



**Alzheimer Gesellschaft**  
Baden-Württemberg e.V.  
*Selbsthilfe Demenz*

**Mit Demenz leben | 06.12.2023**

## **Umgang mit Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz**

Bei vielen Menschen mit Demenz ist im Verlaufe der Krankheit der Schlaf gestört. Betroffene schlafen schlecht ein, erwachen in der Nacht und werden aktiv, das Gefühl für ‚Nacht und Tag‘ geht verloren. Ein solches Verhalten bedeutet meistens, dass auch betreuende/pflegerische Angehörige nicht ausreichend Schlaf und Erholung bekommen, den sie angesichts des doch meist sehr aufreibenden Alltags eigentlich dringend brauchen.

Welche Ursachen ein sich änderndes Schlafverhalten im Alter und bei einer Demenz haben und wie man damit umgehen kann, erfuhren rund 75 Online-Teilnehmende von **Prof. Dr. Gerhard Eschweiler**. Er ist Oberarzt der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Ärztlicher Leiter des Geriatrischen Zentrums, Tübingen. Und – seit diesem Jahr – Mitglied im Fachlichen Beirat der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.



Im Folgenden finden Sie Informationen rund um das Thema *Schlafstörungen generell und im Alter und bei Demenz*.

[Wenn der Schlaf gestört ist](#) | Infoblatt von Alzheimer Schweiz

[Schlaf](#) | DemenzWiki

[Schlaf und Demenz](#) | Demenz-Podcast

[Schlafstörungen](#) | Bundesministerium für Gesundheit

[Schlaf im Alter](#) | Bundesministerium für Gesundheit

[Schlaf im Alter](#) | Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

[Schlaf](#) | diverse Beiträge der ARD-Wissensendung *planet wissen*

[S3-Leitlinie Demenzen](#) | Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. | auf den Seiten 203 (Lichttherapie) und 230 (Pharmakologische Behandlung) wird das Thema Schlafstörung kurz behandelt.