



Schlafstörungen im Rahmen der Parkinson-Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

AN WELCHEN FORMEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN KÖNNEN PATIENTEN IM RAHMEN DER PARKINSON-KRANKHEIT LEIDEN?

Zusätzlich zu den motorischen Symptomen, welche die Bewegungsabläufe betreffen, haben Patienten mit der Parkinson-Krankheit häufig auch sogenannte nicht-motorische Symptome. Schlafstörungen können eines dieser nicht-motorischen Symptome sein. Diese treten sowohl im frühen als auch im fortgeschrittenen Krankheitsverlauf auf. Manche Schlafstörungen können schon Jahre vor den ersten motorischen Symptomen ein Problem darstellen.

Patienten mit der Parkinson-Krankheit können eine oder mehrere der folgenden Schlafstörungen entwickeln:

- Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen (Insomnie), meist stehen Probleme mit dem Durchschlafen im Vordergrund
- Rufen und Schreien im Schlaf oder Ausleben von Träumen, einschließlich Schlagen und Treten. Dies wird als REM-Schlafverhaltensstörung bezeichnet (RBD).
- Exzessive (übermäßige) Tagesschläfrigkeit und manchmal ungewolltes plötzliches Einschlafen (Einschlafattacken)
- Häufige nächtliche Toilettengänge
- Ein unangenehmes Gefühl in den Beinen nach dem Hinlegen in Ruhe, was sich durch Bewegung bessert. Dies wird als Syndrom der unruhigen Beine (Restless-legs Syndrom) bezeichnet. Häufig treten dabei auch ruckartige Beinbewegungen im Schlaf auf (periodische Beinbewegungen).
- Atemaussetzer während des Schlafes (Schlaf-Apnoe-Syndrom).

WARUM TRETEN SCHLAFSTÖRUNGEN AUF? BESTEHT EIN ZUSAMMENHANG MIT DER MEDIKATION

Im Rahmen der Parkinson-Krankheit können Abweichungen im Stoffwechsel von körpereigenen chemischen Substanzen (sogenannte Neurotransmitter) sowie Veränderungen in bestimmten Hirnbereichen auftreten, welche für die Kontrolle des Schlaf- und Wachrhythmus verantwortlich sind. Diese Veränderungen verursachen dann die Schlafstörungen. Auch Parkinson-Medikamente können Schlafprobleme verursachen oder verschlechtern. Dies betrifft vor allem Tagesmüdigkeit und/oder lebhaftere Träume.

WIE WERDEN SCHLAFSTÖRUNGEN DIAGNOSTIZIERT?

Parkinson-Patienten sollten mit ihrem Arzt über ihre Schlafprobleme sprechen. Der Arzt wird wahrscheinlich einige Fragen an den Patienten und den Bettpartner (falls es einen gibt) haben, um die Schwere der Schlafstörung einschätzen zu können. Er wird sich möglicherweise auch die Medikation anschauen, um zu sehen, ob diese den Schlaf beeinflusst. Gegebenenfalls ist auch eine Schlafuntersuchung notwendig, um die Schlafstörung genau zu diagnostizieren. Das kann über Nacht erfolgen und wird Polysomnografie genannt. Oder es erfolgt eine Untersuchung, die die Körperbewegungen über 24 Stunden aufzeichnet. Das bezeichnet man als Aktigrafie.

WIE KÖNNEN PARKINSON-PATIENTEN BESSER SCHLAFEN?

Parkinson-Patienten und ihre Angehörigen können die folgenden Ratschläge für besseren Nachtschlaf beherzigen:

- Entwickeln Sie gute Schlafgewohnheiten: Beachten Sie regelmäßige Schlafzeiten. Zum Beispiel, gehen Sie immer zur gleichen Zeit zu Bett und stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf. Beschäftigen Sie sich vor dem Schlafen mit entspannenden Dingen, wie beispielsweise ein Buch lesen.
- Vermeiden Sie es, ins Bett zu gehen, bevor die Zeit dafür gekommen ist.
- Vermeiden Sie schlafstörende Dinge vor dem Schlafengehen, wie Koffein, Alkohol und das Trinken zu großer Mengen an Flüssigkeit (um nächtliche Toilettengänge zu reduzieren).
- Schaffen Sie sich eine angenehme Schlafatmosphäre. Das beinhaltet ein gemütliches Bett, entspannendes Licht und adäquate Raumtemperaturen.
- Führen Sie tagsüber regelmäßig körperliche Aktivitäten und Übungen durch.
- Wenn das Ausleben von Träumen ein Problem darstellt, dann legen Sie Kissen in und um das Bett, um Verletzungen zu verhindern.
- Versuchen Sie auf Nickerchen am späten Nachmittag oder frühen Abend zu verzichten.
- Probieren Sie mal Entspannungsübungen, Musik- oder Lichttherapie.
- Meiden Sie für längere Zeit wach im Bett zu liegen. Wenn Sie für mehr als eine halbe Stunde nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett und tun Sie etwas Entspannendes. Versuchen Sie dann später erneut einzuschlafen.



Schlafstörungen im Rahmen der Parkinson-Krankheit: Wesentliche Fakten für Patienten

GIBT ES BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN?

Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für Parkinson-Patienten mit Schlafstörungen.

- Parkinson-Medikamente können den Schlaf beeinträchtigen. Wenn motorische Symptome ein nächtliches Problem darstellen, kann eine Anpassung der Medikamente helfen.
- Depression, Angststörungen und Schmerzen können Schlafprobleme verschlechtern. Auch unwillkürliche Bewegungen der Gliedmaßen und Muskelkrämpfe können Schlafstörungen begünstigen. Die Behandlung dieser Zustände oder Symptome kann dabei helfen, die Schlafprobleme zu lösen.
- Lebt der Patient seine Träume aus, gibt es spezielle Medikamente. Hier kann Melatonin oder Clonazepam verschrieben werden.
- Kognitive Verhaltenstherapie kann manchmal bei Schlafstörungen eingesetzt werden. Parkinson-Patienten können dies als hilfreich empfinden.
- Schlafmittel können hilfreich sein für Parkinson-Patienten mit Schlafproblemen, wobei sie nicht die Therapie der ersten Wahl darstellen. Beachten Sie hier, dass für Parkinson-Patienten oft andere Schlafmittel bevorzugt werden als für Gesunde.
- Treten Atemaussetzer im Schlaf auf (Schlaf-Apnoe), sollte dies genauer untersucht werden. Möglicherweise kann eine nächtliche Atemmaske hilfreich sein.
- Manche Parkinson-Patienten haben Probleme mit Tagesmüdigkeit. In diesem Falle ist es wichtig, während des Tages aktiv zu bleiben. Ein Arzt kann einschätzen, ob auch Medikamente sinnvoll sind.