

Kurzintervention bei Schlafstörungen

r -- Buysse DJ, Germain A, Moul DE et al. Efficacy of brief behavioral treatment for chronic insomnia in older adults. Arch Intern Med 2011 (23. Mai); 171: 887-95

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Schlafstörungen sind bei älteren Menschen besonders häufig und Schlafmittel in dieser Altersgruppe mit einer erhöhten Sturz- und Frakturgefahr verbunden. Kognitive Verhaltenstherapien sind erwiesenermaßen bei Schlafstörungen wirksam, aber erstens sind diese vergleichsweise aufwendig und zweitens nur begrenzt verfügbar. In dieser amerikanischen Studie wurden 79 ältere Personen mit einer chronischen Schlafstörung nach dem Zufall einer verhaltenstherapeutischen Kurzintervention oder einer Placebointervention (blosse Abgabe von Informationsmaterial) zugeführt. Die Kurzintervention bestand aus einer maximal einstündigen Sitzung mit einer psychiatrischen Pflegefachfrau («mental health nurse practitioner»), die einerseits Wissen über Schlafregulation, andererseits Verhaltensänderungen wie verkürzte Zeiten im Bett vermittelte. Nach zwei Wochen folgte eine zweite, maximal halbstündige Sitzung und nach einer und drei Wochen je ein maximal zwanzigminütiger Telefonkontakt.

In der Interventionsgruppe hatten nach 4 Wochen signifikant mehr Personen auf die Behandlung angesprochen (67% gegenüber 25%; NNT 2,4) bzw. erfüllten die Kriterien für eine Schlafstörung nicht mehr (55% gegenüber 13%; NNT 2,4). Die Behandelten selbst berichteten über besseren Schlaf und eine allgemein bessere Gesundheit.

Eindrücklich kann anhand dieser Studie demonstriert werden, dass es offenbar keinen riesigen Aufwand braucht, um die Schlafhygiene und damit die Schlafqualität von älteren Leuten mit einer Schlafstörung zu verbessern. Die Resultate sind von besonderem Wert, weil in dieser Studie bewusst auch Personen mit Begleiterkrankungen behandelt wurden. Da allerdings Kurzinterventionen durch besonders geschulte Pflegenden nicht von den Krankenversicherungen vergütet werden, müssten bei uns wohl die ärztlichen Grundversorgerinnen und Grundversorger selbst diese Kurzinterventionen durchführen. Entsprechende Schulungs-Angebote analog wie für Kurzinterventionen bei risikantem Alkoholkonsum wären zu begrüßen.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann