



Liebe Leserinnen und Leser,

das vorliegende Heft widmet sich einem Thema, welches vermutlich fast jeden von uns schon einmal bewegt hat – sowohl privat als auch beruflich. Schlaf kann – wenn er uns gelingt – etwas Wunderbares sein, bei dem wir uns erholen, frische Kraft tanken und die Dinge des Tages verarbeiten. Ausreichender und guter Schlaf ist für uns überlebenswichtig.

Im Alter nimmt das Schlafbedürfnis natürlicherweise ab. Nichtsdestotrotz benötigt ein alter Mensch die Befriedigung des ihm eigenen subjektiven Schlafbedürfnisses, welches sich von Person zu Person stark unterscheiden kann. Um aber einen ausreichenden und wohltuenden Schlaf zu erreichen, brauchen Menschen unterschiedlichste Rahmenbedingungen, die sich im Laufe des Lebens herauskristallisieren. Ich kenne Menschen, die, um einzuschlafen zu können, völlige Dunkelheit um sich herum benötigen. Andere Menschen brauchen eine warme Milch vor dem Schlafen. Wiederum andere können direkt vor dem Schlafen noch Kaffee trinken, ohne dass sie dadurch an ihrem Schlaf gehindert werden. In diesem Zusammenhang kann man auch von einer Schlafbiografie sprechen, welche sich in ihren Ausprägungen bei unterschiedlichen Menschen sehr stark unterscheiden kann.

Bezieht man dieses Thema Schlaf nun noch auf Menschen mit einer Demenz, so ist es direkt einleuchtend, dass für diese Menschen der Erhalt eines gesunden Schlafes vielfach schwieriger ist als bei Nicht-Demenz-erkrankten. Dies kann daran liegen, dass beispielsweise in institutionellen Einrichtungen wie Altenheimen oder auch Krankenhäusern die eigenen Schlafrituale nicht eingehalten werden (können). Auch kann es daran liegen, dass solche Rituale nicht abgefragt werden oder dass aufgrund von Angstzuständen bei der Demenzerkrankung an einen ruhigen Schlaf kaum zu denken ist.

Nicht vergessen sollten wir bei diesem Thema die Wichtigkeit eines guten und erholsamen Schlafes für die Pflegenden, damit diese ihre Arbeit in bester Art und Weise durchführen können. Wechselschicht oder andere Umstände wie kurze Wechsel können einem den notwendigen Schlaf trefflich „verhageln“.

pflegen: Demenz versucht mit dieser Ausgabe, das Thema Schlaf von vielen Facetten her zu betrachten. Insgesamt wird deutlich: Schlaf ist notwendig und Energie spendend – wenn man ihn in der eigenen subjektiven Weise begehen kann.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

Detlef Rüsing
(Herausgeber)