

Tsapanou, A., Gu, Y., O'Shea, D. M., Yannakoulia, M., Kosmidis, M. ... (2017). *Sleep quality and duration in relation to memory in the elderly: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet. Neurobiology of Learning and Memory*, 141, 217–225.

POMEN KAKOVOSTI IN KOLIČINE SPANJA ZA SPOMIN V STAROSTI

Dejstvo, da je staranje povezano s spremembami pri spanju, je splošno poznano. Starejši ljudje pogosto poročajo o slabši kakovosti spanja, raziskave pa kažejo, da je kakovost spanja povezana s kognitivnim funkcioniranjem. Natančneje, boljša kakovost spanja naj bi bila pri starejših osebah povezana z boljšimi kognitivnimi sposobnostmi. Tako nam kakovost spanja ponuja potencialno možnost za preprečevanje s starostjo povezanih upadov miselnih sposobnosti. Dokaj dosledno se v raziskavah kaže predvsem pozitivna povezanost tako kakovosti spanja kakor količine spanja s spominskimi sposobnostmi.

Avtorji Tsapanou in sodelavci sodelujejo v obsežni interdisciplinarni longitudinalni raziskavi, katere namen je odkrivanje pojavnosti demence in drugih s starostjo povezanih kognitivnih upadov. Imenuje se *Helenistična longitudinalna raziskava staranja in prehrane* (ang. *HELIAD – Hellenic Longitudinal Investigation of Aging and Diet*). V okviru te raziskave, ki je sicer še v teku, so naredili analizo pomena kakovosti in količine spanja za spomin v starosti.

V poročilu navajajo študijo Monaghana in sodelavcev iz leta 2016, ki je dokazala, da dobra kakovost spanja izboljša sposobnosti prepoznavnega spomina. Pri prepoznavnem spominu gre za specifično vrsto deklarativnega spomina, ki omogoča prepoznavanje oseb in stvari. Deklarativni spomin pa je spomin na vse vsebine, ki si jih lahko zavestno

prikličemo in o njih poročamo. Navajajo tudi druge študije, ki so pred nekaj leti pokazale povezanost slabe kakovosti spanja z upadom deklarativnega spomina.

Spomin je sicer precej splošna, a hkrati zelo kompleksna kognitivna funkcija, ki jo omogočajo zapleteni besedni in nebesedni kognitivni procesi. Za besedni spomin vemo, da je povezan tako s trajanjem kot tudi s kakovostjo spanja, medtem ko je povezanost spanja in nebesednega spomina manj raziskana.

Včasih si spoznanja različnih raziskav o načinu povezanosti spanja s spominom nasprotujejo. Avtorji pričujoče raziskave ta pojav pripisujejo različnim pomanjkljivostim raziskovalnega postopka – premajhnim vzorcem preizkušancev, osredotočanje samo na mlajše starostne skupine, uporaba hitrih kognitivnih ocen, ki niso dovolj poglobljene za zanesljiv prikaz kognitivnega stanja, ali pridobivanje podatkov s pomočjo samoocenjevanja, pri čemer prihaja do različnih pristranskosti in napak. Poleg tega se nekatere študije osredotočajo zgolj na preučevanje količine spanja, druge pa samo na preučevanje kakovosti spanja, namesto da bi hkrati upoštevale oba pomembna vidika spanja.

V študiji so avtorji skušali premostiti omenjene pomanjkljivosti. Uporabili so velik vzorec – 1589 udeležencev, starejših od 65 let. Udeležene osebe so izpolnile vprašalnik za merjenje kakovosti spanja in navedle povprečno število ur nočnega spanja v zadnjem mesecu. Na podlagi količine spanja so bili udeleženci razdeljeni v tri skupine: kratko spanje – manj kot šest ur, običajno spanje – od šest do osem ur in dolgo spanje – več kot osem ur. Spomin udeležencev je bil preizkušen s pomočjo nevropsihološke testne baterije, ki je vključevala test besednega spomina, utemeljen na oceni posameznikove sposobnosti kodiranja, priklica in prepoznavne besed, in test nebesednega spomina, pri

katerem je vsak udeleženec dvakrat poskusil čim natančneje prerisati kompleksen lik, najprej takoj po ogledu, nato pa še enkrat po 30-minutnem časovnem zamiku. Za oceno splošne spominske sposobnosti so uporabili vsoto rezultatov na obeh testih. Za potrebe izločitve dementnih udeležencev in udeležencev z blagim kognitivnim upadom ter za kontrolo vpliva morebitnih sočasnih bolezenskih stanj so bili udeleženci obsežno klinično in kognitivno preverjeni s pomočjo ustreznih testov in poglobljene anamneze.

Rezultati so potrdili povezanost kakovosti spanja s spominsko sposobnostjo – boljša ko je kakovost spanja, boljša je spominska sposobnost. Razkrili so tudi pomembno povezanost dobrega spomina s krajšim časom uspanja, z mirnim spanjem, s spočitostjo po spanju in z občutkom, da je bilo spanja dovolj. Glede posamezne komponente spomina se je pokazalo, da je besedni spomin povezan tako z boljšo kakovostjo spanja kot z manjšo količino spanja, medtem ko je nebesedni spomin povezan samo z manjšo količino spanja.

Ugotovitve torej kažejo več spominskih primanjkljajev pri tistih osebah, ki spiyo dolgo časa. Avtorji študije te rezultate pojasnjujejo z dvema možnostma. Dolgo spanje bi lahko pomenilo večjo fiziološko potrebo po spanju ali pa nadomeščanje slabe kakovosti spanja. Da je količina spanja povezana tako z besednim kot nebesednim spominom, kakovost spanja pa samo z besednim spominom, pojasnjujejo avtorji z različnimi potmi možganske aktivnosti ob različnih komponentah spomina.

Da spanje igra tako pomembno vlogo pri ohranjanju dobrega spomina, je mogoče razložiti z nekaterimi biološkimi dejstvi. Hormon melatonin, ki je zaradi sposobnosti odzivanja na temo odgovoren za zaznavanje začetka noči, ima dokazano sposobnost

preprečevanja in upočasnjevanja nevrodegenerativnih bolezni. Nizek nivo melatonina je po drugi strani povezan tudi s slabšim delovanjem hipokampusa, ki je osrednja možganska struktura, katere funkcija je konsolidacija spomina iz kratkoročne v dolgoročno hrambo. Raziskave kažejo tudi, da zdravila, ki vsebujejo melatonin, vplivajo na krepitev spomina tako pri zdravih osebah kot pri dementnih bolnikih. Nizek nivo melatonina lahko torej pojasni slabšo spominsko sposobnost in tudi slabšo kvaliteto spanja.

Drugo biološko dejstvo, s katerim lahko povežemo spanje in spomin, pa je cirkadiani ritem. Pri tem gre za fiziološke, kognitivne in vedenjske spremembe, do katerih pride zaradi spreminjanja količine svetlobe in teme v okolju posameznika. Ta odziv bi lahko opredelili kot neke vrste biološko uro za uravnavanje dnevnega cikla budnosti in zaspanosti. Avtorji navajajo vire, ki so pred nedavnim pokazali povezanost cirkadianega ritma s konsolidacijo spomina v hipokampusu.

Glede na to, da je spanje tako pomembno za ohranjanje dobrega spomina, težav s spanjem ne gre zanemariti ali podcenjevati, pač pa se je za kakovost spanja vredno potruditi.

Ajda Svetelšek

Stephan, A., Möhler, R., Renom-Guiteras, A. in Meyer, G. (2015). Successful collaboration in dementia care from the perspectives of healthcare professionals and informal carers in Germany: results from a focus group study. BMC Health Services Research, 15, 208. V: <http://doi.org/10.1186/s12913-015-0875-3> (sprejem: 1. 9. 2017).

SODELOVANJE PROFESIONALNIH DELAVCEV IN NEFORMALNIH OSKRBOVALCEV PRI OSKRBOVANJU OSEB Z DEMENCO V NEMČIJI

Ko človek zboli za demenco, potrebuje vse več pomoči. V večini primerov družinski