

Altersmythos LXXV : Schlafstörungen im Alter sind zwar häufig und lästig, aber harmlos

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2001-2002)**

Heft 74

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

ALTERSMYTHOS LXXV

Schlafstörungen im Alter sind zwar häufig und lästig, aber harmlos.

Wirklichkeit

Ungefähr 30% der Betagten zeigen eine Schlafstörung. Dies ist ein Risikofaktor zur Entwicklung einer Depression in den darauf folgenden zwei Jahren.

Begründung

Im Rahmen der Alameda-County-Studie 1994/95 wurden 2'370 Personen über 50 Jahren befragt. Nach Ausschluss von 206 bereits 1994 depressiven Personen ergab sich:

- eine Prävalenz von Schlafstörungen von durchschnittlich 29% (27% bei den 50–59-Jährigen und 35% bei den über 80-Jährigen)
- 47% der Personen mit Schlafstörungen 1994 entwickelten 1995 eine Depression
- 20% der Personen ohne Schlafstörungen 1994 entwickelten 1995 eine Depression
- dies ergibt bei schlafgestörten Personen das 2.8-fache der Depressionen bei nicht-schlafgestörten Personen
- Andere Risikofaktoren zur Entwicklung einer Depression 1995 waren die folgenden 1994 erhobenen Befunde:

– Anhedonie (Unfähigkeit, sich zu freuen)	7.9 x
– vermindertes Selbstwertgefühl	5.3 x
– Agitiertheit oder Verlangsamung	5.2 x
– Müdigkeit	3.9 x
– Gedanken an den Tod	3.6 x
– Konzentrationsschwäche	2.4 x
– Appetitstörung	2.0 x

R.E. Roberts et al: Sleep complaints and depression in an aging cohort Am J Psychiatry 157: 81 – 88, 2000