

Gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus

- Strukturierung des Tagesablaufs: ausgeglichenes Verhältnis von Aktivitäten und Erholung herstellen, abends nicht zu früh ins Bett gehen, morgens nicht zu lange liegen bleiben
- Anbringen von Hinweisreizen auf die Toilette, z. B. Nachtlicht anlassen
- Möglichst Vermeiden einer medikamentösen Sedierung tagsüber
- Dem Patienten am Abend die Möglichkeit geben, über Sorgen zu reden.

Mod. nach Forstmeier, S., & Maercker, A. (2008). *Probleme des Alterns. Band in der Reihe „Fortschritte der Psychotherapie“* (Kap. 4.3.7).

Göttingen: Hogrefe. © Hogrefe Verlag, Göttingen. Mit freundlicher Genehmigung.