

Wir über uns

Die RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung mit Sitz in München wurde 1995 von Betroffenen gegründet und ist eine gemeinnützige Selbsthilfe-Vereinigung. Sie ist Ansprechpartner für Betroffene, Ärzte, Wissenschaft und Interessierte. Umfassende Informationen erhalten Sie bei uns. Holen Sie sich Rat und Hilfe! Wir sind gerne für Sie da:

RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung
Schäufeleinstraße 35
80687 München
Telefon: 089-55 02 88 80
Fax: 089-55 02 88 81
E-Mail: info@restless-legs.org
www.restless-legs.org

Unsere Sprechzeiten:

Mo-Do: 9:00-13:00 Uhr

Stand: 03/2019

Haben Sie Fragen?

Wenden Sie sich bitte an uns:

RLS e.V. – Deutsche Restless Legs Vereinigung
Telefon: +49 (0) 89-55 02 88 80
E-Mail: info@restless-legs.org
www.restless-legs.org

Unsere Infomaterialien und Publikationen:

Gegen Übersendung von Briefmarken im Wert von 3 Euro erhalten Sie unser Infopaket.

In der Geschäftsstelle haben wir für Sie darüber hinaus folgende Publikationen vorrätig:

- Restless Legs Syndrom: Informationsbuch und Ratgeber für behandelnde Ärzte und Betroffene
- Leben mit unruhigen Beinen: Ein Ratgeber für Betroffene
- Wenn die Beine Kopf stehen

Bestellung unter: 089-55 02 88 80 oder per E-Mail an: info@restless-legs.org

Wir sind eine Selbsthilfeorganisation und arbeiten gemeinnützig. Durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit.

Unser Spendenkonto:

Sparda-Bank München
IBAN: DE44 7009 0500 0001 4656 00
BIC: GENODEF1S04

Auch Ihre Spende hilft! Herzlichen Dank!

Gefördert durch die Siemens-
Betriebskrankenkasse



**DEUTSCHE
RESTLESS LEGS
VEREINIGUNG**

Restless Legs Syndrom (RLS) und Pflege – Informationen, Tipps und Hilfe

**für Heim- und Wohnbereichs-
leiter sowie Pflegekräfte in
der Seniorenpflege**



Nächtliche Unruhe – Es muss nicht immer demenzbedingt sein

Eines der schwierigsten Probleme, mit denen Pfleger bei der Betreuung alter und hochbetagter Menschen konfrontiert sind, ist die nächtliche Unruhe, in der die Betroffenen auch motorisch überaktiv sind.

Doch nicht jede nächtliche Unruhe ist demenzbedingt. Hinter ihr kann sich auch ein Restless Legs Syndrom (RLS) verbergen. Wird die Unruhe des Pflegebedürftigen durch ein RLS verursacht, kann ein Einsatz von Neuroleptika fatale Folgen haben, denn einige Neuroleptika können RLS Symptome noch verstärken. Ein Einsatz solcher Medikamente bei pflegebedürftigen Menschen, die aufgrund von RLS unruhig-agitiert sind, bedeutet eine zusätzliche Qual.

Was ist das Restless Legs Syndrom (RLS)?

Das RLS ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Missempfindungen oder Schmerzen sowie ein ausgeprägter Bewegungsdrang der Beine sind charakteristische Symptome. Diese treten auf, wenn der Körper zur Ruhe kommt. Sie sind am Abend oder in der Nacht stärker als am Tag oder treten nur abends auf. Sie werden durch Bewegung wie z.B. Laufen oder Dehnen teilweise oder vollständig gebessert. Man unterscheidet das primäre RLS, dessen Ursache noch nicht geklärt ist, vom sekundären RLS infolge einer anderen Erkrankung, etwa einer reduzierten Nierenfunktion oder eines Eisenmangels.

Wie wird ein Restless Legs Syndrom (RLS) diagnostiziert?

Die Diagnose erfolgt anhand der klinischen Symptome. In der Regel reichen ein Gespräch und eine Untersuchung beim Neurologen aus, um ein RLS

festzustellen. In unklaren Fällen kann zusätzlich eine Untersuchung in einem Schlaflabor veranlasst oder ein Test durchgeführt werden, bei dem die Beschwerden nach Einnahme bestimmter Medikamente nachlassen.

Restless Legs Syndrom – Was kann ich als Pflegekraft tun?

Eine Pflegekraft kann einen großen Teil dazu beitragen, dass RLS Beschwerden auch bei älteren und hochbetagten pflegebedürftigen Menschen verbessert werden. Viele Maßnahmen kann sie nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt selbstständig durchführen:

- Sie sorgt für ausreichende Beschäftigungsangebote und regt den Betroffenen an, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten regelmäßig körperlich zu betätigen. Sie unterstützt ihn dabei individuell, zum Beispiel bei einem Spaziergang. Ist dieses aufgrund von hoher Pflegebedürftigkeit nicht mehr möglich, kann die Pflegekraft passive Bewegungsübungen durchführen, die z.B. in die Grundpflege integriert werden.
- Sie kann dem Betroffenen durch Massagen oder Bürsten der Beine sowie durch die fachgerechte Anwendung von kalten oder warmen Fußbädern Linderung verschaffen.
- Ergänzend kann Sie zur Durchführung von täglichen Dehnübungen oder Stretching (aktiv oder passiv) sowie weiteren Maßnahmen einen Physiotherapeuten hinzuziehen.
- Sie achtet auf die Ernährung des Betroffenen und berät ihn in dieser Hinsicht. Das Vermeiden von Koffein, Alkohol und Tabak kann hilfreich sein. Ein besonderes Augenmerk sollte auf einer eisenreichen Ernährung liegen. Bei einer opioidinduzierten Obstipation sorgt sie für angemessene Bewegung, ausreichende Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.



- Sie achtet auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme und die richtigen Einnahmezeiten.
- Sie achtet auf eine ausreichende Schlafhygiene.
- Sie achtet auf die Nierenfunktion und den Eisenhaushalt des Betroffenen (Serum-Ferritin sollte nicht unter <math><50\text{ng/ml}</math> sinken).
- Leidet der Betroffene allein an einem RLS, sind Fixierungen i.d.R. kein probates Mittel zur Ruhigstellung.

Medikamentöse Behandlung

Bislang steht keine Therapie zur Verfügung, die bei den Ursachen des RLS ansetzt. Die Entscheidung, welche Medikamente zum Einsatz kommen, trifft der behandelnde Arzt individuell. Sind Medikamente erforderlich, kommt die Gruppe der dopaminergen Wirkstoffe oder der Dopaminagonisten in Frage. Bei Unverträglichkeit oder Unwirksamkeit können Opiate und Antikonvulsiva zum Einsatz kommen. Bitte beachten Sie: Die Behandlung des Restless Legs Syndroms gehört auch bei älteren und hochbetagten pflegebedürftigen Menschen in die Hände RLS-erfahrener Ärzte.