

# MEIN ANGEHÖRIGER SCHLÄFT NICHT MEHR: DEN SCHLAF VON SENIOREN VERSTEHEN UND VERBESSERN

**Eine Schulung für Familien und Angehörige von älteren Menschen mit Schlafstörungen**

Verstehen, handeln und die Nächte Ihres Angehörigen ohne sofortigen Rückgriff auf Medikamente verbessern

<b>Dauer</b> : 2 Stunden	<b>Module</b> : 4 Module
<b>Lektionen</b> : 16 Lektionen	<b>Zielgruppe</b> : Familien und Angehörige von Senioren
<b>Format</b> : 100 % online, asynchron	<b>Anbieter</b> : N° 11757351875
<b>Zertifizierung</b> : Qualiopi	<b>Preis</b> : Auf Anfrage

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Beschreibung der Schulung

Häufiges Aufwachen, schlaflose Nächte, Tagesmüdigkeit, nächtliche Unruhe: Schlafstörungen bei Senioren sind sehr häufig, werden jedoch selten ernst genommen. Diese 2-stündige Schulung richtet sich an Familien und Angehörige von älteren Menschen, die unter Schlafproblemen leiden. Sie lernen zu verstehen, warum sich der Schlaf mit dem Alter verändert, zwischen dem, was normal ist, und dem, was eine Konsultation erfordert, zu unterscheiden. Sie erwerben konkrete Strategien, um die Nächte zu verbessern, ohne sofort auf Schlafmittel zurückgreifen zu müssen. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um schwierige Nächte zu bewältigen und gleichzeitig Ihre eigene Gesundheit zu schützen.

## Modulübersicht

<b>MODULE 1</b>	Den Schlaf verstehen, der sich mit dem Alter verändert	4 Lektionen
<b>MODULE 2</b>	Schlaf ohne Medikamente verbessern	4 Lektionen
<b>MODULE 3</b>	Schwierige Nächte im Alltag bewältigen	4 Lektionen
<b>MODULE 4</b>	Ressourcen und Unterstützung	4 Lektionen

## Lernziele

### Lernziele

- Die normalen Veränderungen des Schlafs im Alter und die wichtigsten Schlafstörungen bei Senioren verstehen
- Die Risiken von Schlafmitteln bei älteren Menschen erkennen und Alternativen kennen
- Konkrete nicht-medikamentöse Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität anwenden
- Nächtliche Krisen bewältigen: Aufwachen, Unruhe, Desorientierung
- Wissen, wann man einen Spezialisten konsultieren sollte und welche Hilfen verfügbar sind
- Den eigenen Schlaf als Betreuer schützen und Erschöpfung vorbeugen

## Allgemeine Informationen

<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Zielgruppe</b>	Familien und Angehörige von älteren Menschen mit Schlafstörungen, pflegende Angehörige, Betreuer von Senioren
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Schulung zugänglich für alle Erwachsenen
<b>Preis</b>	Auf Anfrage - Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
<b>Zertifizierung</b>	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
<b>Organisation</b>	DYNSEO - Tätigkeitsregistrierungsnummer: 11757351875

**Lektion 1 - Warum sich der Schlaf im Alter verändert**

- Normale Veränderungen nach 65 Jahren: Fragmentierung, Reduktion des Tiefschlafs
- Phasenverschiebung: früheres Einschlafen und Aufwachen als biologische Anpassung
- Melatonin und Altern: reduzierte Produktion und Einfluss auf das Einschlafen
- Unterscheidung zwischen normalen Veränderungen und Anzeichen für medizinische Konsultation

**Lektion 2 - Die häufigsten Schlafstörungen bei Senioren**

- Chronische Schlaflosigkeit: Einschlafprobleme, nächtliches Aufwachen, zu frühes Erwachen
- Schlafapnoe-Syndrom: Anzeichen erkennen und unterschätzte Risiken verstehen
- Restless-Legs-Syndrom: unangenehme Empfindungen und Unruhe beim Zubettgehen
- Übermäßige Tagesmüdigkeit: vielfältige Ursachen und ihre wahre Bedeutung

**Lektion 3 - Die Medikamente und der Schlaf — die Fallstricke, die es zu vermeiden gilt**

- Schlafmittel bei älteren Menschen: echte Risiken von Stürzen, Verwirrung und Abhängigkeit
- Medikamente, die den Schlaf unbewusst stören: praktische Liste zum Überprüfen
- Melatonin: realistische Erwartungen über Möglichkeiten und Grenzen
- Mit dem Arzt über Schlaf sprechen: die richtigen Fragen für eine effektive Konsultation

**Lektion 4 - Die Erkrankungen, die den Schlaf stören**

- Alzheimer und Demenzen: nächtliche Unruhe und Tag-Nacht-Umkehr verstehen
- Parkinson: Unruhe im Schlaf und sehr lebhaftes Alpträume
- Chronische Schmerzen und Schlaf: den Teufelskreis durchbrechen
- Depression und Angst: Schlafstörungen als wichtiges Warnsignal

**Lektion 1 - Die Schlafhygiene — die Regeln, die wirklich etwas verändern**

- Regelmäßigkeit der Schlafzeiten: der stärkste Hebel für besseren Schlaf
- Das ideale Schlafzimmer: Temperatur, Dunkelheit, Lärm und Bettwäsche optimieren
- Zu lange Nickerchen vermeiden: warum und wie man sie anpasst
- Abendrituale aufbauen: ihre neurologische Rolle und praktische Umsetzung

**Lektion 2 - Licht und körperliche Aktivität als Werkzeuge**

- Exposition gegenüber natürlichem Licht am Morgen: bester Regulator für den Schlafrhythmus
- Lichttherapie zu Hause: praktische Anwendung, Zeitpunkt und Zielgruppe
- Sanfte körperliche Aktivität: Spaziergänge, Gymnastik, Gartenarbeit zur richtigen Zeit
- Bildschirmlicht am Abend reduzieren: Ihrem Angehörigen bei dieser Gewohnheit helfen

**Lektion 3 - Die Ernährung und die Getränke**

- Das Abendessen optimieren: ideale Uhrzeit, zu vermeidende Lebensmittel, richtige Menge
- Koffein: lange Halbwertszeit, auch Tee nach 14 Uhr vermeiden
- Alkohol und Schlaf: Illusion des leichteren Einschlafens vs Realität der Fragmentierung
- Schlaffördernde Lebensmittel: Tryptophan, Magnesium und wissenschaftlich bestätigte Wirkung

**Lektion 4 - Entspannungstechniken vor dem Schlafengehen**

- Progressive Muskelentspannung: einfache Technik zum gemeinsamen Erlernen
- Bauchatmung: 5 Minuten vor dem Schlafengehen mit nachgewiesener Wirksamkeit
- Massage der Hände oder Füße: beruhigendes Ritual für alle zugänglich
- Musik und natürliche Klänge: als wirksame Einschlafhilfe nutzen

**Lektion 1 - Wenn Ihr Angehöriger nachts aufwacht**

- Häufigste Ursachen identifizieren: Schmerz, Harndrang, Desorientierung, Albtraum
- Richtig reagieren ohne Verschlimmerung: ruhige Präsenz, sanftes Licht, keine Aufregung
- Beim Wiedereinschlafen helfen: einfache und effektive Techniken

- Wann überwachen und wann den Arzt rufen: klare Orientierungspunkte

## Lektion 2 - Die Unruhe und das nächtliche Umherwandern

- Nächtliche Unruhe bei Demenzen verstehen: Ursachen und Bedeutung
- Zuhause für die Nacht sichern ohne Gefängnisatmosphäre zu schaffen
- Desorientierte Person nachts sanft umorientieren: praktische Methoden
- Eigenen Schlaf schützen wenn der Angehörige die Nächte stört

## Lektion 3 - Schlafapnoe – was tun

- Anzeichen von Schlafapnoe erkennen: Schnarchen, Atempausen, Schläfrigkeit
- Schlafapnoe ernst nehmen: mehr als nur ein Schnarchproblem
- Medizinischer Ansatz: wen konsultieren, welche Untersuchungen, welche Behandlungen
- Leben mit CPAP-Gerät: Alltag mit einem behandelten Angehörigen organisieren

## Lektion 4 - Organisieren Sie Ihren eigenen Schlaf, wenn die Nächte schwierig sind

- Ihren Schlaf schützen: separates Zimmer wenn nötig, Fernüberwachung einrichten
- Erholsame Siesta für den Helfer: kurz, effektiv, ohne Schuldgefühle
- Wenn Nächte unerträglich werden: verfügbare professionelle Lösungen kennen
- Eigene Schlafgesundheit pflegen: handeln bevor die Erschöpfung eintritt

## MODULE 4

## Ressourcen und Unterstützung

4 Lektionen

### Lektion 1 - Wann sollte man einen Schlafspezialisten konsultieren?

- Signale, die eine Konsultation über den Hausarzt hinaus erfordern
- Schlafzentren: Ablauf, Zugang und was dort gemacht wird
- Polysomnographie: Vorbereitung des Angehörigen auf die Untersuchung
- Kognitiv-behaviorale Therapien (KBT-S): effektiv ohne Medikamente

### Lektion 2 - Die verfügbaren Hilfen für schwierige Nächte zu Hause

- Nachtdienste: wann in Anspruch nehmen und wie finanzieren
- Teleassistenz und nächtliche Überwachungssysteme einrichten
- Nächtliche Aufnahme in Einrichtungen: eine oft unbekannt Option
- Finanzielle Hilfen zur Anpassung des Wohnraums für die Nacht

### Lektion 3 - Sich um sich selbst kümmern

- Auswirkungen gestörter Nächte auf Ihre Gesundheit: wissenschaftliche Erkenntnisse
- Eigene Erschöpfung durch schwierige Nächte rechtzeitig erkennen
- Unterstützungsressourcen speziell für nächtliche Betreuer
- Hilfe anfordern bevor Sie am Ende sind: effektiver und einfacher

### Lektion 4 - Praktische Ressourcen

- Nationales Institut für Schlaf und Wachsamkeit: zugängliche Ressourcen nutzen
- Apps und Schlafüberwachungstools speziell für Senioren
- Angehörigenverbände und ihre Ressourcen zum Thema Schlaf
- Fragenliste für die nächste medizinische Konsultation vorbereiten

## Lehrmethoden

- Schulung vollständig online und im Selbstlerntempo zugänglich
- 16 Lektionen mit pädagogischen Videos und visuellen Hilfsmitteln
- Herunterladbare praktische Ressourcen: Checklisten, Fragebögen, Schlaftagebücher
- Unbegrenzter Zugang für 12 Monate ab Registrierung
- Teilnahmebescheinigung nach Abschluss der Schulung
- Technischer Support und pädagogische Begleitung verfügbar