

## SCHLAFLOSIGKEIT

**Ich habe grosse Probleme mit dem schlafen. Eine ganze Nacht durchschlafen gelingt mich nicht mehr, ich wache verschiedene Male wieder auf. Aber schlimmer ist es dass ich nicht einschlafen kann. Sobald ich mich hinlege, fängt das Nachdenken und wühlen an. Manchmal bin ich nach zwei Stunden noch nicht eingeschlafen. Was hilft ?**

Natürlich nagt die Unsicherheit: wie wird das weiter gehen ? Wie schlage ich mich durch ? Was bringt die Zukunft ? Es ist nicht verwunderlich das man sich bei einer schweren Krankheit wie ALS diese Fragen stellt. Wir versuchen einige allgemeine Ratschläge an zu bieten:

- es ist ausserst wichtig auf eine gute Matratze zu schlafen, nicht zu weich, nicht zu hart, in ein gut belüftetes Zimmer, nicht zu warm und ausreichend verdunkelt. Vermeiden sie Lärm, den die Nachtruhe stören kann.
- ein Schlafritual oder eine Anzahl von bestimmten Handlungen vor dem Schlafengehen können hilfreich sein: Zähne putzen, zur toilette gehen, die Kleider immer an gleiche Stelle ablegen...es ist wichtig diese Rituale an zu halten und immer wieder am gleichen Zeitpunkt aus zu führen.

- essen und trinken gerade vor dem schlafengehen kann einem schwer fallen.
- schlafen macht man in dem Moment wo der Körper danach bittet, es ist nicht angewiesen tagsüber längere Perioden zu schlafen. Letztendlich wird dieser überschuss an Schlaf Sie nachts um den Schlaf bringen. Es ist besser tagsüber einige kurze Ruhepausen ein zu legen , zB in einem komfortablem Sessel abgewechselt mit Bewegung und beschränkte Aktivitäten (Haushaltsaufgaben , wandern, radfahren...) So hat man abends mehr Bedürfnis zu schlafen.
- auch Zerstreuungs- oder Atmungsübungen können die Spannungen mindern, zB durch Yoga, Autogenes Training (eine Art Relaxationstechnik) oder progressive Relaxation (eine art Physiotherapie) . Informationen über diese Techniken oder Verweisung bekommen Sie von Ihrem Arzt.
- bleiben diese Schlaf- oder Einschlafprobleme bestehen, so können Medikamente Auskunft bieten. Besprechen Sie dieses Problem mit Ihrem Arzt.

Quelle : **Leben**