



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Erklärung zu möglichen Interessenskonflikten:

Berater- und Gutachtertätigkeiten

Nein.

Honorare

Nein.

Forschungsfinanzierung

Nein.

Eigentümerinteressen (Patent, Urheberrecht, Verkaufslizenz)

Nein.

Geschäftsanteile, Aktien, Fonds

Nein.

Wissenschaft & Praxis im Dialog: digiDEM Bayern

Digitales Demenzregister Bayern: Schlafqualität von pflegenden Angehörigen – Einflussfaktoren und Ansatzpunkte für Verbesserungen

N. Dietzel¹, A. Keefer¹, E. Gräbel², P. L. Kolominsky-Rabas¹

¹ Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Interdisziplinäres Zentrum für Health Technology Assessment (HTA) and Public Health (IZPH), Erlangen

² Uniklinikum Erlangen, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Zentrum für Medizinische Versorgungsforschung, Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik, Erlangen

12. Kongress der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

10. Oktober – 12. Oktober 2024 in Fürth

- Im Schlaf verarbeitet das Gehirn am Tag gesammelte Eindrücke und Informationen
 - Biologische Prozesse: Aktivierung des Stoffwechsels und Bildung von Hormonen, Stärkung der Immunabwehr, Regeneration von Knochen, Muskeln und inneren Organen
- Gestörter Schlaf schmälert die Erholungsfunktion, was Befindensstörungen oder Leistungseinschränkungen zur Folge haben kann
 - Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen und Problemlösungsfähigkeit lassen nach
- Ein gestörter und nicht erholsamer Schlaf kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und zur Entwicklung von Krankheiten führen

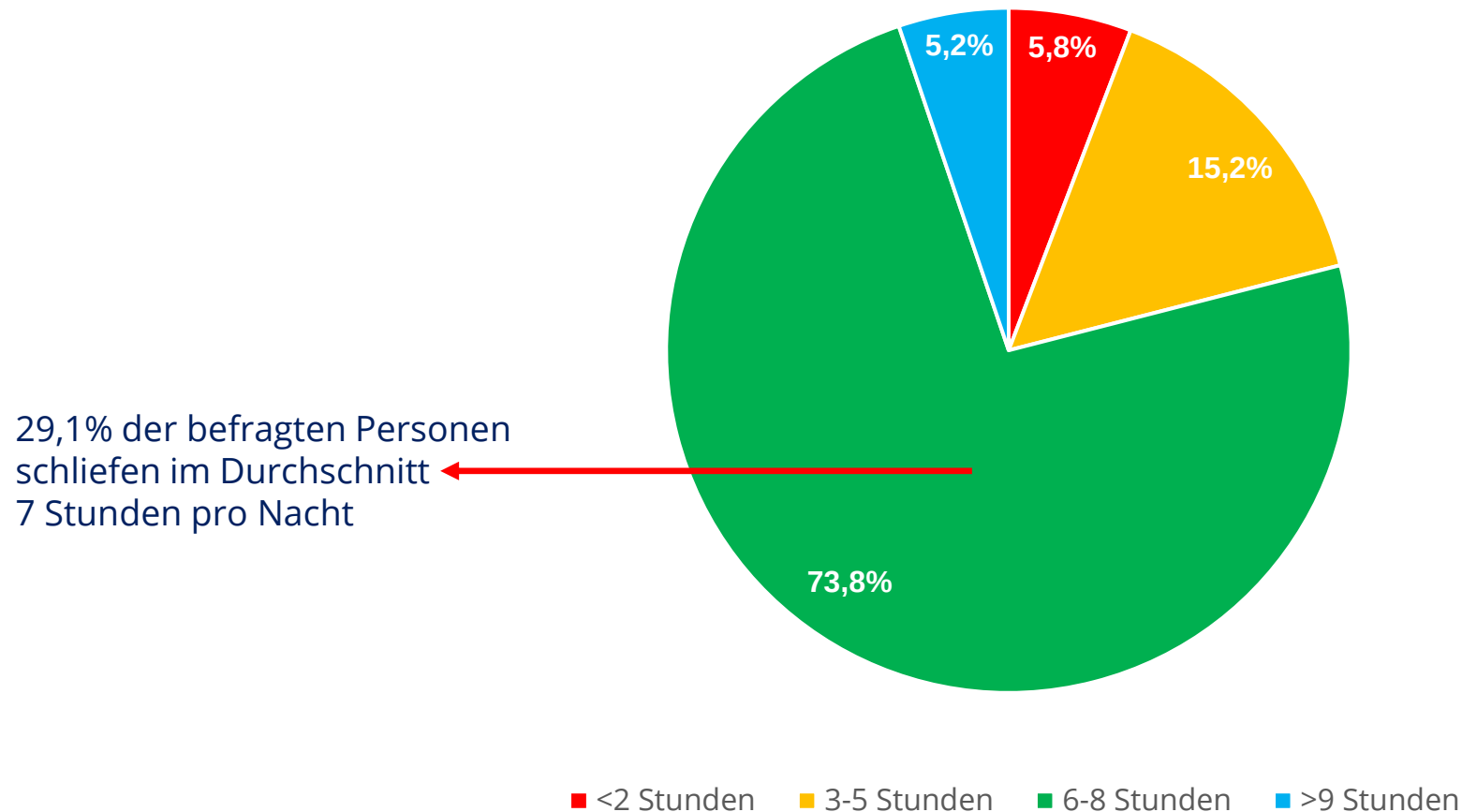
- Schlaf(bedarf) ist individuell und verändert sich im Laufe des Lebens
→ kein objektiv verbindliches Maß
 - Richtwert für gesunden Schlaf: ca. 7 Stunden (7:14 h)
- Sterblichkeitsrisiko am geringsten bei Menschen mit durchschnittlich 7 Stunden Schlaf
- Weniger und mehr als 7 Stunden Schlaf erhöhen das Demenzrisiko (bei Frauen)
- Nicht nur Schlafdauer sondern auch Schlafqualität spielt eine Rolle
- Ca. 25% der Erwachsenen haben Schlafstörungen (Insomnie), mehr als 10 % erleben ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholsam

Darstellung der Schlafdauer der An- und Zugehörigen über einen Zeitraum von zwölf Monaten

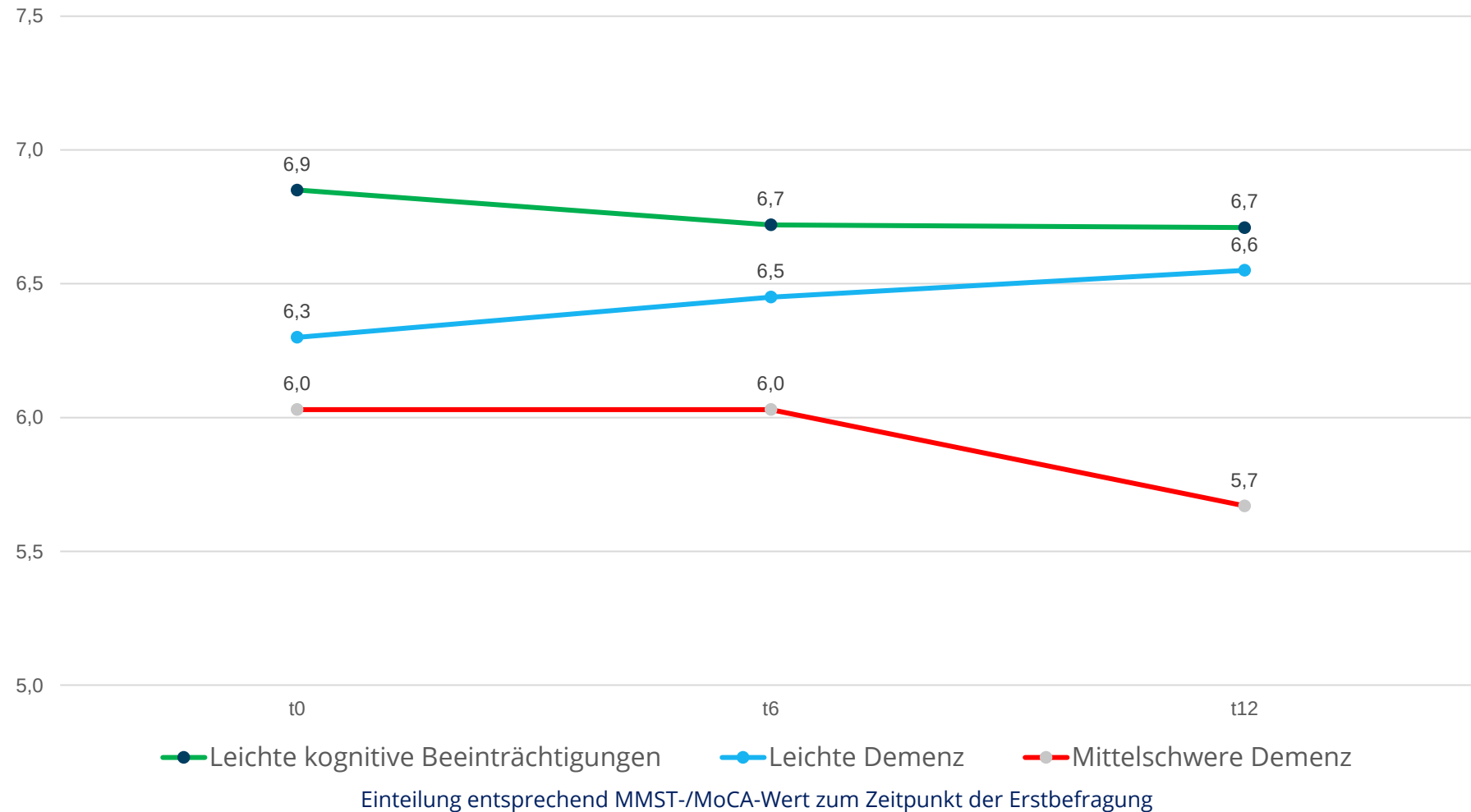
Identifikation der Einflussfaktoren auf die Schlafdauer

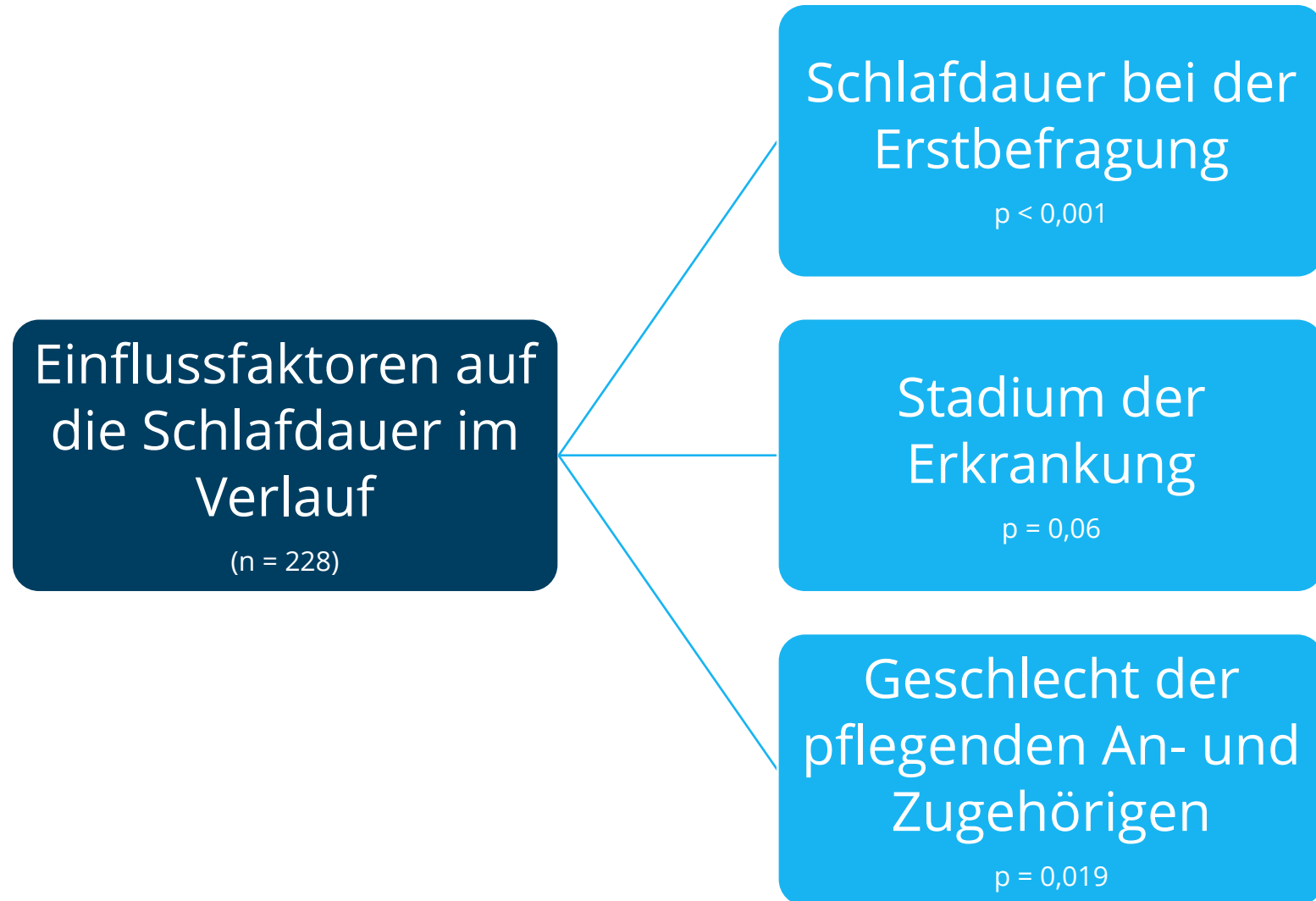
Alter	66 Jahre
Geschlecht (weiblich)	68,7%
Stadium der Erkrankung bei den zu pflegenden Personen	
Leichte kog. Beeinträchtigung	34,6%
Leichte Demenz	42,2%
Mittelschwere Demenz	23,2%
Stellung zur zu pflegenden Person	
(Ehe-)partner	51%
Kind	42%
Andere	7%
Zusammenleben in einem Haushalt	61,2%
Pflegedauer (n = 540)	4,86 Stunden
Schlafdauer	6,35 Stunden

Schlafdauer zum Zeitpunkt der Erstbefragung (n = 656)



Veränderung der Schlafdauer über 12 Monate (n = 203)





- Schlafdauer ist nicht gleich Schlafqualität
 - beides wichtige Faktoren für einen erholsamen Schlaf
- Schlaf bei An- und Zugehörigen von Menschen mit Demenz stärker betroffen als bei Pflegepersonen von Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen
- Weitere Einflussfaktoren auf die Schlafdauer/-qualität: Hohe Pflegebelastung, Erkrankungen (Depressionen, hoher Blutdruck)
- Bewältigungsstrategien (Coping) können förderlich für einen guten Schlaf sein

- Allgemeine Tipps zum Thema Schlaf gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- Unterstützungsangebote nutzen, um in der Pflege entlastet zu werden
 - 24h-Pflege oder Nachpflege kann auch in der Nacht Unterstützung leisten
- Schlafinterventionen nutzen, wie z.B. Lichttherapie oder Meditation
- Ärztliche Abklärung möglicher gesundheitlicher Ursachen

Chen JC, Espeland MA, Brunner RL, Lovato LC, Wallace RB, Leng X, Phillips LS, Robinson JG, Kotchen JM, Johnson KC, Manson JE, Stefanick ML, Sarto GE, Mysiw WJ. Sleep duration, cognitive decline, and dementia risk in older women. *Alzheimers Dement*. 2016 Jan;12(1):21-33. doi: 10.1016/j.jalz.2015.03.004. Epub 2015 Jun 15. PMID: 26086180; PMCID: PMC4679723.

Corey KL, McCurry MK, Sethares KA, Bourbonniere M, Hirschman KB, Meghani SH. Predictors of psychological distress and sleep quality in former family caregivers of people with dementia. *Aging Ment Health*. 2020 Feb;24(2):233-241. doi: 10.1080/13607863.2018.1531375. Epub 2018 Dec 27. PMID: 30588830; PMCID: PMC6663657.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2016. Stand: 31.12.2017. Im Internet: https://register.awmf.org/assets/guidelines/063-003I_S3_Insomnie-Erwachsene_2018-02-abgelaufen.pdf.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. PATIENTENRATGEBER der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN. Stand: 21.09.2021. Im Internet: https://www.dgsm.de/fileadmin/patienteninformationen/ratgeber_schlafstoerungen/03_DGSM-Ein-und-Durchschlafstoerungen_barrierefrei.pdf.

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin. Tipps für ihr Schlafverhalten. Im Internet: <https://www.dgsm.de/gesellschaft/aktionstag/informationen-zum-thema-schlaf/tipps-fuer-ihr-schlafverhalten-selbsttest-schlafstoerung>.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Schlafprobleme und Schlafstörungen (Insomnie). Aktualisiert am 03. Juli 2024. Im Internet: <https://www.gesundheitsinformation.de/schlafprobleme-und-schlafstoerungen-insomnie.html>.

Liu Y, Song Y, Johnson FU, Lei L, Choi SE, Antonucci TC, Robinson-Lane SG. Characteristics and Predictors of Sleep Among Spousal Care Dyads Living With Chronic Conditions. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2023 Mar 13;78(Suppl 1):S38-S47. doi: 10.1093/geronb/gbac096. PMID: 36112385; PMCID: PMC10010479.

Osakwe ZT, Senteio C, Bubu OM, Obioha C, Turner AD, Thawani S, Saint Fleur-Calixte R, Jean-Louis G. Sleep Disturbance and Strain Among Caregivers of Persons Living With Dementia. *Front Aging Neurosci*. 2022 Feb 3;13:734382. doi: 10.3389/fnagi.2021.734382. PMID: 35185513; PMCID: PMC8851235.

Penzel T, Peter JH, Peter H, Becker HF, Fietze I, Fischer J, Mayer G, Podszus T, Raschke F, Riemann D, Schäfer T, Sitter H. Themenheft 27 "Schlafstörungen", Robert Koch-Institut. Oktober 2005.

Stiftung Gesundheitswissen. Schlaf: Warum wir ihn brauchen. Im Internet: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/schlaf-warum-wir-ihn-brauchen>.

Taylor BJ, Irish LA, Martire LM, Siegle GJ, Krafty RT, Schulz R, Hall MH. Avoidant Coping and Poor Sleep Efficiency in Dementia Caregivers. *Psychosom Med*. 2015 Nov-Dec;77(9):1050-7. doi: 10.1097/PSY.0000000000000237. PMID: 26458234; PMCID: PMC4643353.



Welche Ursachen für Schlafmangel haben Sie selbst erfahren oder bei anderen beobachtet?

Welche Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafes nutzen / empfehlen Sie?



Vielen Dank für Ihre Teilnahme am Symposium!

Korrespondenz:
info@digidem-bayern.de

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention

