



# Entkleiden und Schlafenszeit

*In Anlehnung an das chinesische Sprichwort "Der Tiger braucht Schlaf", kann ein Zubettgehritual sowohl Ihnen als auch Ihrem Angehörigen zu erholsamem Schlaf verhelfen ... oder hilft zumindest Ihrem Lieben dabei Schlafprobleme zu minimieren.*

## Das Entkleiden vereinfachen

Entkleiden vor einer anderen Person ist nicht natürlich oder angenehm, sowohl für Sie und als auch die Person mit Alzheimer. Um dieses Unbehagen zu vermeiden, kann ein Raumteiler oder ein Vorhang manchmal ein guter Trick sein. Sie können auch ein Ritual entwickeln, um Ihrem geliebten Menschen das Entkleiden angenehmer zu machen, zum Beispiel durch die Aufforderung, dass er/ sie Ihnen nach und nach und immer in der gleichen Reihenfolge alle Kleidungsstücke einzeln gibt. Einige Kleidungsstücke vereinfachen das Ausziehen mehr als andere. Jacken oder Hemden mit Knöpfen oder Reißverschlüssen sind leichter auszuziehen, als Pullover oder T-Shirts.

## Vorbereitung für die Nacht

Die Schlafenszeit muss sorgfältig geplant werden, lange bevor es Zeit ist, tatsächlich ins Bett zu gehen. Damit alles so reibungslos wie möglich läuft, sollten Sie:

- körperliche Aktivitäten tagsüber einplanen, nicht abends
- Nickerchenzeit limitieren: nicht länger als 20 Minuten
- einen regelmäßigen Schlafplan festlegen
- das Schlafzimmer tagsüber auslüften und nicht zu viel am Abend heizen (ideal ist eine Temperatur zwischen 18°C und 20°C)
- Kaffee und Tee (und alle "anregenden" Getränke) nach 17:00 Uhr vermeiden
- leichte Abendessen bevorzugen
- sanfte Beleuchtung für das Schlafzimmer wählen oder den Weg zum Bad gut beleuchten, falls die Person in der Nacht aufsteht

## Abendrituale

Um den Ablauf des Zubettgehens möglichst natürlich zu gestalten, könnte das Einführen von Ritualen von Vorteil sein. Wiederholen der immer gleichen Gesten in der gleichen Reihenfolge jede Nacht wird zu einer beruhigenden Routine. Beispielsweise:

1. Schließen der Jalousien
2. Schließen der Vorhänge
3. Prüfen der Heizkörper
4. Auswählen der Nachtkleidung
5. Entkleiden, immer auf die gleiche Art beginnen
6. Ausziehen der Tageskleidung
7. Anziehen für die Nacht
8. Auf die Toilette gehen



Warum sind die Nächte schwieriger?

Nachts verändert sich die Sinnesumgebung: Dunkelheit, Stille und Einsamkeit führen zu einem Verlust sensorischer Stimulationen, was eine Angstquelle für eine aufwachende Person sein kann, vor allem für Menschen mit Alzheimer.



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01

9. etc.



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01