

Südwestdeutsche Parkinson-Tage 24.-25. Juni 2022

Schlafstörungen bei Parkinson





Schlafstörungen

- Über 80% der Patienten mit Parkinson sind von Schlafstörungen betroffen
- Ca. 73% haben Durchschlafstörungen
- Ca. 64% haben Einschlafstörungen
- Ca. 63% klagen über lebhaftere Träume/Alpträume
- Ca. 93% leiden unter verstärkter Tagesmüdigkeit

Schlafstörungen

- Medikamente insbesondere dopaminerge Therapie
- Motorische Störungen (nächtliche Akinesie / Tremor/ Schwierigkeiten beim Lagewechsel)
- Vermehrtes nächtliches „Wasserlassen“
- Psychiatrische Komplikationen (Depression/Halluzinationen)
- REM-Schlafverhaltensstörungen
- RLS-Symptomatik
- Schlafapnoe
- **Fatigue**

Fatigue

- Prävalenz: 33% - 58%
- Tritt z.T. schon 5 Jahre vor motorischen Symptomen auf
- 13% der Pat. entwickeln Fatigue innerhalb des ersten Krankheitsjahres
- 55% bei Beginn der Erkrankung betroffen
(im frühen Stadium verbunden visuell-räumlichen Defiziten)
- Über 50% der Betroffenen platzieren es unter die **3** einschränkensten Symptome
- 1/3 der Betroffenen beschreibt sie als am meisten beeinträchtigendes Symptom

Behandlungsmaßnahmen bei Schlafstörungen

- Ausführliche Diagnostik
- Medikamente
- Bedarfsadaptierte Maßnahmen
- **Geregelte Schlafhygiene**

Schlafhygiene- Regeln für einen gesunden Schlaf

Unter Schlafhygiene versteht man alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten.

Weitere Infos unter www.dgsm.de

Schlafhygiene- Regeln für einen gesunden Schlaf

- 1) Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten (max. Abweichung 30 Minuten) ein
- 2) Beschränken Sie Ihre Bettliegezeit auf ca. 8 Stunden pro Nacht
- 3) Verzichten Sie auf längere Nickerchen tagsüber
(Ausnahme: 20 bis 30 Minuten vor 15:00 Uhr)
- 4) Trinken Sie 2 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr
- 5) Überprüfen Sie, ob vermehrte körperliche Anstrengungen nach 20 Uhr Einfluss auf Ihren Schlaf haben
- 6) Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Pufferzone
- 7) Legen Sie sich ein regelmäßiges Zubettgehritual zu

Schlafhygiene- Regeln für einen gesunden Schlaf

- 8) Das Bett ist nur zum Schlafen da (Ausnahme sexuellen Aktivitäten)
- 9) Aufstehen oder Liegen bleiben?
- 10) Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen
- 11) Setzen Sie sich keinem hellen Licht aus, wenn Sie nachts wach werden und aufstehen müssen
- 12) Vermeiden Sie es nachts auf die Uhr zu gucken
- 13) Setzen Sie sich nach dem Aufstehen am Morgen nach Möglichkeit etwa eine halbe Stunde lang dem Tageslicht aus
- 14) Achten Sie auf eine angenehme, schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer

Spezialtipps für Parkinson-Patienten:

- Härtere Matratzen benutzen, um ein Einsinken zu verhindern und Schlafbewegungen zu erleichtern
- Bettwäsche mit glatter Oberfläche für ein leichteres Umdrehen verwenden (z.B. Seide, Satin)
- Eine leichte Bettdecke kann mehr Bewegungsfreiheit geben.
- Atmungsaktive Schlafanzüge (z.B. aus Baumwolle) im Falle von nächtlichen Schwitzattacken anziehen
- Vor dem Schlafengehen nicht mehr Trinken – die Tagestrinkmenge sollte bis ca. 18 Uhr erreicht sein
- Eine Urinflasche bzw. Toilettenstuhl am Bett hilft bei nächtlichem Harndrang
- Aufstehhilfe am Bett anbringen, z. B. ein Seil am Fußende des Bettes, welches das Hochziehen erleichtert
- Ggf. elektrisch verstellbares Bett

Für warme Füße sorgen



Danke für die Aufmerksamkeit