

Tipps für einen gesunden Schlaf zu Hause

- Gehen Sie jeden Tag zu einer ähnlichen Zeit zu Bett und stehen Sie morgens um die gleiche Zeit auf.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Schlafzimmer kühl, ruhig, abgedunkelt und gemütlich ist.
- Etablieren Sie ein Bettgeh-Ritual (z.B. Milch trinken, Buch lesen, Entspannungsübungen).
- Schlafen Sie nachmittags höchstens 15 Minuten, damit „Schlafdruck“ für abends aufgebaut wird.
- Im Idealfall sollten Sie zu Hause im Bett nicht fernsehen, lesen, essen oder arbeiten. Ihr Körper sollte Ihr Bett ausschließlich mit Schlaf verbinden.
- Bildschirmmedien mindern wegen des ausgestrahlten Lichts und der Inhalte die Schlafqualität. Wenn Sie auf Hintergrundgeräusche zum Einschlafen nicht verzichten können, dann bevorzugen Sie unaufregende Inhalte im Hörformat.
- Wenn Sie das Wachsein im Bett als störend empfinden, können Sie aufstehen und anderswo einer entspannenden Tätigkeit nachgehen.
- Verzicht auf Alkohol, Koffein und schweres Essen in den Stunden vor dem Schlafengehen.

Der Schlaf ist wie eine Taube. Streckt man die Hand ruhig nach ihr aus, setzt sie sich darauf. Greift man nach ihr, fliegt sie davon.

Paul Dubois

Unterstützung am UKR

Psychoonkologischer Dienst

Klinik und Poliklinik für Innere Medizin III
Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
T: 0941 944-15131

Weiterführende Informationen und Anlaufstellen

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

Schlafstörungen - Ratgeber für Patienten
www.dgsm.de → Patienteninformationen → Ratgeber Schlafstörungen, Stand: März 2021.

Deutsche Krebsgesellschaft

Schlafstörungen bei Krebspatienten
www.krebsgesellschaft.de → ONKO Internetportal → Basis-Informationen Krebs → Supportivtherapie → Beschwerden bei Krebstherapien und Gegenmaßnahmen, Stand: März 2021.

Literatur

Crönlein, Tatjana: Schlafen können. Schlafstörungen erfolgreich bewältigen, Beltz Verlag: 2018.

Wortmann, Konstanze: Wege in den erholsamen Schlaf, Junfermann Verlag: 2015.

Schlaflabor

Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein könnte.

Universitäres Schlafmedizinisches Zentrum Regensburg – Donaustauf
Prof. Dr. Michael Arzt
T (Ambulanz): 0941 944-7310
schlaflabor@ukr.de



Psychoonkologischer Dienst

**Besser schlafen im
Krankenhaus**

Information für Patienten und Angehörige

Schlaf im Krankenhaus

Ein stationärer Aufenthalt geht häufig mit schlaflosen Nächten einher. Der Schlaf wird durch Geräusche und medizinische Behandlungen unterbrochen, hinzu kommen vielleicht auch Schmerzen oder grüblerische Gedanken. Gleichzeitig sind die Möglichkeiten, sich abzulenken oder zu beruhigen, in der Klinik erschwert.

Die Auswirkungen von Schlafmangel

Schläft man zu wenig, wird man unkonzentriert, gereizt und „dünnhäutig“, erlebt sich als sensibler, als man sich sonst kennt, fühlt sich vielleicht niedergeschlagen oder hoffnungslos.

Seien Sie dann nicht zu streng mit sich! Das darf sein und ist ganz verständlich.

Gut zu wissen

- Es ist nicht nötig, Schlaf nachzuholen. Der Körper gleicht das Schlafdefizit durch tieferen Schlaf aus.
- Ein gestörter Schlaf beeinträchtigt zwar das Wohlbefinden, schadet aber für einen gewissen Zeitraum dem Körper nicht.
- Unterbrochener Schlaf ist kein schlechter Schlaf. Wir wachen nachts mehrmals auf. Liegt die Dauer des Wachseins unter drei Minuten, erinnert man sich nicht an das Aufwachen.
- Ob man sich beim Aufwachen erholt fühlt, liegt nicht daran, wie man geschlafen hat, sondern aus welcher Schlafphase heraus man geweckt wird. Wird man aus dem Tief- oder Traumschlaf geweckt, fühlt man sich benommen und unfit.

Bessere Nächte in der Klinik

Als zusätzliche Unterstützung können Sie sich auch Schlafmittel verordnen lassen. Wenn Schmerzen Sie vom Schlafen abhalten, sprechen Sie mit Ihren Ärzten über die Dosierung der Schmerzmittel.

Bewusstes Entspannen

- Legen Sie sich eine Hand sanft auf den Bauch, atmen Sie mehrmals bewusst und langsam ein und aus und beobachten Sie, wie sich die Hand auf Ihrem Bauch hebt und senkt. Wenn Sie mögen, dann sprechen Sie in Gedanken dazu „Ein“ und „Aus“.
- Stellen Sie sich Situationen vor, die Sie im Alltag als entspannend erleben und fühlen Sie sich mit allen Sinnen so genau wie möglich hinein (Meeresblick, zu Hause im Garten, in Gedanken ein Musikinstrument spielen, ein Haustier streicheln, am Auto herumbasteln).
- Einen Massageball kneten oder einen „Handschmeichler“ (z.B. einen glatten Stein) bewusst berühren.

Machen Sie es sich in der Klinik so gemütlich wie möglich

- Welche Körperposition ist gerade am angenehmsten bzw. am wenigsten unangenehm?
- Lassen Sie sich vom Pflegepersonal eine Bettverlängerung, ein zusätzliches Kissen, eine leichtere Decke oder Ohrstöpsel geben. Lassen Sie sich von zu Hause etwas Vertrautes mitbringen.
- Musik/Hörbuch/Fernsehen über Kopfhörer (so weit es Ihren Zimmernachbarn nicht stört).

Beschäftigung mit Problemen

- Notiz- oder Tagebuch führen und Ängste, Sorgen und sich aufdrängende, unangenehme Gedanken am besten schon abends aufschreiben, auf morgen verschieben und am nächsten Tag durchdenken und besprechen.
- Tagsüber Gespräche mit Psychoonkologen, Seelsorgern, der Familie oder Freunden führen.

Dem Schlaf nicht hinterherjagen

- Erlebt man einige schlaflose Nächte, begegnet man der Bettgezeit schon mit einer starken Anspannung und der Angst vor einer weiteren langen schlaflosen Nacht und konzentriert sich darauf, nicht einschlafen zu können.
- Ständiges Prüfen, ob man denn schon eingeschlafen ist, hält aber wach!
- Besser ist es, so gelassen wie möglich zu bleiben in dem Wissen: „der Körper holt sich den Schlaf, den er braucht“ und „auch eine Ruhephase ohne Schlaf erholt den Körper“.

