



Profitipps zur praktischen Pflege eines Menschen, der an Demenz erkrankt ist

Ruhen und Schlafen

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, leiden häufig unter Schlafstörungen. Ihr Schlafbedürfnis ist auf 5 bis 6 Stunden verkürzt. Dazu kommen Schlafumkehr und Kurzschlafperioden tagsüber. Die Folge: Nachts liegt der Kranke oft hellwach, ist verwirrt und hat den Drang zu wandern. Ziel der Pflege und Unterstützung ist es, für ausreichenden Schlaf zu sorgen.

Das können Sie tun:

- Klären, ob Schlafstörungen organisch bedingt sind und ggf. behandeln lassen.
- Auf einen gut strukturierten Tagesablauf achten.
- Dem Kranken helfen, auf eine gute Weise müde zu werden: mit Bewegung, Beschäftigungen und Kontakten.
- Halbe Stunde Mittagsruhe ist erlaubt, aber nicht im Bett!
- „Zubettgehenzeit“ hinauszögern: Wer schon um 19 Uhr ins Bett geht, ist auch früher wieder wach.
- Abends entspannende Rituale anbieten, zum Beispiel ein warmes Fußbad, einen warmen Wickel oder leise Musik.
- Dämmerleuchten installieren.
- Einschlafrituale einhalten, zum Beispiel Radio hören.
- Einen Spätimbiss anbieten, zum Beispiel ein Glas warme Milch, Melissentee mit Honig.
- Dem Demenzerkrankten das Gefühl geben, dass er „angenommen“ ist, ihn über sein Sorgen sprechen lassen, seine Gefühle erkennen und ansprechen.
- Hauptmahlzeit am Mittag servieren, um nachts Verdauungsprobleme zu vermeiden.
- Keine harntreibende Getränke (zum Beispiel roter Tee, Kaffee) am Abend anbieten.
- Medikamentöse Behandlung der Schlafprobleme nur nach ärztlicher Anweisung und nur wenn es gar nicht anders geht.

7/2009