabreichen Sie diese Medikamente erst kurz vor dem Schlafen gehen und wenn sich abzeichnet, dass der Betroffene auch müde ist. Die Gabe der Medikamente beim Abendessen mit dem Ziel den Betroffenen müde zu machen hilft wenig. Oft verfallen die Betroffenen kurze Zeit nach der Gabe in einen Dämmer Schlaf und sind dann in der Nacht wieder wach.

Sicherheit und Angst:

Wird der Betroffene bei Nacht dann wach, ist es von höchster Wichtigkeit für Sicherheit zu sorgen. Die Suche nach dem Lichtschalter kann sehr gefährlich werden. Der Verwirrheitszustand wird nun auch noch von Angst begleitet. Angst ist ein sehr ungünstiger Faktor, der die Wahrnehmung noch zusätzlich beeinträchtigt und die Sturzgefahr erhöht. Bringen Sie deshalb Bewegungsmelder an, die im Bedarfsfall für ausreichend Licht sorgen. Ein kleines Nachtlampe ist ungünstig, da es unzureichend beleuchtet und Schatten wirft.

Den Schlafraum gestalten:

Der Schlafraum sollte möglichst angenehm beheizt sein und keine Barrieren haben. Sollte der an Demenz erkrankte trotz aller Maßnahmen im Vorfeld aktiv werden, so sollten Angebote für den Betroffenen bereitstehen. Die Kommode, der Schrank durchaus sinnvoll zum Ausräumen, suchen und finden. Bestücken Sie die Fächer mit interessanten Dingen und Wäsche, die nicht mehr im Alltagsgebrauch ist. Legen Sie Fotos oder andere Erinnerungen in die Schubladen. Ein Stück Schokolade darf auch dabei sein. Ein bequemer Sessel in der Ecke, im Fall der Geschichte vielleicht mit Puppen oder Stofftieren bestückt, könnte ebenfalls ablenken oder zum Weiterschlafen einladen. Decken sollte griffbereit liegen, damit der Betroffene sich wärmen kann.

Der Umgang mit den eigenen Emotionen und Kräften:

Demenz ist ein fortlaufender Prozess und für die Betroffenen ist es günstig möglichst lange in einem beschützten und vertrauten Umfeld leben zu können. Für Sie als Angehörige stellt besonders die Nachtaktivität ein großes Problem dar. Vielleicht helfen Ihnen die Handlungstipps etwas weiter und Sie können neben der Gestaltung des Tages und der Raumgestaltung für sich die Aktivität in der Nacht akzeptieren. Die Uhrzeit der Aktivität, meist minutengenau, ist Ihnen, genauso wie der inhaltliche Verlauf der Unruhephase längst bekannt. Meist eine halbe Stunde bis Stunde werden Sie Ihrem Schlaf beraubt – oft die ganze weitere Nacht, weil Ihre Emotionen hochkochen. Sie ändern das Verhalten des Betroffenen dadurch nicht, im Gegenteil, Sie schaffen durch Konfrontation noch mehr Unruhe für sich selbst und den Betroffenen. Kalkulieren Sie also diese Zeit der Nachtaktivität ein, sorgen Sie für Sicherheit und geben dem Betroffenen Raum aktiv zu sein. Beim Ausklingen der Aktivität können Sie kurz in das Zimmer gehen, die Einlage wechseln und ggf. mit dem Betroffenen noch auf die Toilette gehen. Finden Sie ruhige und tröstende Worte. Wenn Sie den Rat befolgt haben und die Fächer und Regale so belegt haben, dass Sie am kommenden Morgen mit einem Lächeln alles wieder einräumen können, dann entspannt sich die Situation für Sie selbst auch.