

## Tipps: Tag- und Nachtumkehr

### Wer ist betroffen?

Wenn bei Menschen mit Demenz das Zeitgefühl verloren geht, kann dies zu einer Tag- und Nachtumkehr führen. Der Patient ist tagsüber inaktiv und döst immer wieder ein. Nachts läuft der Patient herum und sucht Ansprache.

### Was ist das Problem?

In der Nacht kann für den unruhigen Patienten eine erhöhte Sturzgefahr bestehen, da die Kreislaufsituation in der Nacht evtl. instabiler ist oder der Patient aufgrund der Dunkelheit Stolperfallen nicht erkennt. Gleichzeitig ist in der Nacht weniger Personal vor Ort, so dass keine umfassende Betreuung stattfinden kann. Mitpatienten können durch die gesteigerte Aktivität in der Nacht in ihrer Ruhe gestört werden. Dies kann zu Konflikten führen. Angstzustände und Orientierungslosigkeit können im Dunkeln ggf. verstärkt werden. Zudem ergibt sich eine erhöhte Schläfrigkeit am Tag.

### Tipps (try this):

- Am Tag Aktivitäten anbieten. Dies können z.B. das Lesen einer Zeitung, das Hören von Musik oder das Anschauen von Fotoalben sein.
- Für Bewegung während des Tages sorgen. Achtung: auf evtl. Arztanordnungen wie eingeschränkte Bettruhe achten.
- Das Licht anpassen, d.h. tagsüber für Helligkeit sorgen und nachts den Raum verdunkeln.
- Wenn sich Angstzustände durch Dunkelheit verstärken, ggf. für ein Nachtlicht sorgen.
- Eine Tagesstrukturierung anbieten. Dies können geregelte Mahlzeiten oder Beschäftigungsangebote unterstützen.
- Abendrituale erfragen und umsetzen. Angehörige können hierzu evtl. hilfreiche Informationen geben.
- Abends eine ruhige Atmosphäre schaffen: Geräusche und Lärm vermeiden bzw. reduzieren, Lichtreize so weit wie möglich ausschalten und für eine behagliche Umgebung sorgen.
- Orientierung zu Zeit und Ort geben, hierbei aber nicht gegen die Erlebenswelt des Patienten argumentieren.
- Rutschfeste Socken in der Nacht minimieren das Sturzrisiko, wenn der Patient in der Nacht aufsteht.
- Die Angehörigen nach Möglichkeit einbinden. Sie können ggf. gemeinsame Aktivitäten am Tag unternehmen, zu Abendritualen befragt werden oder beruhigende Einreibungen am Abend durchführen.