

Helmut Frohnhofen

Fallbeispiele Schlafstörungen im Alter

Einprägsam - spannend - mit Lerneffekt

Unter Mitarbeit von Christoph Schöbel, Martina Gross-Sundrup,
Iris Rieger

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen und Begriffsklärungen zu Schlafstörungen	1
1.1	Wichtige Symptome und Zeichen von Schlafstörungen	3
1.1.1	Schlafstörung	3
1.1.2	Müdigkeit	4
1.1.3	Schläfrigkeit	4
1.1.4	Hypersomnolenz	5
1.1.5	Hypersomnie	5
1.1.6	Fatigue	5
1.2	Begriffe aus der Schlafmedizin	5
1.2.1	Schlaflatenz	5
1.2.2	Bettzeit	6
1.2.3	Schlafperiode	6
1.2.4	Gesamtschlafzeit	6
1.2.5	Nächtliche Wachzeit	6
1.2.6	Schlafeffizienz	6
1.2.7	Schlafstadium	7
1.2.8	Polygraphie	7
1.2.9	Polysomnographie	7
1.2.10	Aktometrie	8
1.3	Regulation von Wachheit und Schlaf	8
1.4	Schlaf und höheres Lebensalter	9
1.4.1	Normwerte des Schlafes älterer Menschen	10
1.5	Diagnostik von Schlafstörungen	11
1.5.1	Erster Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen	12
1.5.2	Zweiter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen	13
1.5.3	Dritter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen	17
1.5.4	Vierter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen	19
	Literatur	19
2	Physische Aktivität und Schlafwerden	21
	Literatur	23
3	Ich mache kein Auge mehr zu – Insomnie und Selbstmedikation mit Schlafmitteln	25
	Literatur	29
4	Der Schmerz raubt mir den Schlaf – physische Aktivität, Schmerz und Schlaf	31
	Literatur	39

5	Ich bin dauernd so erschöpft – Fatigue nach einer SARS-CoV-2-Infektion	41
	Literatur	50
6	Nach dem Sturz war alles anders – Schmerzen und Schlaf	51
	Literatur	55
7	Ich habe Angst, nach der Operation durchzudrehen – Delirprävention	57
	Literatur	62
8	Ich bin doch nicht verrückt – Delirprävention vor einem elektiven operativen Eingriff	63
	Literatur	67
9	Ich ziehe in ein Pflegeheim – Psychische Belastung bei einem Umzug ins Pflegeheim	69
	Literatur	72
10	Erst schläft er nicht, dann schläft er zu viel	73
	Literatur	78
11	Hilfe, meine Beine spielen verrückt! – Restless Legs und Eisenmangel	81
	Literatur	86
12	Meine Beine bewegen sich wieder, die Therapie hilft nicht mehr – Augmentation und Restless Legs	87
	Literatur	90
13	Ich schlafe doch schon so viel und bin trotzdem immer müde – obstruktive Schlafapnoe	91
	Literatur	96
14	Ich verstehe das nicht, sie schläft so wechselhaft – Demenz und irregulärer Schlaf	97
	Literatur	103
15	Ich kann nachts nicht mehr schlafen und schlafe am Tag – Demenz und Schlaf	105
	Literatur	111
16	Hilft Sauerstoff bei obstruktiver Schlafapnoe? – Rescue-Behandlung bei Intoleranz von CPAP	113
	Literatur	117

17	Das Beatmungsgerät hilft ja gar nicht, was soll ich machen? – Zentrale Schlafapnoe unter einer APAP-Behandlung.....	119
	Literatur	124
18	Warum soll ich ein PAP-Gerät anwenden, mir fehlt doch nichts – APAP-Einleitung bei obstruktiver Schlafapnoe.....	127
	Literatur	132
19	Ich kann mit der Maske nicht schlafen, die nehme ich nicht mehr – UKPS-Einleitung bei APAP-Intoleranz	135
	Literatur	140
20	Ich finde keinen Schlaf, das kann doch keine Schlafapnoe sein – COMISA	141
	Literatur	146
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis.....	151