

Aktigraphie: Messung von Schlaf- und Tages-Aktivität depressiver Patienten im Detail

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Sleep, circadian rhythm, and physical activity patterns in depressive and anxiety disorders: A 2-week ambulatory assessment study.

Kurz & fundiert

- Schlaf und Aktivität bei Depression unterscheiden sich häufig von gesunden Menschen
- Vergleich von Befragung und objektiver Messung mittels Aktigraphie
- Messung von Schlaf und Bewegung am Tag bringt Mehrwert im Vergleich zu reinen Befragungen

DGP - Schlaf und Aktivität bei Depression sind häufig auffällig anders als bei Gesunden. Psychiater und Epidemiologen untersuchten, ob eine automatische Messung des Aktivitätsmusters einen sinnvollen Beitrag zur Untersuchung depressiver Patienten leisten könnte. Sie fanden, dass mit einem solchen Aktigramm wertvolle Informationen über die Aktivität und das Schlafverhalten der depressiven Patienten gewonnen werden können. Diese Daten bieten einen Mehrwert gegenüber Fragebögen, die eine Selbsteinschätzung der Patienten benötigen und ermöglichen gezieltere Therapie auch von Schlafstörungen, die eine Depression häufig begleiten.

Erholsamer, regelmäßiger Schlaf und körperliche Bewegung sind wichtig für den gesunden Körper und die Psyche. Wie aktiv Menschen tatsächlich sind und wie ihr Schlaf verläuft, kann mithilfe der Aktigraphie ermittelt werden. Diese Messung des Aktivitätsmusters zeigt erhöhte Aktivität am Tag und sehr geringe Aktivität während der Schlafenszeiten an. Eine solche Messung kann damit präziser sein, als eine Selbsteinschätzung, die mit Fragebögen erfasst wird. Psychiater und Epidemiologen untersuchten nun, ob eine automatische Messung des Aktivitätsmusters mittels Aktigraphie einen Beitrag zur Untersuchung depressiver Patienten leisten könnte - und eventuell schließlich auch Hinweise auf einen Behandlungserfolg oder mangelnde Wirksamkeit einer Therapie bieten könnte.

Schlaf und Aktivität bei Depression unterscheiden sich häufig von gesunden Menschen

Das Aktivitätsmuster im Tag-Nacht-Verlauf von Betroffenen mit einer Depressions- oder [Ängste](#)-Diagnose sowie Kontrollpersonen wurde über 14 Tage hinweg gemessen. Diese objektiven Messungen ergaben Angaben zur Schlafdauer, [Schlafeffizienz](#) (wie viel schlaflose Zeit im Bett verbracht wurde), die Unterschiede in Aktivität zwischen Tag und Nacht, allgemeine Bewegung und

das Ausmaß der aktiveren Bewegung. Außerdem füllten die Teilnehmer verschiedene Fragebögen zu ihrem Schlaf und ihrer körperlichen Aktivität aus.

Befragung und objektive Messung von Aktivität im Tag-Nacht-Verlauf im Vergleich

359 Teilnehmer mit akuten Symptomen (93 Patienten), derzeit ohne Symptome ([Remission](#), 176 Patienten) oder ohne Symptome (90 Kontrollpersonen) wurden befragt und nahmen an den Aktivitätsmessungen teil. Im Vergleich zu Kontrollpersonen waren Patienten mit Depressionen oder Ängsten messbar weniger körperlich aktiv. Insgesamt bewegten sie sich weniger, waren dabei seltener moderat bis anstrengender aktiv (35,32 versus 47,64 min/Tag) und zeigten einen geringeren Bewegungsunterschied zwischen Tag und Nacht. In den Selbsteinschätzungen waren diese Unterschiede dagegen nicht erfassbar. Die Betroffenen schätzten dagegen ihren Schlaf deutlicher anders als die Kontrollen ein. Patienten berichteten häufiger von kürzerer oder längerer Schlafdauer als die Kontrollpersonen und gaben auch häufiger Schlaflosigkeit an. Größere Störungen im Aktigramm traten dabei bei den Patienten auf, die häufiger unter depressiven Symptomen oder Ängsten litten.

Aktivitätsmessungen erfassen mehr Details als reine Befragungen

Die Forscher schließen aus diesen Ergebnissen, dass mit einem Aktigramm wertvolle Informationen über die Aktivität und das Schlafverhalten der depressiven Patienten gewonnen werden können. Schlaf und Aktivität bei Depression konnten so detaillierter erfasst werden als mit der Selbsteinschätzung der Patienten. Die Unterscheidung von gesunden Kontrollen und depressiven Patienten oder Patienten mit Ängsten ermöglicht zudem, Veränderungen infolge einer Therapie messbar zu machen. Ob eine Behandlung anschlägt und dem Betroffenen hilft, kann demnach eventuell einfacher ermittelt werden. So könnte zukünftig die Therapiewahl verbessert, schneller ein nötiger Therapiewechsel deutlich gemacht und so der Behandlungsprozess effektiver gestaltet werden. Außerdem bieten sich mit den Messungen der Aktivität im Schlaf Optionen, gezielter auf eine Verbesserung des Schlafs einzuwirken – beispielsweise durch Verschiebung der Schlafzeiten durch Verhaltensänderungen oder ergänzende Lichtstimulation.

Referenzen:

Difrancesco S, Lamers F, Riese H, et al. Sleep, circadian rhythm, and physical activity patterns in depressive and anxiety disorders: A 2-week ambulatory assessment study. *Depress Anxiety*. 2019;36(10):975-986. doi:10.1002/da.22949

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“