

Schlafstörungen im Zusammenhang mit der Erkrankung sind oft nicht ungewöhnlich. Betroffene Personen leiden häufig an zeitlicher Verwirrung; sie wissen nicht wann Tag und Nacht ist. Es kommt vor, dass sie nachts aufwachen, sich anziehen und bereit für „den Start in den Tag“ sind.



Allgemeine Hinweise & Tipps

- Ermöglichen Sie der betroffenen Person einen **strukturierten Tagesablauf mit Aktivitäten**
- **Fördern Sie tagsüber**, zum Beispiel:
 - Natürliches Tageslicht (Vorhänge offen lassen)
 - Bewegung an der frischen Luft und Tageslicht (z. B. Spaziergänge, Ausflüge)
 - Möglichkeiten zum Ausleben der Unruhe (z. B. Tanzen)
 - Tragen von Tageskleidung anstatt Schlafkleidung
 - Aufhalten im Wohnbereich (Schlafzimmer meiden)
- **Fördern Sie den Schlaf** zum Beispiel durch:
 - Regelmäßige Schlafenszeiten
 - Außer Sichtweite legen der Tageskleidung
 - Einführen von Einschlafritualen (z. B. Tee, Kakao oder Entspannungsbad, Musik, (Vor-)Lesen)
 - Angepasste Beleuchtung (z. B. Orientierungslicht nachts)
 - Lüften vor dem Schlafengehen und angenehme Raumtemperatur zum Schlafen
 - Vermeiden von Koffein und Alkohol zu spät abends
 - Platzieren einer Uhr beim Bett zur zeitlichen Orientierung nachts



