

Medicinsk Nyhed

Forebyggelse af depression hos ældre med søvnbesvær

Søvn bør være en allemandsret. Ældre personer med søvnbesvær har en markant øget risiko for at udvikle moderat eller svær depression. Et nyt klinisk forsøg har undersøgt, om målrettet behandling for søvnbesvær kan mindske risikoen for udvikling af depression hos mennesker > 60 år.

Det er kendt, at søvnbesvær øger risikoen for udvikling af depression. Hos ældre er denne risiko betydelig, men der foreligger ikke data for effekt af søvnbehandling med hensyn til risiko for senere depression. Et randomiseret studie har undersøgt effekten af målrettet søvnterapi hos ældre med søvnbesvær og viser en markant effekt af kognitiv adfærdsterapi. Studiet rejser dermed et generelt behov for bedre at identificere ældre med søvnbesvær før udvikling af moderat eller svær depression.

Professor, overlæge Lars Vedel Kessing, Psykiatrisk Afdeling, Rigshospitalet, kommenterer: » CBT-I [kognitiv adfærdsterapi målrettet søvnbesvær, *red.*] omfatter kognitiv terapi, søvnhygiejne inklusive stimuluskontrol, og afslapningsøvelser. Studiet er bemærkelsesværdigt ved som det første at undersøge, om CBT-I forebygger udvikling af depression hos personer over 60 år. Studiet er en veldesignet RCT, som sammenlignede to måneders CBT-I over 16 timer med en aktiv komparator, en søvnuddannelse. CBT-I forebyggede incident depression: 12% versus 26%, hazard ratio = 0,51, 95% KI: 0,29-0,88, p = 0,02, og førte til remission af selve søvnforstyrrelsen: 26% versus 19%, p = 0,03.

Det skal bemærkes, at fundene ikke kan generaliseres til den store andel af +60-årige, som aktuelt lider af aktuell depression eller anden psykisk lidelse eller fysiske sygdomme, da kun i øvrigt raske indgik i undersøgelsen. Endvidere er det uklart, om fundene også vil gælde i en dansk population, idet størstedelen af de inkluderede deltagere: 83%, på mærkværdig vis udgjordes af amerikanske efterkommere fra stillehavsøerne, selvom disse kun udgør en halv procent af den amerikanske befolkning. Evt. implementering af CBT-I vil i sig selv være forbundet med betydelige omkostninger, og som anført på sundhed.dk er der mangel på trænedede erfarne behandlere, [også i Danmark](#). Der er derfor udviklet internetbaserede versioner af CBT-I i nogle lande, og resultaterne fra disse er lovende, om end effekten generelt synes mindre end ved person-CBT-I. I klinisk praksis vil CBT-I evt. først komme på tale efter søvnhygiejne mhp. bedring af almene udbredte livstilsfaktorer, som er hæmmende for udvikling af normal søvn, samt afslapningsteknikker og evt. døgnrytmekonsolidering. Fundene fra studiet er i midlertidig opmuntrende og lægger an til gennemførelse af tilsvarende studier i en dansk population, herunder også med sammenligning af CBT-I med internetbaserede versioner af CBT-I«.

[Irwin MR, Carrillo C, Sadeghi N et al. Prevention of incident and recurrent major depression in older adults with insomnia: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry. 2022;79\(1\):33-41.](#)

INTERESSEKONFLIKTER: LVK har de sidste tre år været konsulent for Lundbeck og Teva.



Foto: Colourbox

Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk