Mögliche Anlaufstellen

- Wenn Sie Angst vor dem Alleinsein haben und Zugehörige stundenweise Entlastung benötigen, können Sie den Besuchsdienst vom Hospizverein (0851-20094790) oder einen Pflegedienst (über den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung) in Anspruch nehmen.

- Die Begleitung von desorientierten, dementen oder bewusstseinseingeschränkten Menschen mit Ängsten, Unruhe oder Schlafstörungen kann eine besondere Herausforderung darstellen. Suchen Sie sich unbedingt Unterstützung eines Pflegedienstes – wenn möglich mit gerontopsychiatrischer Kompetenz.

- Wenn Sie die Beschwerden nicht ausreichend behandeln können, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Unsere Ärztinnen und Ärzte verfügen über verschiedene medikamentöse Möglichkeiten, um die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern oder zu erhalten.



So **erreichen** Sie uns

SAPV-Passau gemeinnützige GmbH
Bahnhofstraße 40
94032 Passau

0851-851948-0
0851-851948-20
info@sapv-passau.de

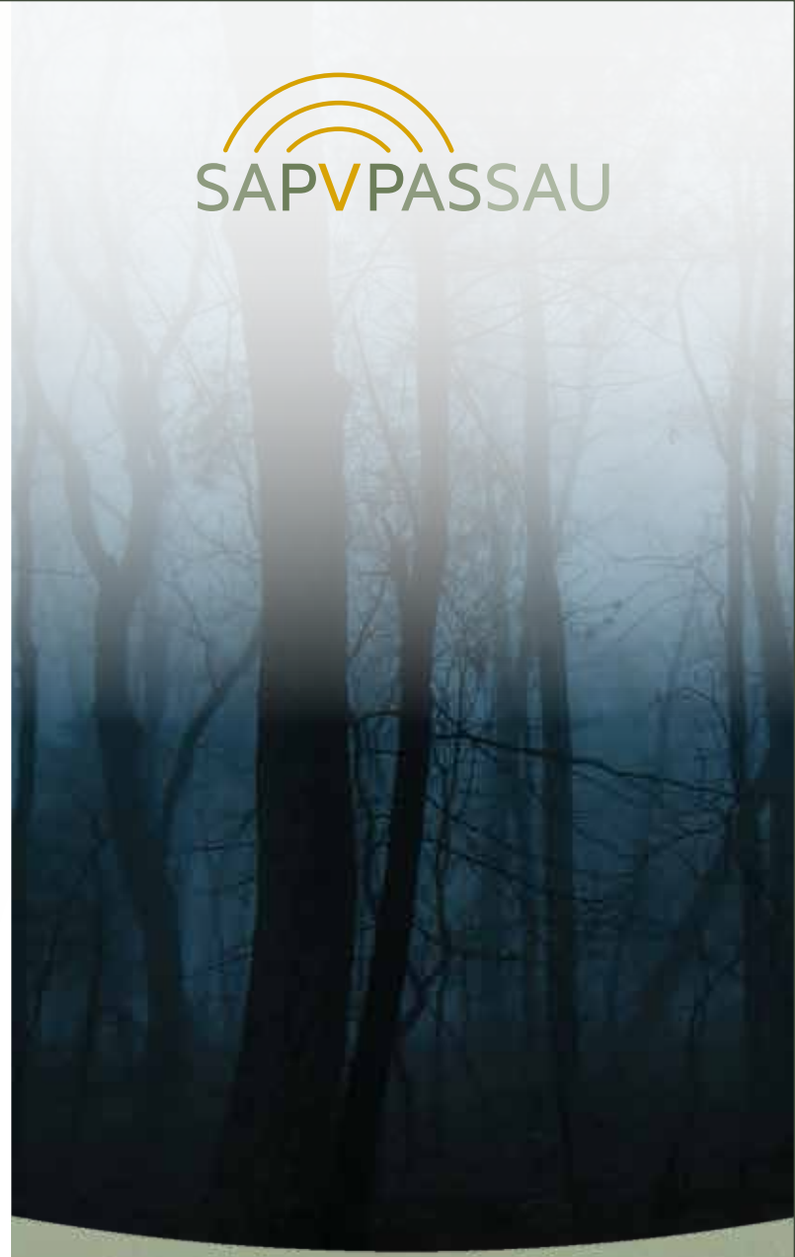
www.sapv-passau.de

Bürozeiten:

Montag-Donnerstag:	8.00-12.30 Uhr
	13.30-15.30 Uhr
Freitag:	8.00-13.00 Uhr

Spendenkonto:
SAPV-Passau gGmbH
Sparkasse Passau
IBAN: DE90 7405 0000 0030 6092 18
BIC: BYLADEM1PAS

SAPVPASSAU



Umgang mit **Angst, Unruhe, Schlafstörung**

Leitgedanke

Angst und Unruhe gehören für viele Menschen mit einer schweren Erkrankung zum Alltag. Häufig treten sie gemeinsam mit Schlafstörungen auf und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Die Ursachen sind vielfältig. Schmerzen, Atemnot oder der Verlust von Selbstständigkeit können ebenso Ängste auslösen wie die Sorge um den weiteren Krankheitsverlauf oder die Frage, was mit den eigenen Zugehörigen geschieht. Auch das Wissen, dass das Lebensende näher rückt, kann verunsichern und viele Gedanken hervorrufen.

Manchmal entstehen Ängste auch, weil wichtige Informationen fehlen oder Unsicherheiten im Gespräch mit Behandelnden oder Zugehörigen bestehen. Deshalb sollte man sich Zeit für offene und ehrliche Gespräche nehmen. Gemeinsam über die Sorgen sprechen, Fragen beantworten und nach Wegen suchen, Ängste zu lindern und Sicherheit zu geben.

Denn oft hilft es bereits, Gedanken und Gefühle auszusprechen und zu wissen, dass man damit nicht allein ist.

Was ist **hilfreich?**

Individualität und Kreativität sind gefragt.

Oft sind es einfache Dinge, die beruhigen, entspannen oder ablenken können. Einfach ausprobieren und schauen was hilft.

- Voraussetzung für Entspannung und guten Schlaf ist eine ausreichende **Symptombehandlung**. Mit Schmerzen, Übelkeit oder Atemnot ist es kaum möglich, sich zu entspannen. Wenden Sie Bedarfsmedikamente großzügig an.
  Bei unzureichender Wirkung nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
- Vertraute **Musik** kann Erinnerungen an schöne Zeiten wecken, Entspannungsmusik lädt zum Träumen ein.
- Empathische **Gespräche**, das Anerkennen von Angst und sie zulassen, darüber reden.

Hilfreich kann sein, den Blick in Dankbarkeit, Geglücktes zu richten, darauf, was das Leben wertvoll gemacht hat, auf das Lebenswerk!

Manchmal gelingen solche Gespräche mit einer außenstehenden Person leichter, z.B. mit einem ehrenamtlichen Hospizhelfer.

- Je nach spiritueller Gesinnung kann Seelsorge durch einen Priester, einen Freund, oder auch gemeinsames Beten hilfreich sein.
- **Rückeneinreibungen** können atemregulierend, beruhigend und schlaffördernd sein.
- Einreibungen der Brust mit Aurum Lavendula comp. Creme wirken angstlösend.
- **Berührung**
  Hände halten, Hand auf der Stirn verweilen lassen, in Rückenlage die Fußsohlen mit leichtem Druck halten und Anteilnahme zeigen. Wichtig ist, dass die / der Berührende selber ruhig und in ihrer / seiner Mitte ist.
- **Teezubereitungen** aus Melisse, Baldrian, Hopfen oder auch Fertigmischungen aus der Apotheke können beruhigend und schlaffördernd wirken. Johanniskrauttee hat zudem eine antidepressive Wirkung. Anstatt Tees können auch Dragees oder Kapseln eingenommen werden.
- Tag-Nachtrhythmus einüben und sich tagsüber beschäftigen.
- Eine Wärmflasche zum Einschlafen kann wohltuend sein.
- Achten Sie auf Schlafhygiene, und sorgen Sie für eine reizarme Umgebung beim Einschlafen. Vermeiden Sie abends den Konsum von koffeinhaltigen Getränken.

Angenehme **Gerüche**

Hochwertige ätherische Öle in die Duftlampe geben, wenige Tropfen auf ein Taschentuch neben das Kopfkissen träufeln oder als Wasch- und Badezusatz nutzen. Für Waschungen reichen 3–4 Tropfen, für ein Vollbad 8–10 Tropfen; einige Düfte lassen sich mischen.

Lavendel, Bergamotte & Melisse
wirken entspannend und schlaffördernd

Mandarine rot
wirkt angstlösend

Römische Kamille
bei Angst, depressiven Verstimmungen, Verlustängsten und Aggression

Rose
bei spirituellen und religiösen Krisen

Neroli
als potentes „Loslassöl“