



23.09.2013 14:52

Für mehr Schlafqualität im Alter sorgen

Simone Helck, Fachbereich Öffentlichkeitsarbeit

Kuratorium Deutsche Altershilfe - Wilhelmine Lübke Stiftung e. V.

Die Schlafstörungen älterer Menschen werden häufig unterschätzt. Sie verringern aber die Lebensqualität und können Ausdruck ernsthafter Erkrankungen sein. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe veröffentlicht nun Tipps für einen gesunden Schlaf von Menschen mit Pflegebedarf.

Köln, 23. September 2013. Etwa die Hälfte der über 60-Jährigen in Deutschland leidet unter mittelschweren bis schweren Schlafstörungen und mit zunehmenden Alter steigt das Risiko, zu viel oder zu wenig zu schlafen. "Nicht erholsamer Schlaf führt zu einer Verschlechterung der Lebensqualität und der Gesundheit. Dennoch werden Schlafstörungen häufig unterschätzt", warnt Christine Sowinski, Diplom-Psychologin im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA).

Das KDA hat nun ein Poster mit Tipps veröffentlicht, welches beruflich wie privat Pflegende dabei unterstützt, die Schlafqualität älterer Menschen mit Pflegebedarf zu verbessern. Die Tipps basieren auf den Daten der INSOMNIA-Studie. Für diese hat die Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Vjenka Garms-Homolová mit ihrem Forschungsteam Daten von mehr als 7.000 Pflegeheimbewohnern analysiert.

"Schlafstörungen sind häufig Folge von Gesundheitsproblemen, Erkrankungen oder des Mangels an sinnhafter Beschäftigung oder sozialen Beziehungen", erklärt Garms-Homolová. "Nach wie vor ist die Überzeugung weit verbreitet, dass Schlafprobleme bei alten Menschen normal seien. Tatsächlich können sie aber Ausdruck physischer oder psychischer Probleme sein und selbst zu ernsthaften gesundheitlichen Schwierigkeiten führen", sagt die Pflegewissenschaftlerin.

Das Poster "Das ABC für einen gesunden Schlaf - Schlafqualität für Menschen mit Pflegebedarf fördern" hilft nun auf einen Blick dabei, wie die Schlafqualität älterer pflegebedürftiger Menschen erhöht werden kann.

Das Poster kann im Online-Shop des KDA unter www.kda.de für 3,50 Euro zzgl. Versandkosten bestellt werden.

Weitere Informationen:

<http://www.kda.de/news-detail/items/fuer-mehr-schlafqualitaet-im-alter-sorgen.ht...>

Merkmale dieser Pressemitteilung: - Journalisten, jedermann - Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional - Bunt aus der Wissenschaft, Wissenschaftliche Publikationen - Deutsch