Altersmythos : erhöhte Tagesschläfrigkeit

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (2006-2007)**

Heft 94

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Altersmythos: Erhöhte Tagesschläfrigkeit

Altersmythos
Schläfrigkeit tagsüber kommt von schlechtem Schlaf in der Nacht.

Wirklichkeit
Subjektiv schlechter Schlaf in der Nacht ist nur einer von 5 Risikofaktoren für Schläfrigkeit tagsüber im Alter. Besonders wichtige und behandelbare Risiken sind Schmerzen in der Nacht, behinderte Atmung und sedierende Medikamente.

Begründung
149 Senioren in Manhattan New York USA, mit Schläfrigkeit tagsüber, wurden mit 144 verglichen, die tagsüber nicht schläfrig waren und die während eines Monats tagsüber nicht mehr als zweimal eingeschlafen waren.

- Die Untersuchten lebten Zuhause, waren weder depressiv noch dement und durchschnittlich 78-jährig (65- 98-jährig)
- Die Untersuchung beinhaltete auch objektive Befunde im Schlaflabor, insbesondere fand sich ein leicht erhöhtes Risiko für Tagesschläfrigkeit bei Schlafapnoe (OR 1,4;95 % CI 1,1 bis 1,9) und bei erhöhtem Anteil REM-Schlaf (OR 1,4; 95 % CI, 1,1 bis 1,9).
- Signifikante Risikofaktoren für Schläfrigkeit tagsüber waren in der multivariablen Analyse:
  - Schmerz mindestens 3 Nächte pro Woche: OR 5,9; 95% CI 2,2 bis 19
  - Keuchende oder pfeifende Atmung nachts: OR 3,2; 95 % CI, 1,4 bis 8,0
  - Subjektiv schlechter Schlaf: OR 2,3; 95 % CI 1,6 bis 3,6
  - Sedierende Medikamente: OR 1,9; 95 % CI 1,1 bis 3,3
  - Männliches Geschlecht: OR 1,9; 95 % CI, 1,0 bis 3,5

- Da 40% der Erwachsenen tagsüber Schläfrigkeit angaben, liegt eine abklärungsbedürftige Tagesschläfrigkeit nur vor, wenn sie ein gewisses Ausmass überschreitet, zum Beispiel bei mindestens 10 Punkten in der Epworth-Schläfrigkeitsskala. Diese definiert in 8 Situationen die Wahr-

scheinlichkeit einzudösen als: 0 = nicht vorhanden; 1 = leicht; 2 = mässig; 3 = hoch

Die 8 Situationen sind:

1. Sitzen und lesen,
2. TV schauen,
3. Ruhig in der Öffentlichkeit sitzen,
4. Eine Stunde als Beifahrer Auto fahren,
5. Sitzen und mit jemandem sprechen,
6. Sich am Nachmittag hinlegen zum Ausruhen.
7. Ruhig sitzen nach dem Mittagessen ohne Alkohol
8. Einige Minuten in einem Auto sitzen im Verkehr.

Pack AI et al: Risk factors for excessive sleepiness in older adults. Ann Neurol. 59: 893 bis 904;2006
Hauser SL: Sleepiness in the elderly. Ann neurol. 59: 9 A bis 10 A;2006