



### **Für mehr Schlafqualität im Alter sorgen**

*Die Schlafstörungen älterer Menschen werden häufig unterschätzt. Sie verringern aber die Lebensqualität und können Ausdruck ernsthafter Erkrankungen sein. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe veröffentlicht nun Tipps für einen gesunden Schlaf von M*

(ddp direct) Köln, 23. September 2013. Etwa die Hälfte der über 60-Jährigen in Deutschland leidet unter mittelschweren bis schweren Schlafstörungen und mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu viel oder zu wenig zu schlafen. ?Nicht erholsamer Schlaf führt zu einer Verschlechterung der Lebensqualität und der Gesundheit. Dennoch werden Schlafstörungen häufig unterschätzt?, warnt Christine Sowinski, Diplom-Psychologin im Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA).

Das KDA hat nun ein Poster mit Tipps veröffentlicht, welches beruflich wie privat Pflegende dabei unterstützt, die Schlafqualität älterer Menschen mit Pflegebedarf zu verbessern. Die Tipps basieren auf den Daten der INSOMNIA-Studie. Für diese hat die Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Vjenka Garms-Homolová mit ihrem Forschungsteam Daten von mehr als 7.000 Pflegeheimbewohnern analysiert.

?Schlafstörungen sind häufig Folge von Gesundheitsproblemen, Erkrankungen oder des Mangels an sinnhafter Beschäftigung oder sozialen Beziehungen?, erklärt Garms-Homolová. ?Nach wie vor ist die Überzeugung weit verbreitet, dass Schlafprobleme bei alten Menschen normal seien. Tatsächlich können sie aber Ausdruck physischer oder psychischer Probleme sein und selbst zu ernsthaften gesundheitlichen Schwierigkeiten führen?, sagt die Pflegewissenschaftlerin.

Das Poster ?Das ABC für einen gesunden Schlaf ? Schlafqualität für Menschen mit Pflegebedarf fördern? hilft nun auf einen Blick dabei, wie die Schlafqualität älterer pflegebedürftiger Menschen erhöht werden kann.

Das Poster kann im Online-Shop des KDA unter [www.kda.de](http://www.kda.de) für 3,50 Euro zzgl. Versandkosten bestellt werden.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/0p4vw7>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/fuer-mehr-schlafqualitaet-im-alter-sorgen-73548>

### **Pressekontakt**

Kuratorium Deutsche Altershilfe - Wilhelmine-Lübke-Stiftung

Frau Simone Helck  
An der Pauluskirche 3  
50677 Köln

[presse@kda.de](mailto:presse@kda.de)

### **Firmenkontakt**

Kuratorium Deutsche Altershilfe - Wilhelmine-Lübke-Stiftung

Frau Simone Helck  
An der Pauluskirche 3  
50677 Köln

[shortpr.com/0p4vw7](http://shortpr.com/0p4vw7)  
[presse@kda.de](mailto:presse@kda.de)

Das KDA setzt sich seit 1962 für die Lebensqualität und Selbstbestimmung älterer Menschen ein. Unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten führen Experten Projekte und Studien durch. Das KDA berät Ministerien, Kommunen, Unternehmen und Sozialverbände, bietet Fortbildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen für Führungs- und Fachkräfte an und informiert die Öffentlichkeit durch Tagungen und Publikationen sowie sein Fachmagazin ProAlter.