

Ausgabe 8
Schlaf & Erholung



Foto: istockphoto

Ein Ratgeber für
Patienten/-innen
und Angehörige*

Wie man sich bettet, so schläft man.

Sagt der Volksmund, doch das ist für RA-PatientInnen oftmals nicht so leicht, wie gedacht. Denn trotz moderner Therapie und einer guten Behandlung der Erkrankung können Müdigkeit und Schlafstörungen den Alltag begleiten. Was helfen kann, um in der Nacht einen erholsamen Schlaf zu finden und wie man einem Erschöpfungszustand unter tags aktiv entgegen treten kann, finden Sie in dieser Ausgabe.

Bitte beachten Sie! Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, die medikamentöse Therapie wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einzuhalten. Die Therapie kann möglicherweise nicht nur Schmerzen reduzieren und die Beweglichkeit verbessern sondern auch positive Auswirkungen auf das Allgemeinbefinden und die körperliche Belastbarkeit haben sowie die oft mit der RA einhergehenden Müdigkeit (sog. Fatigue) verbessern.

Ihre

Dr. Julia Fuchs

**Fachärztin für Innere Medizin mit Zusatzfach Rheumatologie,
Wien und Neusiedl/See**



Foto: Getty Images

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Mit vielen kleinen Maßnahmen kann man der Erschöpfung im Alltag entgegentreten. Probieren Sie es einmal aus.

- Gestalten Sie Ihren Tag körperlich aktiv. Halten Sie sich wach, soweit es möglich ist.
- Planen Sie Ihren Tag bzw. Ihre Woche. Am besten schreiben Sie sich auf, wann Sie was erledigen müssen bzw. unternehmen wollen. Achten Sie darauf, für Sie anstrengende Tätigkeiten in den Tagesphasen einzuplanen, in denen Sie sich erfahrungsgemäß am besten fühlen.
- Nutzen Sie Alltagshilfen, um tägliche Aufgaben im Haushalt oder Büro ohne großen Kraftaufwand erledigen zu können. Tipps zur Entlastung bei häuslichen Tätigkeiten, für einen ergonomischen Arbeitsplatz und Ergotherapie bietet Ihnen die Informationseinheit 1 (Alltag & Beruf).



Foto: Getty Images

- Üben Sie einen gelenkfreundlichen Sport aus. Wer körperlich aktiv ist, beugt auch Erschöpfungssymptomen aktiv vor. Weitere Informationen zu empfehlenswerten Sportarten, einem gelungenen Trainingsstart und Physiotherapie finden Sie in der Informationseinheit 2 (Bewegung & Sport).
- Überraschen Sie sich einmal selber und entkommen Sie der Alltagsroutine, indem Sie gewohnte Verhaltensmuster bewusst durchbrechen und Handlungen bzw. Aufgaben anders oder zu einem anderen Zeitpunkt ausführen.
- Überprüfen Sie Ihre Schlafgewohnheiten. Berücksichtigen Sie dabei auch, ob Wärme oder Kälte den Schmerz beeinflusst. Ein erholsamer Schlaf ist die Basis, um aktiv den Tag zu gestalten.
- Vermeiden Sie es, technische Geräte wie Fernseher, Handy, Tablet oder Laptop in Ihrem Bett bzw. Schlafzimmer zu verwenden. Das Licht dieser Geräte kann Ihr Ein- bzw. Durchschlafen erschweren.
- Führen Sie ein Abendritual ein: Nutzen Sie beispielsweise Entspannungsmethoden, um den Alltagsstress vor dem Schlafengehen abzubauen bzw. das Einschlafen zu erleichtern. Nehmen Sie die ruhige Atmosphäre des Schlafzimmers bewusst wahr. Auch das kann beim Einschlafen helfen.

Bitte beachten Sie! Hinter einer starken Müdigkeit (sog. Fatigue) kann sich auch z. B. eine Zweiterkrankung wie eine Schilddrüsenunterfunktion, ein Eisenmangel oder eine Schlafstörung verbergen. Diese muss gesondert behandelt werden. Ihr/e behandelnde/r Arzt/Ärztin kann Ihnen hier weiterhelfen.

Wann handelt es sich um eine Schlafstörung?

Wenn der Schlaf über drei Monate lang an fünf Nächten in der Woche gestört ist bzw. man an fünf Wochentagen unter einer Tagesschläfrigkeit leidet, dann spricht man von einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung.

Tipp! Ein Schlaftagebuch kann bei der Dokumentation sehr hilfreich sein.

Entspannungsmethoden

Auch seelische Belastungen (bewusste und unbewusste) können der Grund für eine gestörte Nachtruhe sein. Entspannungstechniken können dabei helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und auf eine neuerliche Stresssituation gelassener zu reagieren.

Tipp! Vermeiden Sie das Selbststudium von Entspannungstechniken. Wer eine Methode einmal richtig bei einem/einer Experten/Expertin gelernt hat, kann sie dann leicht in seinen Alltag einbauen. Besprechen Sie vor Beginn Ihres Entspannungstrainings die von Ihnen favorisierte Methode mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin.

Hier eine Auswahl:

- Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ist denkbar einfach: Verschiedene Muskelpartien werden bewusst angespannt und nach kurzer Zeit wird die Spannung wieder gelöst. Dadurch wird die eingetretene Entspannung weitaus intensiver wahrgenommen. Eine Audio-CD kann dabei helfen, die aufeinander folgenden Übungen in Ruhe auszuführen: z. B. „Spannen Sie Ihre rechte Hand an, indem Sie eine Faust machen. Spüren Sie die Anspannung? Beim nächsten Ausatmen lassen Sie wieder los.“
- Autogenes Training basiert auf Autosuggestion, wobei formelhafte Sätze dem Unterbewusstsein dabei helfen sollen, an „etwas“ zu glauben. Entscheidend dabei ist eine ruhige Körperhaltung. In der Regel besteht Autogenes Training aus sieben Übungen, die nacheinander durchgeführt werden. Beispielsweise als Einleitung die Ruhe-Übung, mit der man zur Ruhe kommen und die Konzentration stärken kann. Schließen Sie die Augen und denken Sie: „Ich bin ganz ruhig.“

Web-Tipp! Österreichische Gesellschaft für Autogenes Training und Allgemeine Psychotherapie:
www.oegatap.at/therapeutensuche



Foto: Getty Images

Einen Überblick über weitere Entspannungsmethoden finden Sie in der Ausgabe 7 (Schmerz & Bewältigung).

Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie

Es gibt verschiedene psychologische und psychotherapeutische Verfahren, die Betroffene im Umgang mit Ihrer Erkrankung und den Beschwerden unterstützen können. Bei u. a. einer kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Patienten/-innen Verhaltensweisen bzw. gedankliche Muster (z. B. nächtliche „Grübeleien“) zu erkennen, die den Umgang mit der Erkrankung erschweren können, um diese dann gezielt zu verändern.

In der Regel sollten diese Verfahren unter klinischer oder therapeutischer Begleitung erfolgen. Bitte informieren Sie Ihren/Ihre behandelnden Arzt/Ärztin, wenn Sie eine Therapie in diesem Bereich anstreben.



Foto: Getty Images

Rückenfreundliches Schlafen

Matratze, Lattenrost und Kopfpolster: Nachdem wir ein Drittel unseres Lebens verschlafen, sollten wir ein besonderes Augenmerk auf die Gestaltung unseres Bettes legen. Bitte beachten Sie! Jeder Mensch ist einzigartig, somit kann es hier auch keine allgemeingültige Richtlinie geben; lediglich eine Empfehlung, was man beachten sollte. Bitte lassen Sie sich im Fachhandel aber auch von Physiotherapeuten individuell beraten und investieren Sie in qualitativ hochwertige Produkte.

- Wählen Sie ein Matratzenmodell, das ihren Rücken unterstützt (d.h. gerade hält). Lieber ein wenig zu hart als zu weich liegen. Vermeiden Sie den Hängematteneffekt, den eine zu weiche Matratze verursachen kann. Fragen Sie nach, ob Sie die Matratze auch probeweise mitnehmen können bzw. es ein Umtauschrecht gibt.



Foto: iStockphoto

- Lassen Sie sich auch bei der Wahl des Lattenrostes individuell – in Abstimmung zu der gewählten Matratze – beraten. Denn ein idealer Liegekomfort hängt von der Kombination aus Matratze und Lattenrost ab.
- Selbst die beste Matratze liegt sich mit der Zeit einmal durch. Tauschen Sie Ihre Matratze nach rund 10 Jahren gegen eine neue aus. So können Sie Verspannungen und Schmerzen vermeiden.
- Weniger ist mehr: Das gilt bei der Wahl des Kopfpolster-Modells. Greifen Sie eher zu kleineren Polsterformaten. Vermeiden Sie dick aufgebauchte Modelle. Empfehlenswert sind spezielle Nackenstützkissen, die nicht zu hoch sein sollten.
- Besonders rückenfreundlich ist das Schlafen in der Seitenlagen (sog. Embryonalstellung). Sie können auch ein Kissen – es gibt auch spezielle Seitenschläferkissen – zwischen Ihre Knie schieben, um das Becken zu stabilisieren.

Tipp! Schlafen Sie bei geöffnetem Fenster. Achten Sie auf einen regelmäßigen Einschlaf-Aufwach-Rhythmus. Achtung beim Einsatz von Schlafmitteln, bitte diese nur in Abstimmung mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin einnehmen. Lassen Sie Ihren Schlaf in einem Schlaflabor überprüfen. Unter <http://www.schlafmedizin.at> finden Sie österreichweit alle akkreditierten Schlaflabore der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung.

Besonderer Hinweis für Ihre medikamentöse Therapie

WICHTIG!

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine medikamentöse Therapie verordnet, um Ihre rheumatoide Arthritis zu behandeln. Begleitende Maßnahmen können Sie in Ihrem Umgang mit der Erkrankung unterstützen, jedoch eine medikamentöse Therapie nicht ersetzen. Es ist daher für den Therapieerfolg besonders wichtig, dass Sie die Therapie, wie von Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin festgelegt, einhalten. Bei Fragen steht er/sie Ihnen gerne zur Verfügung.

Quellen:

- Deutsche Rheuma-Liga: Rücken stärken – Schmerzen lindern (Stand: 2013)
- Deutsche Rheuma-Liga: Mobil, Schlaf und Rheuma, Schmerzhaftige Störung (Stand: 09/2014)
- Deutsche Rheuma-Liga: Mobil, Einschlaf tipps, Die Ruhe genießen (Stand: 09/2014)
- Deutsche Rheuma-Liga: Fatigue-Syndrom, Kampf gegen die bleierne Müdigkeit (Stand: 09/2014)

* Die Formulierung in diesem Ratgeber richtet sich didaktisch an Patienten/-innen, trotzdem sollten sich Angehörige von RA-Patienten/-innen hinsichtlich des Zusammenlebens und der Betreuung gleichermaßen angesprochen fühlen.

