

Merkblatt

Schlaf im Alter



Foto: Fotolia

Schlafveränderungen im Alter

Ganz allgemein kann sich der durchschnittliche Schlafbedarf von Person zu Person stark unterscheiden und ist teilweise angeboren. Mit zunehmendem Alter wird der Tiefschlaf kürzer, und man wacht leichter auf, zum Beispiel durch Geräusche. Außerdem nimmt die gesamte Schlafdauer etwas ab.

Dadurch empfinden viele ältere Menschen ihren Schlaf als unruhiger und weniger erholsam. Diese Veränderungen sind normal und bedeuten nicht automatisch, dass eine Schlafstörung vorliegt.

Entscheidend für den guten Schlaf ist nicht nur die Anzahl Stunden, sondern ob man sich am nächsten Tag frisch und ausgeruht fühlt.

Schlafrhythmus

Sind Sie eher eine Frühaufsteherin oder ein Morgenmuffel? In der Schlafforschung spricht man von Lerchen und Eulen, sogenannten Chronotypen. Jeder Mensch hat einen eigenen inneren 24-Stunden-Rhythmus, der durch das Licht beeinflusst wird. Wenn es dunkel wird, wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet, die Körpertemperatur fällt ab und der sogenannte Schlafdruck erhöht sich, was normalerweise einen guten Schlaf fördert.

Praktische Tipps

Aktiv bleiben – rhythmisch leben

Bewegen Sie sich, bleiben Sie sozial und geistig aktiv. Verbringen Sie Zeit im Freien, wenn möglich draussen am Tageslicht. Natürliches

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:
www.be.prosenectute.ch;
Suchbegriff
'Schlaf'

Licht beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und maßgeblich unseren Biorhythmus sowie den Schlaf.

Schlafverhalten anpassen

Gehen Sie nicht zu früh ins Bett, sondern erst wenn Sie müde sind. Mittagsschlaf max. 30 Minuten und nicht nach 15 Uhr.

Ernährung - Konsumverhalten

Essen Sie regelmäßig und abends nur leicht.

Seien Sie zurückhaltend mit dem Konsum von Kaffee, Schwarztee, Nikotin und Alkohol am Abend.

Angenehme Schlafumgebung

Schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung: kühl, dunkel, ruhig (ggf. Ohrstöpsel) und ein Bett mit guter Matratze.

Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und für die Liebe.

Sorgen Sie für warme Füße, das fördert das Einschlafen.

Bewusster Umgang mit Geräten

Bewusster Umgang mit Smartphone, Tablet, PC, TV (blaues Licht hemmt die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin)

Einschlafrituale pflegen

Pflegen Sie regelmässige, entspannende Einschlafrituale, möglichst immer zur gleichen Zeit.

Falls Sie gerne mehr über Ihren Schlaf wissen möchten

Füllen Sie den Schlaftest des Netzwerks Schlaf online aus. Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ca. 4-5 Minuten. Nach dem Ausfüllen erhalten Sie eine Rückmeldung, welche Bereiche Ihrer Schlafgesundheit gut und welche möglicherweise verbesserungswürdig sind.

<https://netzwerkschlaf.ch/schlaftest/>

Der Schlaftest ersetzt keine medizinisch-psychologische Diagnose.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihre Hausärztin oder melden Sie sich bei der Pro Senectute Kanton Bern.

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:

