

## ● Schlafstörungen

### Haben Sie eine Schlafstörung?

Fast die Hälfte der Patienten mit Demenz bzw. Abbau leidet unter klinisch relevanten Schlafstörungen, wobei in erster Linie die abendliche oder nächtliche Agitiertheit beschwerlich ist und häufig eine Einweisung ins Pflegeheim notwendig macht.

1. Leiden Sie unter Einschlafschwierigkeiten (mehr als 30 Minuten wach liegen)?
2. Haben Sie Durchschlafstörungen (mehr als 1 x aufwachen)?
3. Schnarchen Sie häufig?
4. Haben Sie im Schlaf Atempausen?
5. Neigen Sie dazu, gegen Ihren Willen tagsüber einzuschlafen?
6. Leiden Sie unter morgendlichen Kopfschmerzen oder Bluthochdruck?
7. Nehmen Sie regelmäßig abends Medikamente ein?
8. Haben Sie morgens häufig das Gefühl nicht erholsam geschlafen zu haben?
9. Besitzen Sie Risikofaktoren: Übergewicht, Rauchen, Alkohol?

**Ergebnis:**

Kreuzen Sie die Kästchen an, wenn ein Punkt der Frage erfüllt ist und zählen Sie die Anzahl!

Mehr als drei mit „Ja“ Kreuzen beantwortete Fragen, lassen vermuten, dass Sie unter einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung leiden!

Allerdings sollten alle Störungen des Wach-Schlafverhaltens, die länger als einige Wochen vorhanden sind, untersucht werden.

Neben der internistischen und lungenfachärztlichen Untersuchung muss auch die HNO-ärztliche und neurologisch-psychiatrische Abklärung erfolgen, danach kann dann die Untersuchung im Schlaflabor genaue Ergebnisse und die erforderlichen Konsequenzen aufzeigen. Denken sie immer daran, dass sehr viele Faktoren auf körperlicher wie seelische Ebene eine Schlafstörung verursachen können.

Stressfaktoren in Beruf und Familie sind sehr oft entscheidend für Störungen des Gleichgewichtes. So sind nach der Diagnostik häufig Verfahren oder Mittel gefragt, die zu einer Harmonisierung des Schlafes führen: Regeln der Schlafhygiene, Entspannungsverfahren, natürliche Mittel zum wiedererlernen des Schlafes, die Lichttherapie oder in Ausnahmefällen die vorübergehende Medikamenteneinnahme.