

Tag-Nacht Rhythmus

«... meine Schlaflosigkeit belastet meinen Tagesablauf und erinnert mich an die Zeit mit Kleinkindern. Dazu gehörten eine ständige Müdigkeit und das Einschlafen während der Tagesschau. Heute bin ich manchmal dankbar für das Nachtprogramm im Fernsehen. Mein Schlaf ist unruhiger, ich erwache früh in der Dunkelheit. Dann erstreckt sich der Sternenhimmel über mir und es fällt mir schwer, wieder einzuschlafen. In den noch dunklen Morgenstunden drehen sich meine Gedanken langsamer als am Tag und oft im Kreise. Nachdem sich meine Wochentage seit längerem kaum mehr voneinander unterscheiden, verschwimmt nun auch mein Tag-Nacht-Rhythmus. Ich muss Wege finden, um damit umzugehen und mich zwischendurch erholen zu können ...»

Viele ältere Menschen sind von Schlafstörungen betroffen. Trotzdem sollten sie nicht als natürliche Erscheinung akzeptiert werden. Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Die Auswirkungen auf die zur Verfügung stehende Energie für die Bewältigung des Alltags und der Leidensdruck sind unterschiedlich stark. Spätes Essen oder Fernsehen, der Genuss von Kaffee und Alkohol, wenig Bewegung und mangelnde geistige Beschäftigung sind schlafhemmend. Spaziergänge und genügend Tageslicht im Alltag können nachts einen guten Schlaf unterstützen. Wenn keine klare Trennung mehr zwischen Tag und Nacht erkennbar ist oder die Beeinträchtigung gross ist, lohnt sich eine Abklärung.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90
oder moa@aarau.ch

