

Correlaten van slaapstoornissen bij depressieve oudere personen.

Goed slapen is nodig om goed te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Klachten over slaap kunnen gaan over de kwaliteit van slaap, over slaapduur maar kunnen ook meer specifieke klachten omvatten, zoals moeite met inslapen, vroeg wakker worden of niet uitgerust ontwaken. Met het ouder worden wordt de slaap kwaliteit veelal minder en meer gefragmenteerd, vallen mensen vaak eerder op de avond in slaap en zijn eerder in de ochtend wakker. Ook weten we dat er bij een depressie vaak sprake is van slaapstoornissen. Het hebben van een depressie verhoogt het risico op slaapstoornissen maar anderzijds verhoogt het hebben van slaapstoornissen ook het risico op het krijgen van een depressie. Daarnaast weten we ook dat pijn, bepaalde medicamenten en lichamelijke ziekten het slapen negatief kunnen beïnvloeden. Er is veel onderzoek naar slaap bij volwassenen gedaan, en helaas niet bij personen boven de 60 jaar.

Bij het stijgen van de jaren, wordt het onderliggende mechanisme van slaapproblemen meer complex. Zeker wanneer er eveneens sprake is van een depressie. Ons onderzoek heeft als doel te achterhalen welke factoren slaap beïnvloeden, in de hoop uiteindelijk een betere behandeling van slaapproblemen te kunnen vormgeven. Met gegevens van NESDO onderzochten we diverse factoren bij 294 depressieve oudere personen. Slaap werd in kaart gebracht met de WHIIRS-vragenlijst (Women's health Initiative Insomnia Rating Scale). Hieruit bleek dat slaapproblemen zeer frequent voorkomen, bij 60% van de mensen met een depressie in tegenstelling tot 19% bij mensen zonder een depressie. De ernst van de depressie blijkt het meest van invloed, meer dan angstklachten, het aantal chronische ziekten, heftige pijn, gebruik van rustgevendende medicatie en het gebruik van alcohol.

Concluderend komen slaapproblemen zeer frequent voor bij personen met een depressie op latere leeftijd. Met name de ernst van de depressie lijkt hierop het meest van invloed. Behandeling van depressie zal mogelijk resulteren in vermindering van slaapproblemen. Echter het zou goed kunnen zijn de behandeling ook te richten op de slaapproblemen bv door cognitieve gedragstherapie.