



Schlaf im Alter

Lebensfragen im Alter, 12.05.2026

Alessia Neff, Pflegeexpertin AZR und Anna Konrad, Pflegeexpertin AZA

Alter und Pflege

Der Bereich Alter und Pflege der Stadt Winterthur bietet ein vielfältiges Dienstleistungsangebot vor allem für ältere Menschen:

- Fünf städtische Alterszentren: Langzeitpflegeplätze, Demenzabteilung, alterspsychiatrische Langzeitpflege
- Sieben städtische Spitex-Zentren: hauswirtschaftliche und pflegerische Leistungen, Gesundheitsberatung Daheim
- Seniorenwohnungen «Wohnen mit Service»
- Tageszentrum Adlergarten



Einleitung: Schlaf

- Schlaf ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis
- Schlaf spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität
- Das Schlafverhalten verändert sich häufig im Alter
- Ziel des Vortrags
 - Beleuchtung von Schlafstörungen
 - Aufzeigen von wirksamen Interventionen zur Schlafförderung anhand eines Fallbeispiels

Schlafstörungen im Alter

- Insomnie
- Atembezogene Schlafstörungen
 - Obstruktive Schlafapnoe
 - Zentrale Schlafapnoe
- Störung des zirkadianen Rhythmus
 - Z.B. Syndrom der vorgelagerten Schlafphase



Schlafstörungen im Alter

- Periodische Bewegungen der Gliedmassen
- Parasomnien
 - REM-Schlafverhaltensstörungen



Schlafprobleme im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen

- **Neurodegenerativ**
 - Demenz
 - Parkinson
- **Psychiatrisch**
 - Depression
- **Internistisch**
 - Herz- und Niereninsuffizienz
- (...)



Zeichen einer Schlafveränderung

- Leichter Schlaf (weniger Tiefschlafphasen)
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen im Tagesverlauf
- Mühe, Alltagstätigkeiten nachzugehen
- Hypersomnie: Tagesschläfrigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Parasomnie
 - Schlafwandeln
 - Zähne knirschen
 - Einnässen
- Bluthochdruck

Fallbeispiel

- Bewohner: Herr Müller
- Verdacht auf Demenz
- Ausgeprägte Tag- Nacht-Umkehr:
 - Nickt während des Tages immer wieder ein
 - In der Nacht sehr aktiv
 - Läuft der Pflege hinterher
 - Ist aufgebracht, wenn man ihn ins Bett begleitet
 - Geht in fremde Zimmer und weckt die anderen Bewohnenden

Interventionen zur Schlafförderung / Schlafhygiene

- Tagesstruktur
 - Regelmässige Schlafenszeiten (Schlafdruck beachten)
 - Tageslichtexposition (wichtig für Schlaf-Wachrhythmus)
 - Aktiv sein / in Bewegung sein / Spaziergänge
 - Soziale Kontakte pflegen
 - Vermeidung von langen Mittagschläpfchen
 - Kein langes Liegen im Bett ohne Schlaf
 - Rituale (Kreuzworträtsel, Sudoku, Stricken, Musik, Entspannung)
 - Regelmässige leichte Mahlzeiten
- Ruhige, dunkle Schlafumgebung, Temperatur, bequemes Bett
- Alkohol und Nikotin meiden, Koffein reduzieren
- Medikamente überprüfen



Anlaufstellen und Angebote bei Schlafproblemen in Winterthur

- Hausärztin bzw. Hausarzt
- Gesundheitsberatung Daheim
- IPW Koordinations- und Beratungsstelle
- Flyer am Infostand vorhanden

Literaturverzeichnis

Budhiraja R, Roth T, Hudgel D W, Budhiraja P, Drake C L. Prevalence and polysomnographic correlates of insomnia comorbid with medical disorders. *Sleep*. 2011;34(7):859–867

Deutsche Hirnstiftung. (o. D.). REM-Schlaf-Verhaltensstörung. Abgerufen am 7. Mai 2026, von <https://hirnstiftung.org/erkrankung/rem-schlaf-verhaltensstoerung>

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). (2021). *Schlaf im Alter*. AG Geriatrie. Abgerufen am 29. Januar 2026, von Deutsche Gesellschaft https://www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/Patientenratgeber/08_DGSM-Schlaf-im-Alter_barrierefrei.pdf

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), AG Traum. (2026). *Ratgeber für Patientinnen und Patienten: Parasomnien*. Abgerufen am 24. April 2026, von https://www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/Patientenratgeber/06_DGSM-Parasomnien_barrierefrei.pdf

Fletcher ED, DeBehnke RD, Lovoi MS et al. Undiagnosed sleep apnea in patients with essential hypertension. *Ann Intern Med*. 1985;103(2):190-195

Frohnhofer, H. (2023). *Fallbeispiele Schlafstörungen im Alter: Einprägsam – spannend – mit Lerneffekt*. Springer.

Literaturverzeichnis

- Krakow, K. (2024). *Schlafstörungen bei Parkinson*. Parkinson Schweiz. Abgerufen am 24. März 2026, von <https://www.parkinson.ch/themen/schlafstoerungen>
- Maetzler, W., Dodel, R., & Jacobs, A. H. (Hrsg.). (2019). *Neurogeriatrie: ICF-basierte Diagnose und Behandlung*. Springer
- Taylor D J, Mallory L J, Lichstein K L, Durrence H H, Riedel B W, Bush A J. Comorbidity of chronic insomnia with medical problems. *Sleep*. 2007;30(2):213–218.
- Vgontzas AN, Liao D, Bixler EO, Chrousos GP, Vela-Bueno A. Insomnia with objective short sleep duration is associated with a high risk for hypertension. *Sleep*. 2009;32(4):491-497.