

Einsamkeit und Ehequalität als Prädiktoren für Schlaflosigkeitssymptome bei älteren Erwachsenen.

Lawrence C,

Zusammenfassung:

Die vorliegende Studie untersuchte Zusammenhänge zwischen Ehequalität, Einsamkeit und Schlaf in einer landesweit repräsentativen Stichprobe älterer Erwachsener, die an Welle 2 des National Social Life, Health, and Aging Project (NSHAP) teilnahmen.

Die Teilnehmer (N = 559) hatten einen Ehepartner oder Partner und absolvierten ein neuartiges Schlafmodul, das subjektive (d. h. Schlaflosigkeitssymptome) und objektive (d. h. Wachheit nach Einschlafen; WASO) Schlafmarker umfasste.

Nach Berücksichtigung demografischer Merkmale und Marker der geistigen und körperlichen Gesundheit ergab sich ein eindeutiges Muster von Ergebnissen für subjektive gegenüber objektiven Schlafmarkern.

In Bezug auf den subjektiven Schlaf berichteten ältere Erwachsene, die mehr Einsamkeit erlebten, über mehr Schlaflosigkeitssymptome, aber nur, wenn die emotionale Unterstützung durch den Ehepartner gering bis mäßig war.

In Bezug auf den objektiven Schlaf erlebten ältere Erwachsene, die von mehr liebevoller Berührung durch ihren Ehepartner berichteten, weniger WASO.

Zusammengefasst identifizieren diese Ergebnisse spezifische Aspekte der Ehequalität, die einzigartige Auswirkungen auf die subjektive und objektive Schlafqualität älterer Erwachsener in Partnerschaft haben können.

Studie: Lawrence C, Marini CM. Loneliness and Marital Quality as Predictors of Older Adults' Insomnia Symptoms. *Int J Aging Hum Dev.* 2024 Mar;98(2):243-262. doi: 10.1177/00914150231208013. Epub 2023 Oct 17. PMID: 37849274.