

Welche Schlafstrategien kann ich benutzen?

Machen Sie jeden Nachmittag ein kurzes Nickerchen! Achten Sie aber darauf, dass dieses Nickerchen nicht länger als eine Stunde ist! Sonst kann es Ihren Schlaf in der Nacht beeinträchtigen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer ruhig und gemütlich ist! Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und vermeiden Sie es, im Bett zu lesen! Verwenden Sie eine feste Matratze und ein weiches Kopfkissen, das sich leicht Ihrem Kopf anpasst! Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung! Schlafen Sie auf Ihrer Seite! Überlegen Sie sich, auf einem separaten Bett zu schlafen, wenn das Teilen des Bettes mit Ihrem Partner guten Schlaf verhindert!

Befragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieser Informationen!

This information should not be used as a substitute of medical advice of your physician.

Copy rights © 2010 World Parkinson's Education Program

Copying for educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to written content of this document and author's information.

World Parkinson's Education Program



A.Q. Rana, MD, FRCPC

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Toronto, Ontario, Canada M1E5E9
Ph: 416-724-9850
www.parkinsonseducaton.org

Häufig gestellte Fragen über

Morbus Parkinson

&

Schlafprobleme

5

Parkinson's Disease and Sleep Problems

Deutsch/German

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologe

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

Verursacht Parkinson Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind bei Patienten mit Parkinson nicht ungewöhnlich. Patienten mit Morbus Parkinson können Schwierigkeiten haben, einzuschlafen, oder auch mehrmals in der Nacht aufwachen und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen. Schlechter Schlaf nachts verursacht nicht nur übermäßige Tagesschläfrigkeit, sondern wirkt sich auch negativ auf die Leistungsfähigkeit am Tag aus.

Wenn Sie Parkinson haben, kann Ihnen guter Schlaf in der Nacht aber helfen, Ihre Symptome besser zu bewältigen. Manche Patienten erleben für eine gewisse Zeit nach dem Erwachen eine Abschwächung ihrer Symptome.

Was verursacht Schlafprobleme?

Abgesehen von der Parkinsonschen Krankheit können die folgenden Beschwerden Schlafprobleme verursachen:

- Schlafstörungen, z. B. Schlaf-Apnoe.
- Depressionen.
- Übermäßige Tagesschläfrigkeit.
- Angststörung.

- Übermäßiger Genuss von Koffein oder Nikotin.

- Medikamente.

Selegilin, ein Medikament, das gegen Parkinson verwendet wird, kann stimulierend wirken und Schwierigkeiten beim Schlafen verursachen, wenn es am Abend eingenommen wird. Also sollte die letzte Dosis dieses Medikaments am Frühhmittag eingenommen werden.

Wie kann ich die Ursache meines Schlafproblems feststellen?

Um die richtige Ursache Ihres Schlafproblems zu finden, müssen Sie möglicherweise Ihre Schlafroutine genau beobachten. Eine Sache, die man beachten muss, ist der Zeitpunkt, zu dem Sie einschlafen. Schlafen Sie ein, wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind, wenn sie im Auto sitzen, vor dem oder während des Mittagessens, vor dem Fernseher, oder beim Lesen?

Ein weiterer Aspekt der Schlafoutine, den man vermerken muss, ist die Quantität und die Qualität des Schlafes in der Nacht. Dazu gehören der Zeitpunkt, zu dem Sie zu Bett gehen, der Zeitpunkt, zu dem Sie am Morgen aufwachen, wieviel Zeit Sie brauchen, um einzuschlafen, wieviel Sie schlafen, ob Sie etwas einnehmen, um

einzuschlafen, und wieviele Male Sie in der Nacht aufwachen. Beachten Sie insbesondere, wieviele Male Sie aufwachen, um zu urinieren! Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt, damit er Ihnen Ratschläge geben kann, um Ihnen zu helfen!

Grundsätze der Schlafhygiene:

- Gehen Sie regelmäßig zu einem festen Zeitpunkt zu Bett und stehen Sie regelmäßig zu einem festen Zeitpunkt auf, auch am Wochenende!
 - Schlafen Sie jede Nacht gleich lange!
 - Treiben Sie täglich und regelmäßig Sport, aber nicht spät abends!
 - Schlafen Sie in einer ruhigen Umgebung!
 - Vermeiden Sie Alkohol!
 - Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke!
 - Machen Sie vor dem Schlafengehen etwas Entspannendes!
- Einer der anderen Faktoren, die Ihnen helfen können, besser zu schlafen, ist eine gesunde Ernährung und ein gesundes Gewicht. Gehen Sie nicht hungrig oder nach einer grossen Mahlzeit schlafen! Nehmen Sie keine Flüssigkeiten zu sich, bevor Sie zu Bett gehen, damit Sie in der Nacht nicht auf die Toilette gehen müssen!