

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Reihe	11
Vorwort	13
1 Einleitung	15
2 Wichtige Begriffe aus der Schlafmedizin	
(Terminologie)	18
2.1 Müdigkeit	18
2.2 Schläfrigkeit	19
2.3 Fatigue	19
2.4 Arousal	20
2.5 Einschlaf latenz	20
2.6 Schlafperiode (Sleep Period Time, SPT)	21
2.7 Gesamtschlafzeit (Total Sleep Time, TST)	21
2.8 Wachliegezeit (Wake After Sleep Onset, WASO) ...	21
2.9 Schlafeffizienz	22
2.10 Elektrokulogramm (EOG)	22
2.11 Elektromyogramm (EMG)	22
2.12 Elektroenzephalogramm (EEG)	23
2.13 Schlafstadium	23
2.14 Hypnogramm	23
2.15 Pulsoximetrie	24
2.16 Aktometrie	25
2.17 Polygraphie	27
2.18 Polysomnographie	27

2.19	Periodische Bewegungen der Extremitäten (Periodic Limb Movements in Sleep, PLMS)	28
2.20	Apnoe, Hypopnoe, Apnoe-Hypopnoe-Index	28
3	Die Regulation von Wachheit und Schlaf	29
3.1	Die Schlafstadien und deren Abfolge	29
3.2	Mechanismen der Regulation von Schlaf und Wachheit	30
3.3	Das Arousalssystem	35
4	Der Schlaf im höheren Lebensalter	36
4.1	Der normale Schlaf im höheren Lebensalter	36
4.2	Klinische Folgen des veränderten Schlafs im höheren Lebensalter	39
5	Schlafmedizinische Diagnostik im höheren Lebensalter	40
5.1	Allgemeine Schlafanamnese	40
5.2	Strukturierte Anamnese und Fragebögen	43
5.3	Schlaftagebuch	45
5.3.1	Abend- und Morgenprotokoll (Kurzversion)	47
5.3.2	Abend- und Morgenprotokoll (Standardversion)	48
5.4	Spezifische Schlaffragebögen	48
5.4.1	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	48
5.4.2	Berlin-Fragebogen	49
5.4.3	Epworth Sleepiness Scale (ESS)	50
5.4.4	Die Stanford Sleepiness Scale (SSS)	51
5.4.5	Die Karolinska Sleepiness Scale (KSS)	51
5.4.6	Das Sleep Wake Activity Inventory	51
5.4.7	Essener Fragebogen Alter und Schläfrigkeit (EFAS)	52
6	Klassifikation von Schlafstörungen	53
6.1	Insomnie	54
6.2	Schlafbezogene Atmungsstörungen	56
6.2.1	Obstruktive Schlafapnoe	56

	6.2.2	Zentrale Schlafapnoe	59
6.3		Zentrale Hypersomnie-Syndrome	60
6.4		Störungen des zirkadianen Rhythmus	62
6.5		Parasomnie	64
6.6		Bewegungsstörungen im Schlaf	67
7		Management häufiger Schlafstörungen beim alten Menschen	69
7.1		Schlaflosigkeit (Insomnie) beim alten Menschen ...	69
	7.1.1	Diagnostik der Insomnie	72
	7.1.2	Folgen einer unbehandelten Insomnie	74
	7.1.3	Behandlung der Insomnie	76
7.2		Tagesschläfrigkeit (Hypersomnolenz) beim alten Menschen	116
	7.2.1	Häufigkeit und Typen von Tagesschläfrigkeit	116
	7.2.2	Diagnostik von Tagesschläfrigkeit	118
	7.2.3	Schlafbezogene Atmungsstörungen (SBAS) ..	119
7.3		Das Restless-Legs-Syndrom	122
	7.3.1	Epidemiologie des Restless-Legs-Syndroms ..	122
	7.3.2	Pathophysiologie des Restless-Legs-Syndroms	123
	7.3.3	Diagnostik des Restless-Legs-Syndroms	124
	7.3.4	Differenzialdiagnose des Restless-Legs- Syndroms	128
	7.3.5	Therapie des Restless-Legs-Syndroms	130
	7.3.6	Das Restless-Legs-Syndrom bei Demenzkranken	136
7.4		Schlaf und Demenz	138
	7.4.1	Epidemiologie und Bedeutung von Schlafstörungen bei Demenz	138
	7.4.2	Die bidirektionale Beziehung von Schlaf und Demenz	141
	7.4.3	Zerebrale Effekte einer experimentellen Störung des Schlafs	144
	7.4.4	Gestörter Schlaf als Folge einer Demenz	146
	7.4.5	Schlafbezogene Atmungsstörungen und Demenz	152

7.4.6	Der Schlaf bei Menschen mit einer Alzheimer-Demenz	152
7.4.7	Der Schlaf bei Menschen mit vaskulärer Demenz	155
7.4.8	Der Schlaf bei Menschen mit fronto-temporaler Demenz (FTD)	155
7.4.9	Der Schlaf bei Menschen mit Lewy-Körper-Demenz (LBD) und mit Demenz bei M. Parkinson (PD)	156
7.4.10	Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen mit Demenz	157
7.5	Der Schlaf von Menschen im Pflegeheim	165
7.6	Nykturie und Schlaf	166
7.7	Schmerz und Schlaf	169
Literatur		175
Sachregister		211