

Schlaf-Fragebogen bei Demenz

Im Folgenden finden Sie einige Anregungen um eventuelle Ursachen für die Schlafstörungen Ihres an Demenz Erkrankten Angehörigen herauszufinden.

Wie bereits im Vorfeld angesprochen, kann die nächtliche Schlaflosigkeit viele Ursachen haben. Demenzkranke Menschen neigen dazu auf die unterschiedlichsten Einflüsse pauschal mit motorischer Unruhe zu reagieren.

Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Auslöser im Falle Ihres Angehörigen dahinter stecken könnte um die geeignete Maßnahme zu ermitteln.

(vgl. Zulley, 2011)

A: Tagesform: Ist Ihr Angehöriger tagsüber ...

Der Betroffene

- ausgeglichen (1)
- läuft er viel umher und „nestelt“ an seiner Kleidung oder z.B. Tischdecken (2)
- läuft ständig, setzt sich nicht zu den Mahlzeiten, kaum zu beruhigen (3)

B: Ist Ihr Angehöriger bei Einbruch der Dämmerung

Ihr pflegebedürftiger Angehöriger

- völlig ruhig und ausgeglichen (1)
- leicht reizbar und nervös (2)
- stark unruhig und aggressiv (3)

C: Einschlafen (Bitte beobachten oder schätzen Sie)

Wie lange dauert es bis Ihr Angehöriger eingeschlafen ist?

- sofort (1)
- länger als 10 Minuten (2)
- länger als 30 Minuten (3)

D: Schlafdauer

- schläft 4-6- Stunden (auch Unterbrechungen wegen Toilettengang, schläft aber gleich wieder ein) (1)
- steht nachts immer wieder auf, läuft umher, (2)
- legt sich aber wieder hin (2)
- steht ständig wieder auf, läuft umher, findet nicht mehr zu Ruhe (3)

E: Psychische Situation

- ruhig und ausgeglichen, fröhlich (1)
- manchmal weinerlich und/oder ungehalten (2)
- häufig unglücklich und / oder sehr ungehalten und ungeduldig (3)

F: Gangbild / Verhalten

- läuft sicher und stabil (1)
- läuft unsicher, stolpert oft (2)
- hatte schon schwerere Stürze (3)

G: Auffälligkeiten

- unauffällig (1)
- kratzt sich viel, nestelt an Kleidung oder Decken/Tüchern (2)
- versucht Möbel zu rücken, schiebt Stühle umher, geht ganz dicht an der Wand entlang (3)

(H: Schmerzen

- unauffällig (1)
- äußert gelegentlich Schmerzen oder fasst sich immer wieder z.B. an die Schulter, jammert oft vor sich hin (2)
- anfallsweise starkes Schwitzen und/oder Pulserhöhung und / oder Blutdruckerhöhung und/oder Zittern (3)

I: Verhalten am Tage

- beteiligt sich gerne an Tagesangeboten (1)
- beteiligt sich, schläft aber immer wieder ein, kann sich schlecht konzentrieren (2)
- kann sich auf keine Beschäftigung dauerhaft einlassen, ist unruhig und ungeduldig (3)

J: Ihr eigenes Schlafverhalten

- ich schlafe mühelos ein und meist durch (1)
- wache nachts gelegentlich auf, sehe nach meinem Angehörigen, schlafe dann aber gleich wieder ein (2)
- „ich liege ständig auf der Lauer“, höre auf jede Bewegung um bereit zu sein, falls etwas sein sollte (3)

Auswertung:

9 - 15 Punkte:

Im Moment scheint Ihr zu Pflegenden sich weitestgehend wohl zu fühlen.

Bitte achten Sie aber ständig auf Veränderungen seines Zustandes und führen Sie im Zweifelsfall die Checkliste erneut durch. Lassen Sie sich auch durch den Pflegedienst bzw. Arzt Ihres Vertrauens zu den einzelnen Themen beraten Gönnen auch Sie sich ab und zu Ruhe, damit Sie aktiv und der Situation gewachsen bleiben

16-20 Punkte:

Der Zustand Ihres pflegebedürftigen Angehörigen schwankt offenbar immer wieder.

Nehmen Sie in jedem Fall eine Beratung in Anspruch zum Thema Dekubitusprophylaxe (Vermeiden von Druckgeschwüren), Kontrakturenprophylaxe (Vermeiden von Gelenkversteifungen), Lagerungs- und Bewegungstechniken sowie eine Beratung durch Ihr Sanitätshaus zum Thema Hilfsmittelversorgung. Gerade bei der Auswahl der richtigen Matratze ist der Profi Ihres Sanitätshauses gefragt. Hierbei sollte das Thema Schlaf und Schlafverhalten sowie Mobilitätsförderung mit berücksichtigt werden. Versuchen auch Sie selbst, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen. Eine häusliche Pflegesituation kann sich auch auf Sie belastend auswirken. Nehmen Sie Betreuungskonzepte in Anspruch. Informationen hierüber erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Pflegestützpunkt.

20-25 Punkte:

Es besteht dringender Handlungsbedarf. Wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihren Hausarzt sowie den zuständigen Pflegedienst. Beginnen Sie umgehend damit, den Betroffenen in verschiedene Positionen zu bringen, damit betroffene Hautstellen entlastet werden. Die Versorgung mit einer geeigneten Matratze und/oder einem Sitzkissen ist unerlässlich. Eine Risikoeinschätzung durch eine Pflegekraft muss unverzüglich erfolgen. Auch für Sie selbst besteht Handlungsbedarf. Sie brauchen Hilfe und Unterstützung in der pflegerischen Situation

26-36 Punkte:

Alarmstufe rot. Bitte unterrichten Sie unverzüglich einen Pflegedienst und Ihren Hausarzt über den Zustand Ihres Angehörigen. Suchen auch Sie sich umgehend Hilfe um Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederzuerlangen