

# Nicht-pharmakologische Maßnahmen zur Vermeidung von Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz: ein Cochrane Review

Wilfling D<sup>1</sup>, Meyer G<sup>2</sup>, Möhler R<sup>3</sup>, Köpke S<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universität zu Lübeck, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie, Sektion Forschung und Lehre in der Pflege

<sup>2</sup> Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Medizinische Fakultät, Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft

<sup>3</sup> Cochrane Deutschland, Universitätsklinikum Freiburg, Medizinische Fakultät, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

## Hintergrund und Ziel

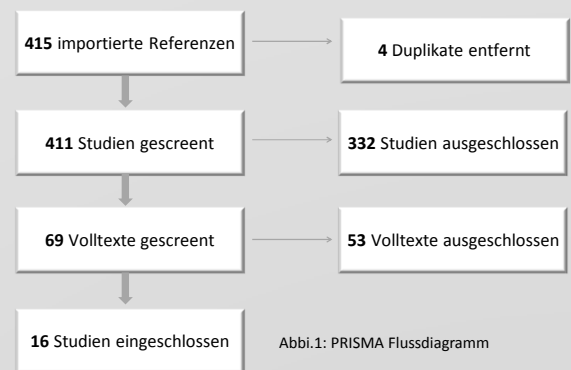
Menschen mit Demenz leiden häufig an Schlafstörungen, die zu weiteren kognitiven und nicht-kognitiven Problemen bei Betroffenen und zu Belastungen bei Pflegenden bzw. Angehörigen führen können [1,2,3]. Ein Cochrane Review [4] zeigte kürzlich, dass medikamentöse Behandlungen derzeit nicht empfohlen werden können. Im Gegensatz dazu werden aktuell verschiedene Interventionen wie z.B. Lichttherapie oder körperliche Aktivität in Leitlinien empfohlen [5,6]. Ziel dieses Vorhabens war daher die Erstellung eines Cochrane-Reviews zur Wirksamkeit von nicht-medikamentösen Interventionen zur Vermeidung von Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz.

## Methoden

Systematische Suche in der Meta-Datenbank ALOIS (3/2016) nach randomisierten kontrollierten Studien mit einem schlafbezogenen primären Endpunkt (z.B. Schlafdauer und Schlaffeffizienz) zu nicht-medikamentösen Interventionen zur Verbesserung des Schlafes bei Menschen mit Demenz. Einschlusskriterien waren Schlafprobleme bei Studienbeginn und das Vorliegen einer gesicherten Demenzdiagnose bei mindestens 80 % der Teilnehmer. Studien, die Teilnehmer mit Schlafapnoe untersucht hatten, waren ausgeschlossen. Die Bewertung der Studienqualität und die Datenextraktion erfolgten gemäß Cochrane [7] und durch zwei unabhängige Autoren. Die Datensynthese erfolgte entweder narrativ oder, bei ausreichend homogenen Ergebnissen, durch Meta-Analysen in RevMan.

## Ergebnisse

Von 411 identifizierten Studien wurden n=16 eingeschlossen (Abb. 1), davon wurden n=11 in Pflegeheimen durchgeführt. Sieben Studien untersuchten multi-modale Interventionen. Häufige Interventionen bzw. Komponenten waren Lichttherapie (n=8), körperliche Aktivität (n=7), Schulungen (n=3) und Schlafrestriktion (n=3). Insgesamt wurden 1137 Menschen mit Demenz (MW:71) eingeschlossen. Die Interventionsdauer variierte zwischen 2 und 84 Tagen, die Dauer der Nachbeobachtung zwischen 2 Tagen und 6 Monaten. Für keinen der erfassten objektiven Endpunkte zu Schlafdauer und -qualität zeigten sich deutliche Effekte der untersuchten Interventionen, z.B. für die nächtliche Schlafdauer (+18 Minuten [95% KI: 1,7-34,4], p=0,03, I<sup>2</sup>=0%) (Abb.2) oder die Häufigkeit nächtlichen Aufwachens (-1,4 Ereignisse [95% KI: -3,85-1,14], p=0,29, I<sup>2</sup>=0%) (Abb.3). Die Qualität der Evidenz war für alle Endpunkte niedrig bzw. sehr niedrig angesichts meist kleiner Stichproben und häufig unklarem Biasrisiko (Abb. 4).



Abbi.1: PRISMA Flussdiagramm

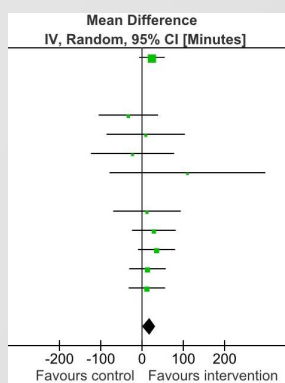


Abb. 2: Nächtliche Schlafdauer (Minuten)

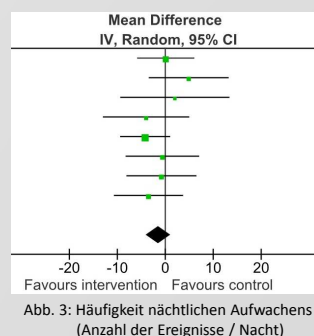


Abb. 3: Häufigkeit nächtlichen Aufwachens (Anzahl der Ereignisse / Nacht)

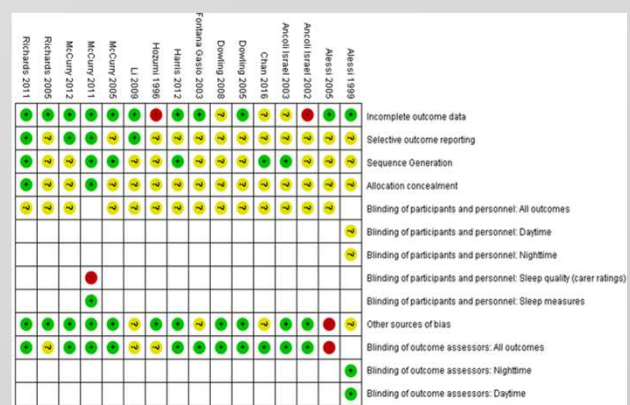


Abb.4: Darstellung des Risikos für Bias

## Schlussfolgerung

Es fehlen überzeugende Wirksamkeitsnachweise für pharmakologische und nicht-pharmakologische Interventionen zur Vermeidung von Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz. Aus den vorliegenden Ergebnissen können keine klaren Praxisempfehlungen abgeleitet werden. Die dargestellten Ergebnisse sind dennoch wichtig um z.B. auf Basis vorliegender Empfehlungen zu komplexen Interventionen [8] dringend nötige erfolgversprechende Interventionen zu diesem wichtigen Versorgungsproblem zu planen und zu evaluieren. Im Rahmen des Reviewprozesses wurde deutlich, dass wenig über die Umstände von Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz sowie den daraus resultierenden Herausforderungen für die Pflege bekannt ist, weshalb aktuell eigene Studien geplant werden.

### Kontakt:

Denise Wilfling, M.Sc.  
Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie  
Sektion Forschung und Lehre in der Pflege  
Universität zu Lübeck  
Tel. 0451/500 51269  
E-Mail: denise.wilfling@uksh.de

### Referenzen:

- [1] Colton HR et al. Sleep disorders and sleep deprivation: an unmet public health problem. Washington, DC: The National Academies Press, 2006
- [2] Dauvilliers Y. Insomnia in patients with neurodegenerative conditions. *Sleep Medicine* 2007;4 Suppl:S27-34
- [3] Gibson R et al. Understanding the sleep problems of people with dementia and their family caregivers. *Dementia (London, England)* 2014;13:350-65
- [4] McCleery J et al. Pharmacotherapies for sleep disturbances in Alzheimer's disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 3. [DOI 10.1002/14651858.CD009178.pub2]
- [5] Lee D et al. Sleep in dementia and caregiving - assessment and treatment implications: a review. *International Psychogeriatrics* 2011;23:190-201
- [6] Livingston G et al. A systematic review of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of sensory, psychological and behavioural interventions for managing agitation in older adults with dementia. *Health Technology Assessment* 2014;18:1-vi
- [7] Higgins JPT et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* Version 5.1.0 (updated March 2011). The Cochrane Collaboration
- [8] Craig P et al. Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance. *British Medical Journal* 2008;337:a1655