

SCHLAFSTÖRUNGEN? SENILE BETTFLUCHT?

Im Alter sind Schlafstörungen gar nicht so ungewöhnlich. Ab 60 verändert sich der Schlafrhythmus.

1 WAS IST IM ALTER NORMAL?

Diese Veränderungen sind bei beschwerdefreien älteren Menschen normal, also **nicht krankhaft** und bedürfen **keiner Behandlung** (Schlaftabletten u.ä.):

- Verkürzte Gesamtschlafzeit
- deutlich verminderte Schlaffeffizienz (Schlaf ist nicht mehr so erholsam)
- die Einschlafzeit ist verlängert
- Nach dem ersten abendlichen Einschlafen kann es zu einem Aufwachen kommen, das Wieder-Einschlafen kann bis zu zwei Stunden dauern.

Ältere Menschen gehen im Vergleich zu jüngeren Menschen oft **früher ins Bett** und wachen daher auch früher auf. Da die Gesamtschlafzeit verkürzt ist, kann dieses frühe Aufwachen auch bereits um 4 Uhr, um 5 Uhr oder sogar noch früher erfolgen (scherzhaft als „senile Bettflucht“ bezeichnet).

Auch machen ältere Menschen häufiger mittags, am späten Nachmittag oder am frühen Abend ein **Nickerchen**. Deshalb kann es sein, dass unter Einbeziehung dieser Nickerchen die Gesamt-Schlafzeit **sogar höher ist** als in jüngeren Jahren.

Die größten Veränderungen des Schlafverhaltens finden sich zwischen mittelalten und älteren Personen. Also durchschnittlich ab dem 60. Lebensjahr.

Wenn Sie alle diese Veränderungen bei sich beobachtet haben, **leiden Sie noch nicht** automatisch unter Schlaflosigkeit (Insomnie), sondern Sie sind **einfach älter** geworden!

2 WANN MUSS SCHLAFLOSIGKEIT BEHANDELT WERDEN?

Auf jeden Fall dann, wenn die Tagesbefindlichkeit gestört ist. Zunächst müssen aber folgende schlafstörende Dinge beseitigt oder gebessert werden:

- Schmerzen mit ausreichenden Schmerzmitteln
- nächtliches Wasserlassen, nach Ursachenabklärung
- schlafstörende Angewohnheiten

Falls ein Partner extrem schnarcht oder nur mit Atemmaske und Sauerstollkonzentrator schlafen kann, helfen oft schon getrennte Schlafzimmer, wenn möglich.

Erst dann können **Schlafmittel** zum Einsatz kommen, deren **befristete Anwendung** Sie bitte mit mir besprechen sollten.

Ich verschreibe diese Mittel **nicht gerne**, da viele dieser Mittel die Aufmerksamkeit (Vigilanz) im Alter stören und zu schweren Stürzen führen können.

Daher: Sprechen Sie bitte mit mir, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden!

DR. MED. EYÜP UGRAK

HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG

NOTFALLMEDIZIN, SUCHTMEDIZINISCHE GRUNDVERSORGUNG

PRAXIS Eickeler Markt 3 B
44651 Herne

TELEFON 02325 - 32 09 7
TELEFAX 02325 - 63 40 17

INTERNET www.dr-ugrak.de
E-MAIL praxis@dr-ugrak.de

*Weiter Informationen
zu unserer Praxis
finden Sie im Internet:*

