

Schlaf fördert Wohlbefinden und Regeneration. Wissenschaftlich gesprochen ist Schlaf eine „physiologische Bewusstseinsänderung“. Tagsüber, in den aktiven Phasen, beherrscht der Sympathikus die körperlichen Prozesse. Abends und nachts übernimmt der Parasympathikus und sorgt für Ruhe.

**Der Schlafbedarf des Menschen.**

Lebensalter	ungefährer Schlafbedarf in Stunden
Säugling	
Kleinkind	
Schulkind	
Jugendlicher	
Erwachsener	
Älterer Mensch	

Der Schlafbedarf variiert - abhängig vom Alter. Die meisten Menschen benötigen ca. 7-9 Stunden Schlaf am Tag. Erst ab dem 60. - 70. Lebensjahr ändert sich die Schlafstruktur. Der Tiefschlaf wird weniger, ältere Menschen erwachen schneller. Die Schlafzeit insgesamt sinkt.

**Schlafstörungen**

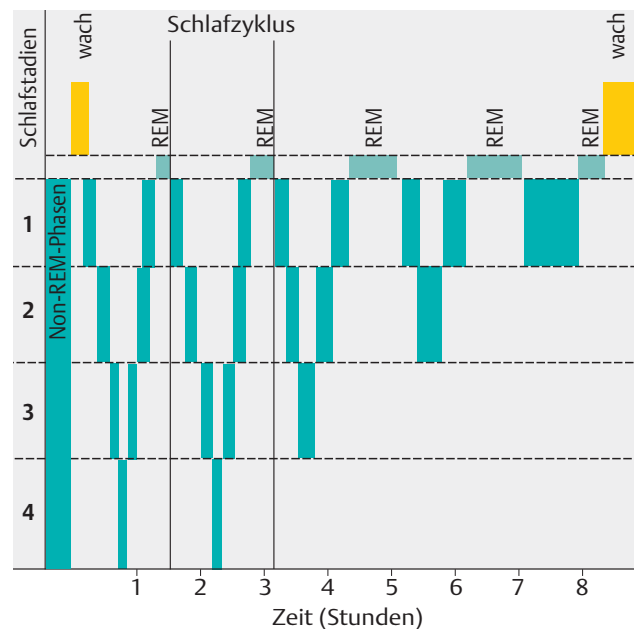
Zu wenig oder nicht erholsamer Schlaf macht z. B. reizbar, unruhig, unkonzentriert. Schlafstörungen stellen eine große Belastung für den Betroffenen dar. Treten sie akut auf, dann haben sie meist einen leicht erkennbaren Grund, z.B. Stress, Trauma (Tod oder Krankheit eines lieben Menschen), Prüfungen oder ein Jetlag. Akute Schlafstörungen sollten nicht länger als 3 Wochen andauern, sonst können sich chronische Schlafstörungen entwickeln.



**ARBEITSAUFTRAG**

- 1 Während wir schlafen, durchlaufen wir verschiedene Schlafphasen, in denen unterschiedliche Prozesse im Körper ablaufen. Informieren Sie sich über diese Schlafphasen.
- 2 Vervollständigen Sie die linke Tabelle. Wie hoch ist der Schlafbedarf des Menschen in den einzelnen Lebensphasen?
- 3 Überlegen Sie gemeinsam: Welche organischen Ursachen können zu Schlafstörungen führen?
- 4 Weshalb leiden häufig ältere Menschen an Schlafstörungen?
- 5 Füllen Sie die Tabelle aus und beschreiben Sie die genannten Schlafstörungen. Wann können diese Schlafstörungen auftreten?
- 6 Sammeln Sie gemeinsam die Vor- und Nachteile der medikamentösen Schlaftherapie.

**Schlafzyklen und Schlafstadien.**



**Sechs Hauptgruppen von Schlafstörungen nach dem ICSD-3 (2014).**

SCHLAFSTÖRUNG	BESCHREIBUNG
Insomnie	
Schlafbezogene Atemstörungen	
Zentrale Störungen der Tagesschläfrigkeit (Hypersomnolenz)	
Zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmus-störungen	
Parasomnien	
Schlafbezogene Bewegungsstörungen	

Überprüfen Sie Ihre Lösungen mit dem Buch *I care Pflege*.