

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

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2006-2007)

**Heft:** 94

**Rubrik:** Altersmythos : erhöhte Tagesschläfrigkeit

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Altersmythos: Erhöhte Tagesschläfrigkeit**

## **Altersmythos**

Schläfrigkeit tagsüber kommt von schlechtem Schlaf in der Nacht.

## **Wirklichkeit**

Subjektiv schlechter Schlaf in der Nacht ist nur einer von 5 Risikofaktoren für Schläfrigkeit tagsüber im Alter. Besonders wichtige und behandelbare Risiken sind Schmerzen in der Nacht, behinderte Atmung und sedierende Medikamente.

## **Begründung**

149 Senioren in Manhattan New York USA, mit Schläfrigkeit tagsüber, wurden mit 144 verglichen, die tagsüber nicht schläfrig waren und die während eines Monats tagsüber nicht mehr als zweimal eingeschlafen waren.

- Die Untersuchten lebten Zuhause, waren weder depressiv noch dement und durchschnittlich 78-jährig (65- 98-jährig)
- Die Untersuchung beinhaltete auch objektive Befunde im Schlaflabor, insbesondere fand sich ein leicht erhöhtes Risiko für Tagesschläfrigkeit bei Schlafapnoe (OR 1,4; 95 % CI 1,1 bis 1,9) und bei erhöhtem Anteil REM-Schlaf (OR 1,4; 95 % CI, 1,1 bis 1,9).
- Signifikante Risikofaktoren für Schläfrigkeit tagsüber waren in der multivariablen Analyse:
  - Schmerz mindestens 3 Nächte pro Woche: OR 5,9; 95% CI 2,2 bis 19
  - Keuchende oder pfeifende Atmung nachts: OR 3,2; 95 % CI, 1,4 bis 8,0
  - Subjektiv schlechter Schlaf: OR 2,3; 95 % CI 1,6 bis 3,6
  - Sedierende Medikamente: OR 1,9; 95 % CI 1,1 bis 3,3
  - Männliches Geschlecht: OR 1,9; 95 % CI, 1,0 bis 3,5
- Da 40% der Erwachsenen tagsüber Schläfrigkeit angaben, liegt eine abklärungsbedürftige Tagesschläfrigkeit nur vor, wenn sie ein gewisses Ausmass überschreitet, zum Beispiel bei mindestens 10 Punkten in der Epworth-Schläfrigkeitsskala. Diese definiert in 8 Situationen die Wahr-

scheinlichkeit einzudösen als: 0 = nicht vorhanden; 1 = leicht; 2 = mässig; 3 = hoch

Die 8 Situationen sind:

1. Sitzen und lesen,
2. TV schauen,
3. Ruhig in der Öffentlichkeit sitzen,
4. Eine Stunde als Beifahrer Auto fahren,
5. Sitzen und mit jemandem sprechen,
6. Sich am Nachmittag hinlegen zum Ausruhen.
7. Ruhig sitzen nach dem Mittagessen ohne Alkohol
8. Einige Minuten in einem Auto sitzen im Verkehr.

Pack AI et al: Risk factors for excessive sleepiness in older adults. Ann Neurol. 59: 893 bis 904;2006

Hauser SL: Sleepiness in the elderly. Ann neurol. 59: 9 A bis 10 A;2006