

Schlaf und Schlafstörungen im höheren Lebensalter – Klassifikation, Ätiologie und Interventionen

Sleep and Sleep Disorders in Old Age – Classification, Etiology and Interventions

Anton-Rupert Laireiter, Alisa Bartelt, Julia Christina Kostyra, Stephanie Walcher, Tanja Grünberger & Margit Somweber-Corti

Themenschwerpunkt Schlaf

Zusammenfassung

Mit zunehmendem Alter verändert der Schlaf seine Architektur, die Schlafdauer verringert sich, die Schlaftiefe und die REM-Phasen nehmen ab und die Wach- und Einschlafphasen verlängern sich. Ältere Menschen erwachen nachts häufiger und klagen oft über schlechten Schlaf und geringe Erholung durch diesen. Mit diesen Veränderungen nehmen auch subklinische und klinisch relevante Schlafprobleme zu. Der Beitrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Veränderungen im Schlaf im höheren Alter, berichtet über die Epidemiologie von Schlafproblemen und -störungen im Alter ebenso wie über deren Klassifikation. Nach einem allgemeinen Überblick über Möglichkeiten der Prävention und Behandlung werden zwei Studien und deren Ergebnisse zur Prävention von Schlafstörungen im höheren Alter dargestellt, die die Autor*innen durchgeführt haben. Die Ergebnisse sind vielversprechend und zeigen, dass Schlafprobleme auch im höheren Alter mit Hilfe psychologischer Methoden erfolgreich reduziert werden können. Abschließend werden Limitationen der Studien, Notwendigkeiten für zukünftige Arbeiten und Implikationen für die Praxis diskutiert.

Abstract

When people get older, the architecture of their sleep changes with a reduction of its duration and the number of REM- and deep sleep phases 3 and 4. Simultaneously, awake times and falling asleep extends together with more wakings during nighttime. Many older people complain therefore of poor sleep and lack of recovery through it. Consequently, subclinical problems and sleeping disorders accumulate. The paper gives an overview of the most important changes of sleep in old age, about classification and the prevalence of sleeping disorders in this group. After a more general review on psychological

preventative and therapeutic interventions, two studies on prevention and treatment of sleeping problems conducted by the authors are presented. The results are promising and show that (subclinical and clinically relevant) sleeping problems can be treated successfully with the help of psychological methods. Concluding, methodological limitations and necessary future works are discussed as well as implications for practical work with complaints about sleep.

„Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

Arthur Schopenhauer

Schlaf ist die beste Meditation.

Dalai Lama

1. Einleitung

Menschen verbringen fast ein Drittel ihres Lebens mit dem Schlafen (Carlson, 2004). Erholsamer Schlaf ist zentral für die Aufrechterhaltung der psychischen und körperlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit und der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Entsprechend sind Schlafstörungen „24-Stunden-Störungen“ (Morin & Espie, 2004). Der Schlaf und dessen Qualität wird durch eine Reihe von Faktoren beeinflusst, wovon ein zentraler das Alter ist (Staedt, Gudlowski & Hauser, 2009). Mit diesem kommt es zu natürlichen, aber wesentlichen Veränderungen im Schlaf, was nicht selten zur Entwicklung chronischer Schlafstörungen beiträgt. Dies schlägt sich in einer Zunahme an subklinischen und klinisch relevanten Schlafstörungen mit steigendem Alter nieder (Garms-Homolová & Theiss, 2013). Wie in vielen anderen Bereichen auch, erhält der seit dem Zweiten Weltkrieg stattfindende demografische Wandel in der Bevöl-