

Schlaf, Schlafstörungen und Schlafprobleme als Folge einer Tumorerkrankung

Friederike Thomas Psychologin (M. Sc.)

Schlaf, Schlafstörungen und Schlafprobleme als Folge einer Tumorerkrankung

Durchschnittliches Schlafbedürfnis

Alter	Durchschnittliches Schlafbedürfnis pro Tag
Neugeborene	bis zu 18 Stunden
1-3 Jahre	12 – 15 Stunden
5-12 Jahre	9 – 11 Stunden
Erwachsene und Ältere	4 – 10 Stunden (meist 6 – 8)

Schlafphasen

- Phasen:
 - Einschlafphase (zwischen wach und schlafend)
 - Leichter Schlaf (noch leicht erweckbar)
 - Leichter Tiefschlaf
 - Tiefschlaf (nur schwer erweckbar, größte Erholung)
 - REM-Schlaf („rapid eye movement“, Traumschlaf)

- Im Schlaf durchlaufen wir diesen Zyklus mehrfach pro Nacht.

Sinn der Schlafphasen

- Früher lebten die Menschen in Horden und schliefen nachts um ein Lagerfeuer.
- Immer einer der Horde war in einer leicht weckbaren Schlafphase
 - → Wache gehalten
 - Schnarcher vertrieben die wilden Tiere und waren begehrte Partner

Funktionen des Schlafes

Regenerativ:

- Schlaf dient als Erholung der Organe

Psychisch:

- Im Schlaf (insbesondere REM-Schlaf) werden Erlebnisse der Wachphasen verarbeitet, sortiert und „abgespeichert“

Mythen & Fakten zum Thema Schlaf

- Der Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf.
- Tiefschlaf die ganze Nacht?
- Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.
- Menschen mit „gesundem Schlaf“ wachen nachts nicht auf.
- Schlaf ist lebensnotwendig.
- Unser Befinden hängt in erster Linie von ausreichendem Schlaf ab.
- Nein. Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und nimmt mit dem Alter ab.
- Nein. Tiefschlaf nur 15 bis 20%!
- Nein. Der Einschlafzeitpunkt ist egal.
- Aufwachen ist normal (bis zu 20 Mal pro Nacht)
- Kein Grund zur Panik! Auch wenn wir „ruhen“, erholen sich unsere Organe.
- Nein. Unser Befinden hängt von vielen Dingen ab.

Schlaf, Schlafstörungen und Schlafprobleme als Folge einer Tumorerkrankung

Ein paar Zahlen...

- etwa $\frac{1}{4}$ der Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen
- bei jedem 10. Erwachsenen liegt bereits eine chronische Schlafstörung vor (d.h. 6 Monate oder länger)

Formen von Schlafstörungen

- Ein- und/oder Durchschlafstörungen
- Störungen mit vermehrter Tagesschläfrigkeit
- während des Schlafens auftretende Störungen/Auffälligkeiten (z.B. Schlafwandeln)

Was sind mögliche Ursachen?

Schichtarbeit

- häufige Ursache für Ein- und Durchschlafstörungen
- vermehrte Schläfrigkeit am Tag

Schnarchen

- Über die Hälfte der Erwachsenen jenseits des 50. Lebensjahres schnarchen.
 - Folge: vermehrte Tagesschläfrigkeit
 - kann u.U. zu Schlafstörungen führen

Mangelnde Schlafhygiene

- kann u.U. zu Schlafstörungen führen

In vielen Fällen ist die Schlafstörung **Symptom einer anderen körperlichen oder psychischen Krankheit, z.B.:**

- Atemstörungen (z.B. Schlaf-Apnoe)
- Rheumatische Erkrankungen
- Fibromyalgiesyndrom
- Angina pectoris / Herzrhythmusstörungen
- Schilddrüsenüber-/unterfunktion
- Angststörungen und Depression

und vieles mehr...

Schlaf, Schlafstörungen und Schlafprobleme als Folge einer Tumorerkrankung

Fakt ist:

- Bei rund 60% aller Krebspatienten treten Schlafstörungen auf, am häufigsten Ein- und Durchschlafstörungen.

Warum?

Häufige Ursachen von Schlafproblemen bei Tumorpatienten:

- 1. körperliche Beschwerden**
- 2. belastende onkologische Diagnostik**
- 3. psychische Beschwerden**

1. Körperliche Beschwerden

Nebenwirkungen von Antihormontherapie:

- Nachtschweiß
- Hitzewallungen

Nebenwirkung von Kortison:

- Ein- und Durchschlafschwierigkeiten

Nachwirkungen von Chemotherapie / Bestrahlung:

- Vermehrte Stoffwechsellätigkeit
- Kribbelnde Hände und Füße durch Polyneuropathie
- Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus

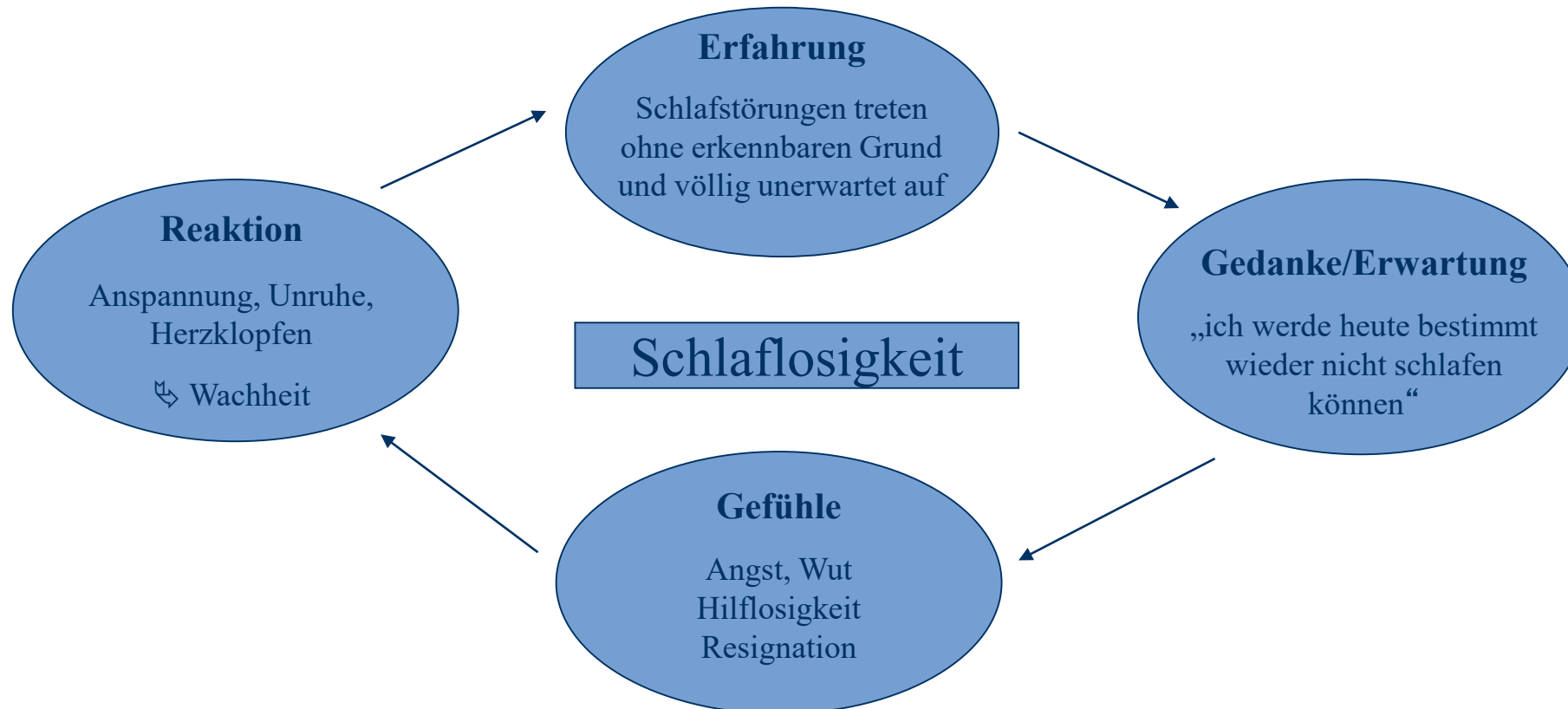
2. Belastende onkologische Diagnostik & Behandlung

- Überwachungs- und Behandlungsmaßnahmen
- Krankenhausroutinen
- ungewohnte Umgebungsfaktoren während der Zeit im Krankenhaus
 - Zimmernachbarn
 - Geräuschpegel
 - Temperatur
 - u.v.m.

3. Psychische Beschwerden

- psychosozialer Stress (beruflich und privat)
- Veränderung des Lebens
- Veränderung der eigenen Person
- Ängste, Depressionen
- und vieles mehr

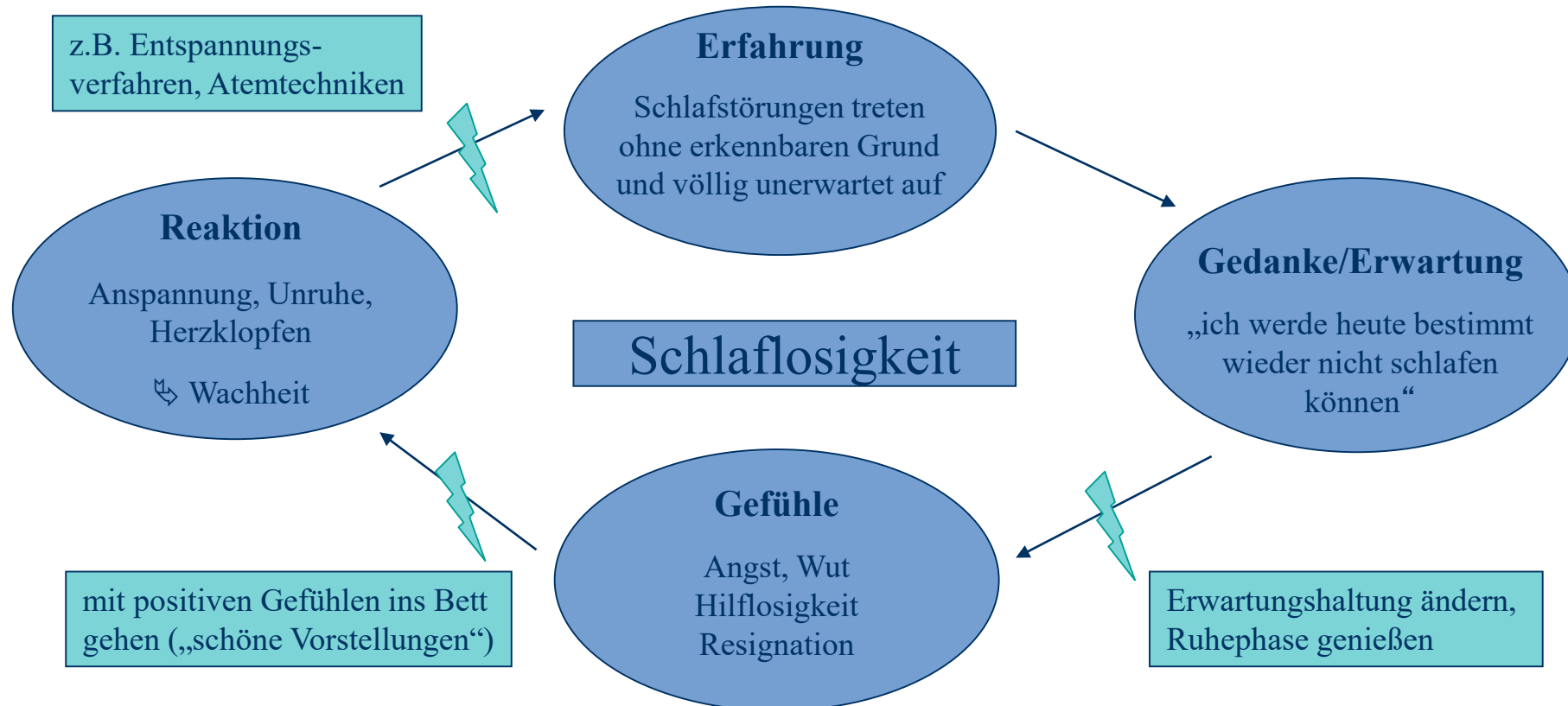
Teufelskreis Schlafstörung



☞ Folge: Die Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf geht verloren und die Schlafstörung manifestiert sich.

Was kann ich tun?

Teufelskreis durchbrechen



Schlafhygiene – Regeln für einen erholsamen Schlaf

☞ Reduzierung schlafstörender Faktoren

- z.B.**
- Geräusche dämpfen
 - ausreichend abdunkeln
 - Zimmertemperatur optimieren (ca. 18 Grad)
 - gute Matratze, Kissen und Decke
 - lüften

„Wie man sich bettet, so schläft man.“

☞ **Förderung erholungs- und schlafanstoßender Faktoren**

- z.B.**- zwei Stunden vor dem zu Bett gehen kein Alkohol und Nikotin mehr
- sportliche Aktivitäten bis max. zwei Stunden vor dem Schlafen gehen
 - Pufferzonen zwischen Alltag und Schlaf schaffen (Zubettgeh-Ritual)
 - regelmäßige Schlafens- und Aufwachzeiten
 - keine längeren Nickerchen nach 15 Uhr
 - Mittagsschlaf auf 30 Minuten beschränken
 - max. 8 Stunden Bettliegezeit

„Das Bett ist nur zum Schlafen da!“

Medikamentöse Behandlung – ja oder nein?

- kann zeitweise und im Einzelfall sinnvoll sein, sollte aber keine Dauerlösung darstellen
- sollte nur dann zum Einsatz kommen, wenn nicht-medikamentöse Ansätze nicht ausreichen bzw. nicht zielführend sind

Nicht-medikamentöse Behandlung

Schlafhygieneregeln können auch bei Tumorpatienten hilfreich sein

☞ aber oft sind sie nicht ausreichend

Wichtig: **Ursache der Schlafstörung!?**

z.B. Angst oder Depression? Nebenwirkungen von Medikation?
Andere im Zusammenhang mit der Erkrankung stehende
Probleme oder Sorgen?

Was ist häufig hilfreich bei Schlafproblemen im Zuge einer Tumorerkrankung?

Bei **psychischen** Ursachen:

- Krankheitsverarbeitung
- Aufarbeitung von „Baustellen“
- → Reduktion von Angst und Depression durch psychoonkologische oder psychotherapeutische Begleitung

Bei **körperlichen** Ursachen:

- Zeit.... !
- Verdauung und „Entgiftung“ fördern
- Lernen, mit (momentan) verändertem Schlafmuster umzugehen

Was tun, wenn ich trotzdem aufwache?

- Die große Frage: Aufstehen oder Liegen bleiben?
- Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen.
- Installieren Sie ein Nachtlicht, falls Sie öfter raus müssen.
- Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu gucken.
- Versuchen Sie, die Nacht als „Ruhe- und Erholungsphase“ und nicht nur als reine Schlafphase zu sehen.

Zusammenfassung: Schlafstörungen

Ich bin nicht allein!

- Viele Menschen haben dasselbe Problem und es gibt Möglichkeiten der Hilfe.

Habe ich eine „reine“ Schlafstörung oder ist meine Schlafstörung Symptom eines ganz anderen Problems

- Daran orientieren sich die unterschiedlichen Lösungsansätze wie Einhaltung von Schlafhygieneregeln auf der einen Seite und Akzeptanz / realistischer Umgang mit der Grunderkrankung und Aufarbeitung psychischer Probleme auf der anderen Seite.

„Lebensfreude und Lebendigkeit
gepaart mit einem Schuss
Gelassenheit sind gute
Voraussetzungen für einen
erholsamen Schlaf.“