

SCHLAFSTÖRUNGEN & TAGESMÜDIGKEIT BEI PARKINSON

Ein Vortrag
für Betroffene und Angehörige

Auf Basis der Patientenbroschüre **SCHLAFSTÖRUNGEN & TAGES-
MÜDIGKEIT** von Priv.-Doz. Dr. med. Georg Ebersbach, Beelitz-Heilstätten



Inhalt

- **Vorbemerkung**
- **Einschlafprobleme**
- **Nächtliche Steifigkeit, Unbeweglichkeit und Schmerzen**
- **Nächtlicher Harndrang**
- **Lebhafte (Alp-)Träume, nächtliche Unruhe**
- **Vermehrte Tagesmüdigkeit**
- **Fahrtüchtigkeit**

Vorbemerkung zu Schlafstörungen

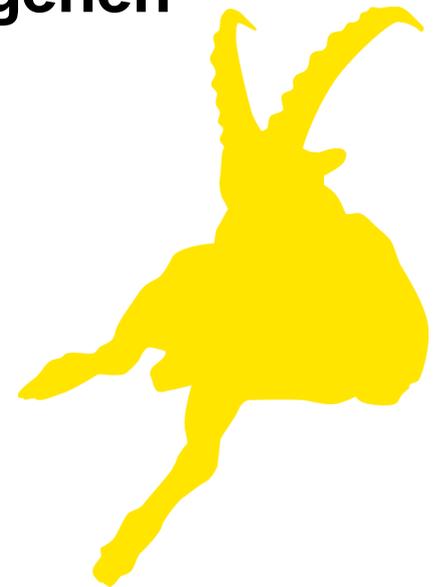
- **Schlafstörungen treten in allen Stadien der Parkinson- Erkrankung und bei der Mehrzahl der Betroffenen auf**
- **Es gibt verschiedene Ursachen für das Auftreten**
- ➔ **Gezielte Behandlung nur nach sorgfältiger Analyse der Symptome und der Begleitumstände möglich**

Welche Probleme können auftreten?

- Probleme beim Einschlafen
- Steifigkeit, Unbeweglichkeit und Schmerzen in der Nacht
- Nächtlicher Harndrang
- Lebhaftes (Alp-)Träumen, nächtliche Unruhe
- Vermehrte Tagesmüdigkeit

Was tun bei Einschlafproblemen?

- **Regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen einhalten**
- **Tagsüber Mittagsschlaf und „Nickerchen“ vermeiden**
- **Warme Fußbäder vor dem Schlafengehen**
- **Entspannungstechniken**
 - **z. B. autogenes Training**

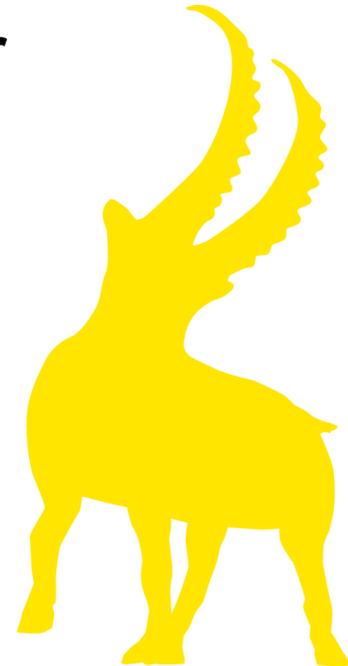


Arztgestützte Hilfe bei Einschlafproblemen

- **Abends keine aufmunternden Parkinson-Medikamente einnehmen, wie z. B.**
 - **Selegilin (letzte Dosis mittags einnehmen)**
 - **Amantadin (letzte Tagesdosis bis 16 Uhr)**
- **Vorübergehende Einnahme milder Schlafmittel**
- **Depressionen als Ursache ausschließen**

Arztgestützte Hilfe bei Einschlafproblemen

- **Missempfindungen in den Beinen (sogenanntes „Restless-Legs-Syndrom“)**
 - **Besserung erst beim Bewegen oder Laufen**
 - **Oft abendliche Einnahme zusätzlicher Parkinson-Medikamente hilfreich**



Nächtliche Steifigkeit, Unbeweglichkeit und Schmerzen

- **Unbeweglichkeit**
 - **Besonders in der zweiten Nachthälfte → durch das Absinken des Medikamentenspiegels**
 - **Drehen im Bett und Aufstehen fallen schwer oder sind unmöglich**
- **Schmerzen**
 - **Unangenehme, schmerzhafte Fuß- und Zehenkrämpfe**
 - **Vor allem in den frühen Morgenstunden**

Ärztliche Hilfe bei nächtlicher Unbeweglichkeit

- Problemlösungen mit dem Arzt besprechen, z. B.
 - Vor dem Einschlafen Einnahme eines lang wirksamen Parkinson-Medikamentes
 - Beim Erwachen in der zweiten Nachthälfte zusätzliche Einnahme eines Parkinson-Medikaments

Was tun bei nächtlichem Harndrang?

- **Trinkmenge abends reduzieren (dafür aber morgens und mittags mehr trinken!)**
- **Regelmäßige Blasenentleerung vor dem Zubettgehen**
- **Bei mehrfacher Blasenentleerung jede Nacht:**
 - **Zusammenhang mit Unbeweglichkeit und Steifigkeit prüfen → abendliche Einnahme lang wirksamer Parkinson-Medikamente kann die Blase beruhigen**



Was tun bei nächtlichem Harndrang? (II)

- Wenn diese Maßnahmen nicht helfen →
Ausschluss anderer Ursachen durch den Arzt, z. B.
 - Blasenentzündung
 - Herzschwäche
- Ggf. Einnahme von Medikamenten, die die Blase beruhigen (sogenannte Anticholinergika)

Lebhafte (Alp-)Träume, nächtliche Unruhe



- **Verschiedene Ursachen möglich, auch Nebenwirkungen der Medikamente**
- **Partner zu den nächtlichen Ereignissen befragen**
- **Probleme mit dem Arzt besprechen → gelegentlich Veränderung der Medikamenteneinstellung notwendig**

Lebhafte Träume, nächtliche Unruhe (II)

- Eine bei Parkinson gehäuft vorkommende Schlafstörung ist die sogenannte “REM”-Schlaf-Verhaltensstörung.
 - Hinweis können heftige Bewegungen im Schlaf sein, gelegentlich aus dem Traum heraus Schlagen des Bettnachbarn („Gewaltschläfer“)
 - ➔ Spezifische Behandlung mit Medikamenten möglich, wenn Leidensdruck besteht

Vermehrte Tagesmüdigkeit

- **Durch nächtliche Schlafstörungen**
- **Durch bestimmte Parkinson-Medikamente**
 - **Vermehrte Müdigkeit bei Ein- und Umstellung, kann sich nach einigen Tagen bis zu wenigen Wochen bessern**
 - ➔ **Ggf. Reduktion oder Umstellung der Medikamente**

Fahrtüchtigkeit?

- Bei vermehrter Tagesmüdigkeit mit dem Arzt sprechen
- Hinweise zur Verkehrstüchtigkeit in den Beipackzetteln der Parkinson-Medikamente beachten
- Bei gut mit Medikamenten eingestelltem Patienten ohne Tagesmüdigkeit → Führen eines Kraftfahrzeuges nach Absprache mit dem Arzt möglich





**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

