

# Schlaf

## Informationen für Bewohner, Familien und Betreuer



Schlaf ist für eine gute Gesundheit sehr wichtig.

Wenn man nicht genug Schlaf bekommt, leidet die Gesundheit. Auch das Ausführen alltäglicher Aufgaben kann darunter leiden.

Schlafmuster verändern sich im Alter. Es kann im Alter schwieriger sein, gut zu schlafen.

Einige gesundheitliche Beschwerden beeinträchtigen den Schlaf und einige Schlafstörungen nehmen im Alter zu.

Es gibt viele Methoden zum Verbessern des Schlafs, ohne dass man dafür Medikamente nehmen muss.

### Anzeichen für Schlafstörungen

- Sie können nicht einschlafen.
- Sie schlafen nicht durch.
- Sie wachen früh auf und können dann nicht wieder einschlafen.
- Sie fühlen sich tagsüber müde.

### Wie man besser schläft

- Bewegen Sie sich tagsüber mehr und seien Sie aktiver. Es muss nicht unbedingt ein Sportkurs oder eine Sportgruppe sein. Schon ein Spaziergang und das Ausführen alltäglicher Aufgaben zählen.
- Teilen Sie es dem Personal mit, wenn Sie Schmerzen, Atembeschwerden oder andere gesundheitliche Probleme haben, die Sie wach halten.
- Versuchen Sie, jeden Tag um die gleiche Zeit aufzustehen. Damit beeinflussen Sie Ihre innere Uhr.
- Machen Sie morgens Licht an oder lassen Sie die Sonne herein, wenn Sie können.
- Schlafen Sie mittags vor 15:00 Uhr und nicht länger als 45 Minuten. Ein späterer oder längerer Mittagsschlaf kann zu einer schlaflosen Nacht führen.
- Bitten Sie Ihren Arzt oder das Personal um eine Prüfung, ob eines Ihrer Medikamente den Schlaf beeinträchtigen kann.
- Vermeiden Sie Kaffee und Tee, Rauchen und Alkohol sowie schweres Essen wenige Stunden, bevor Sie zu Bett gehen.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie entspannt zu Bett gehen. Schalten Sie Fernseher und Computer mindestens 15 bis 30 Minuten vor dem Zubettgehen aus.
- Reden Sie über Dinge, die Ihnen Sorgen machen, mit der Familie, Freunden, dem Personal oder Ihrem Arzt.

- Verbringen Sie weniger Zeit im Schlafzimmer – behalten Sie sich diesen Raum für Schlaf und Intimitäten vor.
- Ihr Schlafzimmer sollte nachts dunkel und ruhig sein. Es sollte nicht zu heiß oder zu kalt sein.
- Falls Sie durch das Personal oder andere Mitbewohner geweckt werden, teilen Sie es dem Personal mit.
- Arbeiten Sie gemeinsam einen Plan aus, der zu einem besseren Schlaf führt.

Falls Ihnen diese Tipps nicht helfen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Sie an einen Psychologen oder Schlafexperten überweisen.

In einigen Fällen verschreibt er Ihnen vielleicht auch Medikamente. Verwenden Sie diese aber nur für kurze Zeit. Ihr Körper gewöhnt sich schnell an die Arzneimittel und sie verlieren ihre Wirkung.

## Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflorgeteams. Sie kennen Ihr eigenes, normales Schlafmuster am besten.

Teilen Sie es dem Personal mit, falls Sie nicht schlafen können. Sagen Sie ihm, wie gut Sie früher schliefen. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Es braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

## Fragen an das Pflegepersonal

- Können meine Medikamente Schlafstörungen verursachen?



**Disclaimer:** Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an [acqiu@dhhs.vic.gov.au](mailto:acqiu@dhhs.vic.gov.au)

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5  
Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>