

## Der Umgang mit Ruhelosigkeit bei Demenz und «Sundowning»

### Was sind die Gründe für Ruhelosigkeit?

Eines vorweg: Es gibt nicht «die» eine Ruhelosigkeit bei Menschen mit Demenz; sowohl die Ursachen als auch das Auftreten sind sehr unterschiedlich. Zu Ruhelosigkeit zählen Verhaltensweisen wie Herumwandern, Angespanntheit, und das sogenannte «Sundowning». Sundowning beschreibt dabei eine Angespanntheit und Nervosität des Menschen mit Demenz ab ca. 16 Uhr bis in die Abendstunden. Möglicherweise wird Ihr Mensch mit Demenz dann aggressiv und verwirrt, fängt an zu rufen und herumzulaufen und es ist nicht möglich, dass sie oder er einschlafen.

Sundowning ist also ein Symptom, das bei vielen Demenzkranken auftritt, es kann aber genauso bei älteren Menschen ohne Demenz auftreten. Mehr dazu auf Seite 2. Abgesehen vom Sundowning ist die **Ruhelosigkeit nachvollziehbar**, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie ein Leben lang geregelten Aktivitäten nachgegangen sind, Kinder grossgezogen haben und zur Arbeit gegangen sind und den Haushalt erledigt haben. Und dann stellen Sie fest, dass Sie **all diese Aktivitäten nicht mehr durchführen können**.

### Weitere Gründe für Ruhelosigkeit können ausserdem sein:

- Kommunikationsprobleme - aufgrund der Demenz ist es Ihrer Angehörigen bzw. Ihrem Angehörigen nicht mehr möglich, Ihnen etwas mitzuteilen
- Angst - aufgrund von Orientierungslosigkeit in Zeit und Raum wird Ihr Mensch mit Demenz ängstlich und angespannt
- Langeweile - wenn der Tag sehr eintönig verläuft und Ihr Mensch mit Demenz nicht viel erlebt, kann das sehr unbefriedigend sein
- Hunger, Durst oder Harndrang - Grundbedürfnisse können nicht ausgedrückt werden, müssten aber dringend befriedigt werden
- Schmerzen oder Erkrankungen (wie zum Beispiel Blasenentzündungen), die noch nicht erkannt wurden

### Was man gegen die Ruhelosigkeit unternehmen kann

- Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Hausarzt, um mögliche gesundheitliche Probleme ausschliessen oder kurieren zu können. Im Rahmen dessen können Sie vielleicht auch feststellen, ob Inkontinenz vorliegt, und diese vielleicht ein Grund für die Ruhelosigkeit ist.
- Achten Sie auf regelmässige Essenszeiten und dass Ihr Mensch mit Demenz ausreichend trinkt. Somit können Sie primäre Grundbedürfnisse angemessen befriedigen.
- Gestalten sie Tagespläne, welche Ihnen und Ihrem Menschen mit Demenz einen routinierten Ablauf ermöglichen. Klare Strukturen helfen dabei, Rituale, wie «zur Ruhe kommen» vor der Schlafenszeit zu etablieren.
- Finden Sie Aktivitäten, welche den Tagesablauf Ihres Menschen mit Demenz interessant und abwechslungsreich gestalten. Das können Spaziergänge und Besuche bei Bekannten sein, aber auch das Ansehen eines Fotoalbums hilft, Langeweile abzuwenden.

Ein weiterer Aspekt der Ruhelosigkeit ist die **ständige Bewegung der Hände** von Menschen mit Demenz. Geben Sie Ihrem MmD also die Möglichkeit, die Haptik verschiedener

Oberflächen auszuprobieren, sei es an Stofftieren oder einer alten Handtasche mit Reissverschlüssen und Knöpfen.

## **Sundowning – ein Symptom von vielen Menschen bei Demenz**

Unter Sundowning versteht man eine Verhaltensveränderung von Menschen mit Demenz am Nachmittag bis in die späten Abendstunden hinein. Sie werden sehr angespannt, verwirrt, beginnen zu schreien und wandern herum. Eine starke Ruhelosigkeit erfasst sie und lässt sie nicht einschlafen.

Sundowning kommt häufiger in mittleren und späteren Stadien der Demenz vor, wie viele Forschungen belegen.

Im Folgenden finden Sie eine **Checkliste**, anhand derer Sie mögliche Ursachen für dieses Symptom herausfinden können.

### **1. Ist Ihr Mensch mit Demenz körperlich oder psychisch erschöpft?**

Nach einem anstrengenden Tag kann es schwierig für Menschen mit Demenz sein, zur Ruhe zu kommen und die vielen Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Ein Ansatz wäre es, Atemtechniken zur Entspannung zu versuchen oder Ihrem Menschen mit Demenz ein Bad mit beruhigenden ätherischen Ölen einzulassen.

### **2. Sind Sie selbst körperlich oder psychisch erschöpft?**

Wenn Sie selbst sich nach einem anstrengenden Tag nach «einem bisschen Zeit für sich» sehnen, spürt das Ihr Mensch mit Demenz sehr häufig. Wenn dann Dinge nicht so gelingen, wie Sie es möchten, führt es zu grösserer Unruhe bei Ihrem MmD und macht es umso schwieriger, schnell zu einem entspannten Abend zu kommen. Versuchen Sie, sich nicht selbst zu vergessen und holen Sie sich Hilfe! Eine weitere Person, die Sie in der Betreuung unterstützt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, Kraft und Geduld für einen neuen Tag zu geben. Demenz Liechtenstein hilft Ihnen gerne bei Fragen zu diesem Thema.

### **3. Gibt es bestimmte Anlässe, bei denen das Sundowning einsetzt?**

Kommt zu der Zeit, in welcher sich das Verhalten Ihres Menschen mit Demenz verändert, immer eine weitere Person ins Haus? Oder findet in einer betreuten Wohnsituation genau zu dieser Uhrzeit ein Schichtwechsel statt? Die Veränderung einer Situation kann zu Unruhe führen.

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, Ihren MmD von dieser Situation ein wenig abzuschirmen, indem Sie genau zu diesem Zeitpunkt einen Spaziergang mit ihr oder ihm machen. Zu Hause können Sie ruhige Musik auflegen, welche Ihrem MmD gefällt.

### **4. Macht Ihr Mensch mit Demenz untertags Mittagschlaf?**

Vielleicht ist es genau diese Ruhezeit, welche über den Tag stattfindet, die dazu führt, dass ihr MmD am Abend einfach nicht müde ist. Durch mehrere Stunden Schlaf am Tag kommt der Schlafrhythmus durcheinander und läuft schlimmstenfalls entgegen dem normalen Rhythmus. Dieses Phänomen nennt sich auch Tag-Nacht-Umkehr.

Es ist auch möglich, dass Ihr Mensch mit Demenz sich zu wenig bewegt und dadurch am Abend noch sehr viel Energie übrig hat.

Werfen Sie noch einmal einen genauen Blick auf Ihren täglichen Pflegeplan, vielleicht lässt sich ein Spaziergang unterbringen oder andere leichte Aktivitäten, die Ihren MmD davon abhalten, immer wieder ein Nickerchen zu machen.

#### **5. Erscheint ihr Mensch mit Demenz völlig in seine Gedanken versunken zu sein?**

Es ist nicht ungewöhnlich für ältere Menschen, über vergangene Zeiten nachzudenken und zu reden und auch um Menschen zu trauern, die sie verloren haben.

In manchen Fällen kann es soweit führen, dass diese Trauer am Abend das Gefühl von Alleinsein und Isolation verstärkt und dadurch Ihren MmD beunruhigt und ihm/ihr den Schlaf raubt.

Um diese traurige Unruhe zu umgehen, könnten Sie versuchen, MmD etwas Bedeutungsvolles zu tun zu geben. Handarbeiten oder die gemeinsame Gestaltung eines Fotoalbums sind einfache Möglichkeiten, Ihren Menschen mit Demenz sinnvoll zu beschäftigen. Oder Sie vereinbaren mit Freunden und Verwandten Telefontermine für die Abendzeit, um Ihren MmD von ihren oder seinen düsteren Gedanken abzulenken.

Quelle: Unforgottable.com; Übersetzung und Adaptierung: Diana Franke, 4/2019

**Kommen Sie mit allen Fragen zum Thema Demenz auf uns zu. Wir sind gerne für Sie da!**