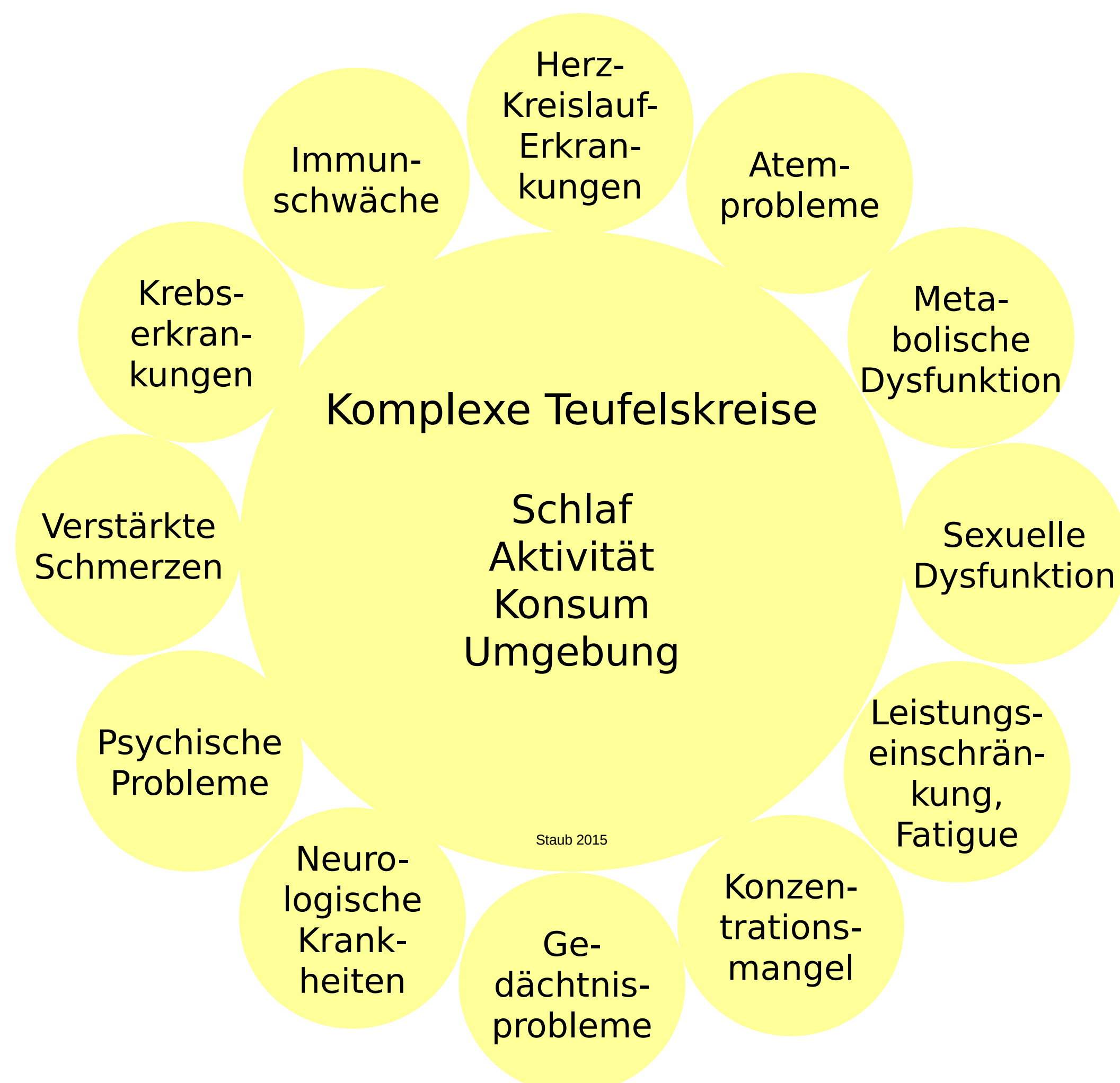


Schweizer Netzwerk für einen guten Schlaf

Gesundheit und Schlaf

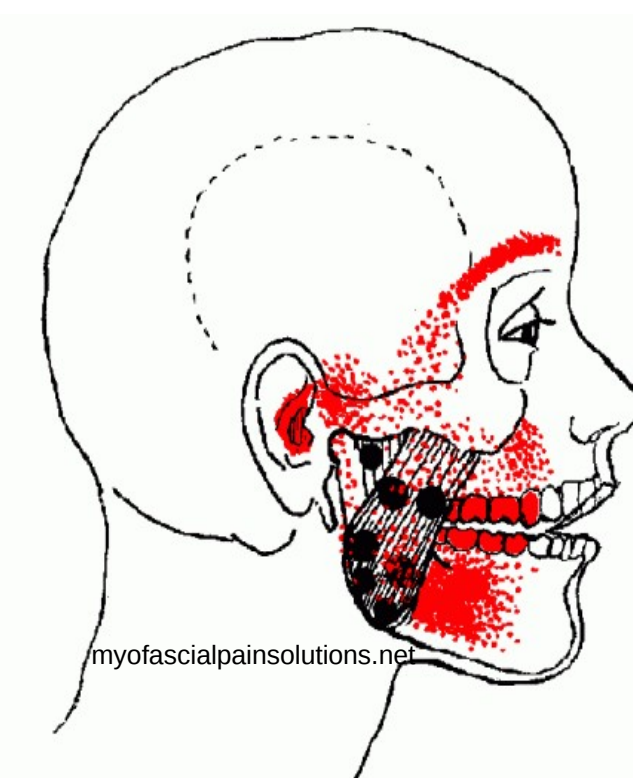
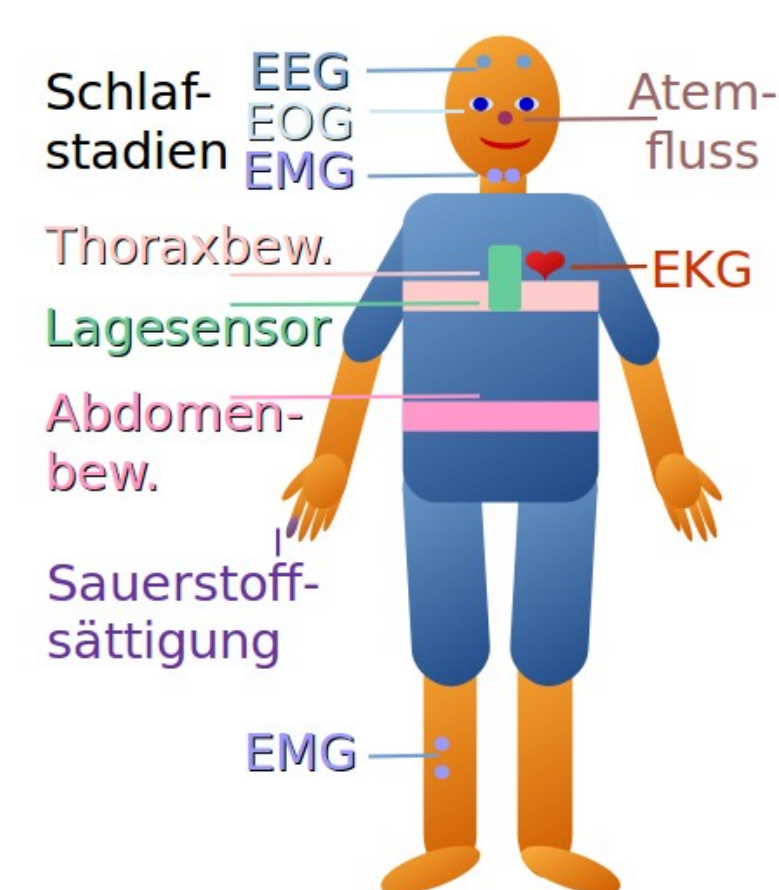
Mindestens ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen. Oft treten mehrere Schlafprobleme gleichzeitig auf, beispielsweise hängen Schmerzen, Insomnie und Bruxismus oft zusammen. Der gestörte Schlaf erhöht das Risiko für diverse Pathologien wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, metabolische Dysfunktion, neurologische Krankheiten, Krebserkrankungen und psychische Probleme, weil die Regeneration beeinträchtigt ist. Natürlich sind bei der Salutogenese auch die Faktoren der (körperlichen) Aktivitäten, des gesunden Konsumverhaltens und von möglichst optimierten Umgebungsfaktoren entscheidend.



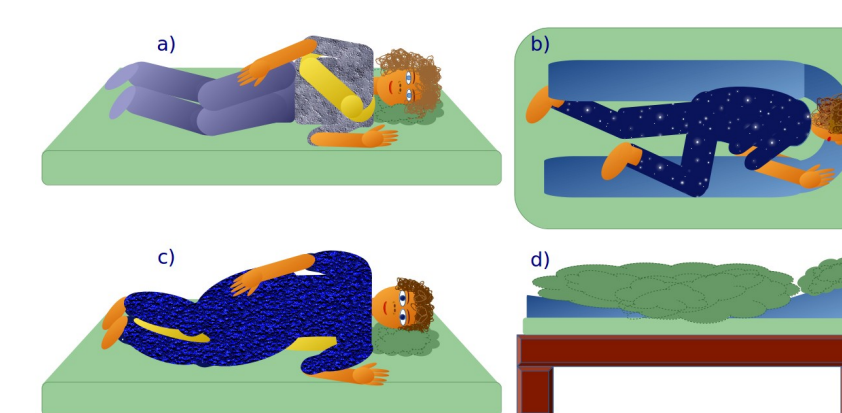
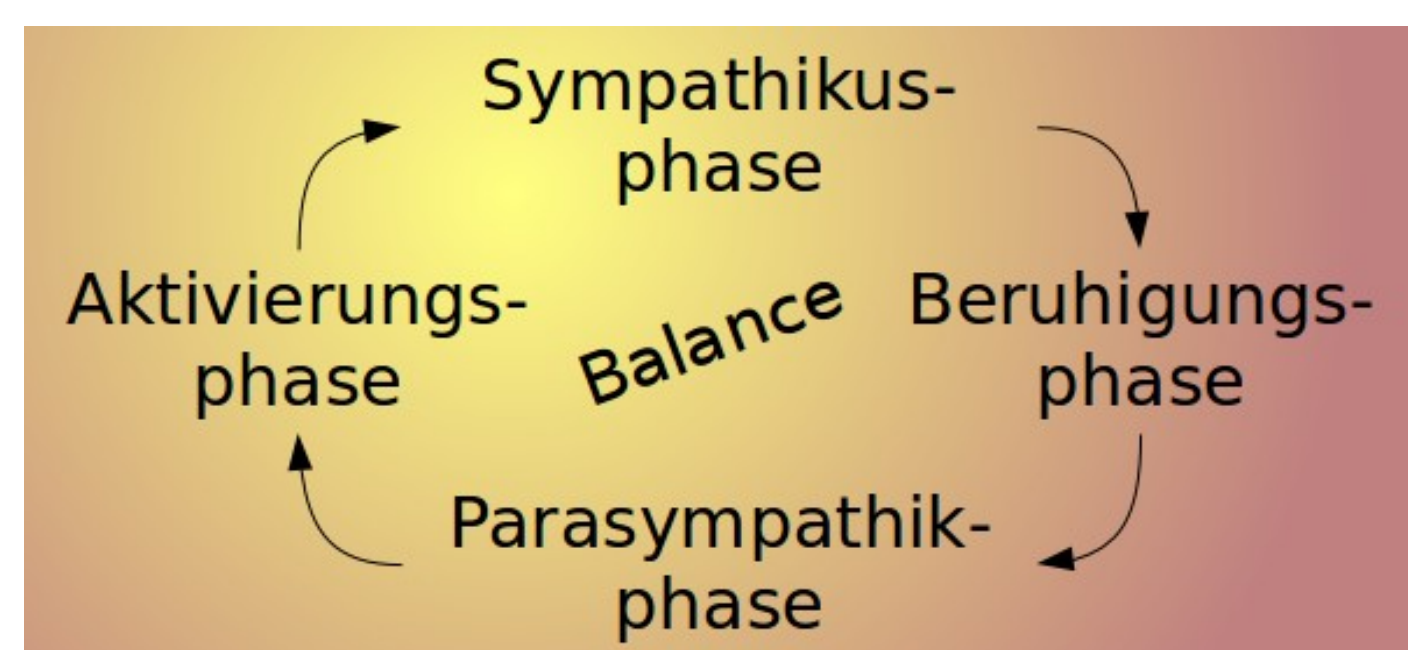
Diagnostik

Bei der Befundaufnahme sollen möglichst viele Symptome erfasst werden. Die Herausforderungen innerhalb des zirkadianen Rhythmus müssen erkannt werden.

Schlaf-Screening-Fragebogen 2020		Staub 2020
JA Leiden Sie unter Schlafstörungen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen, oder unter Tagesschläfrigkeit? <i>Fragebögen: Numerische Rating-Skala (NRS) zu Schlafqualität, Epworth Schläfrigkeits-Skala (ESS), Fatigue-Schweregrad-Skala (FSS)</i>	NEIN → Anamnese ohne Schlaf <i>Um den Schweregrad einer Krankheit zu beurteilen, sind immer spezifische Fragebögen und/oder objektive Tests erforderlich. Methoden (praktische Arbeiten, Studien), die dies nicht berücksichtigen, sind nicht viel wert</i>	
A) Leiden Sie unter - Einschlafproblemen - Durchschlafproblemen - Frühem Erwachen - Schlechter Schlafqualität - Tagesschläfrigkeit?	JA →	Verdacht auf Insomnie <i>Subjektiv:</i> Regensburger Insomnie-Skala; <i>Tagesverhalten</i> (Protokoll: Bett- und Schlafzeiten, Rituale, körperliche und geistige Aktivitäten, Ernährung, Verdauung, Reflux) <i>Objektiv:</i> Ev. Aktigrafie
B) Schnarchen Sie oder leiden Sie unter Atemproblemen?	JA →	Verdacht auf obstruktive Schlafapnoe <i>Subjektiv:</i> Berliner Fragebogen <i>Objektiv:</i> Inspektion (Nase, Mallampati-Klassifikation, Kiefer); respiratorische Polygrafie oder Screening mit Pulsoximetrie
C) Leiden Sie unter Missempfindungen in den Extremitäten, wenn Sie entspannen?	JA →	Verdacht auf Restless-Legs-Syndrom <i>Subjektiv:</i> Internationale RLS-Rating-Skala <i>Objektiv:</i> Blutanalyse, Aktigrafie oder Polysomnografie
D) Knirschen Sie während des Schlafs mit den Zähnen?	JA →	Verdacht auf Bruxismus <i>Subjektiv:</i> Ev. Beobachtungen durch Zimmerpartner <i>Objektiv:</i> Triggerpunkte in Kau-, Kopf- und Nackenmuskeln; Kiefergelenk; Zahnschäden
E) A-D 'NEIN', aber kein erholsamer Schlaf	JA →	Eine andere Schlafstörung <i>Subjektiv:</i> Tagesverhalten (Protokoll: Bett- und Schlafzeiten, Rituale, körperliche und geistige Aktivitäten, Ernährung, Verdauung, Reflux); ev. Ullanlinna Narkolepsie-Skala; ev. Münchner Parasomnie-Screening (MUPS) <i>Objektiv:</i> Blutanalyse und Polysomnografie



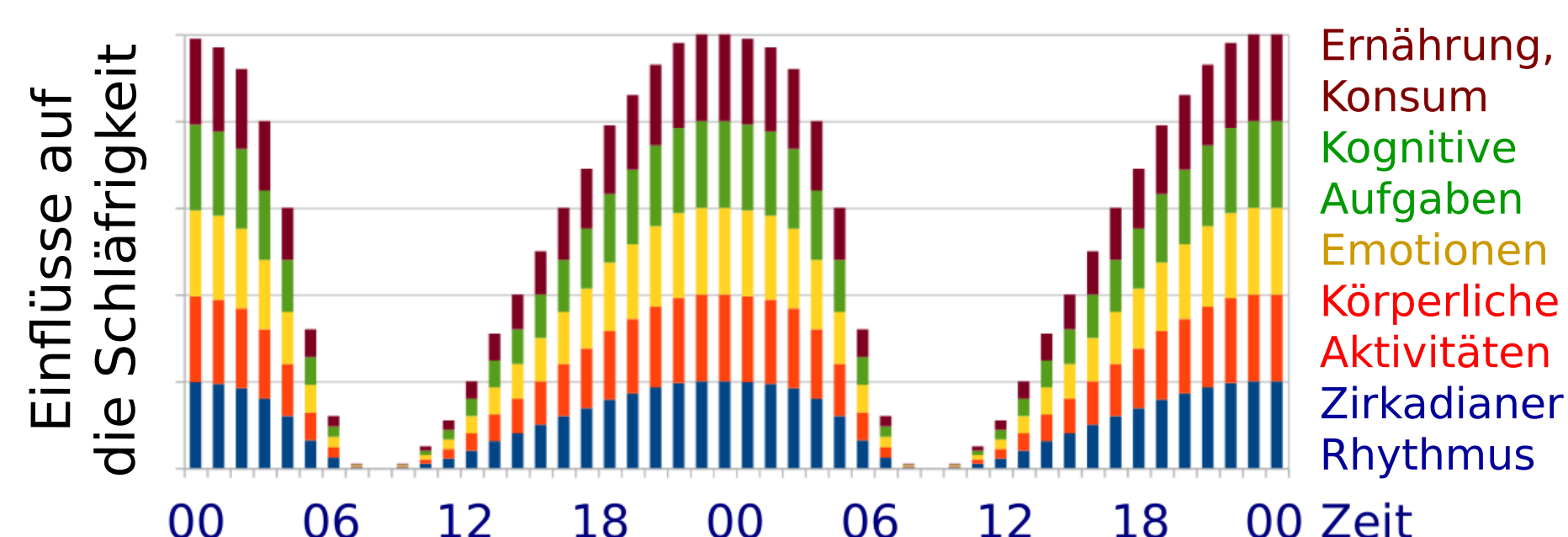
Bei jeder
Befundung:
Beachtung
möglichst
vieler Ein-
flussfaktoren

[illegible]

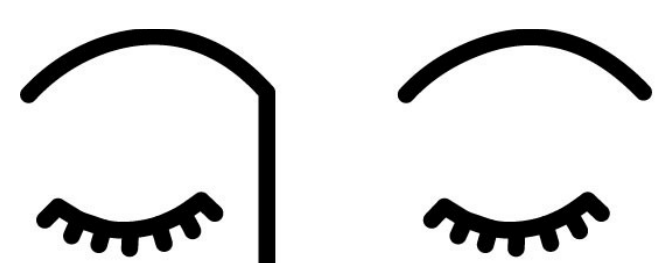
Behandlungen

Auch bei der holistischen Behandlung können möglichst viele Parameter gleichzeitig beeinflusst werden: Im vegetativen Nervensystem soll eine Balance erzielt werden. Für einen optimalen Schlaf sollen alle schlaffördernden Faktoren berücksichtigt werden. Die physikalische Erschöpfung steigt durch Muskelaktivität (ersichtlich u. a. in Stoffwechselabbau-Produkten), die emotionale

Schlaffähigkeit wird teilweise durch Stresshormone beeinträchtigt, die kognitive Erholung kann u. a. anhand der Konzentration von β -Amyloid, τ -Protein und α -Synuclein gemessen werden (reinigende Aktivität des glymphatischen Systems während des Schlafs) und der Einfluss der Ernährung ist anhand der Konzentration von Leptin, Ghrelin und Orexin ersichtich. Alle Parameter werden durch das Verhalten beeinflusst.



Pro Dormo verhilft Ihnen zu einem erholsamen Schlaf.



Schweizer Netzwerk für einen guten Schlaf

Holistische Behandlungen vieler Schlafstörungen

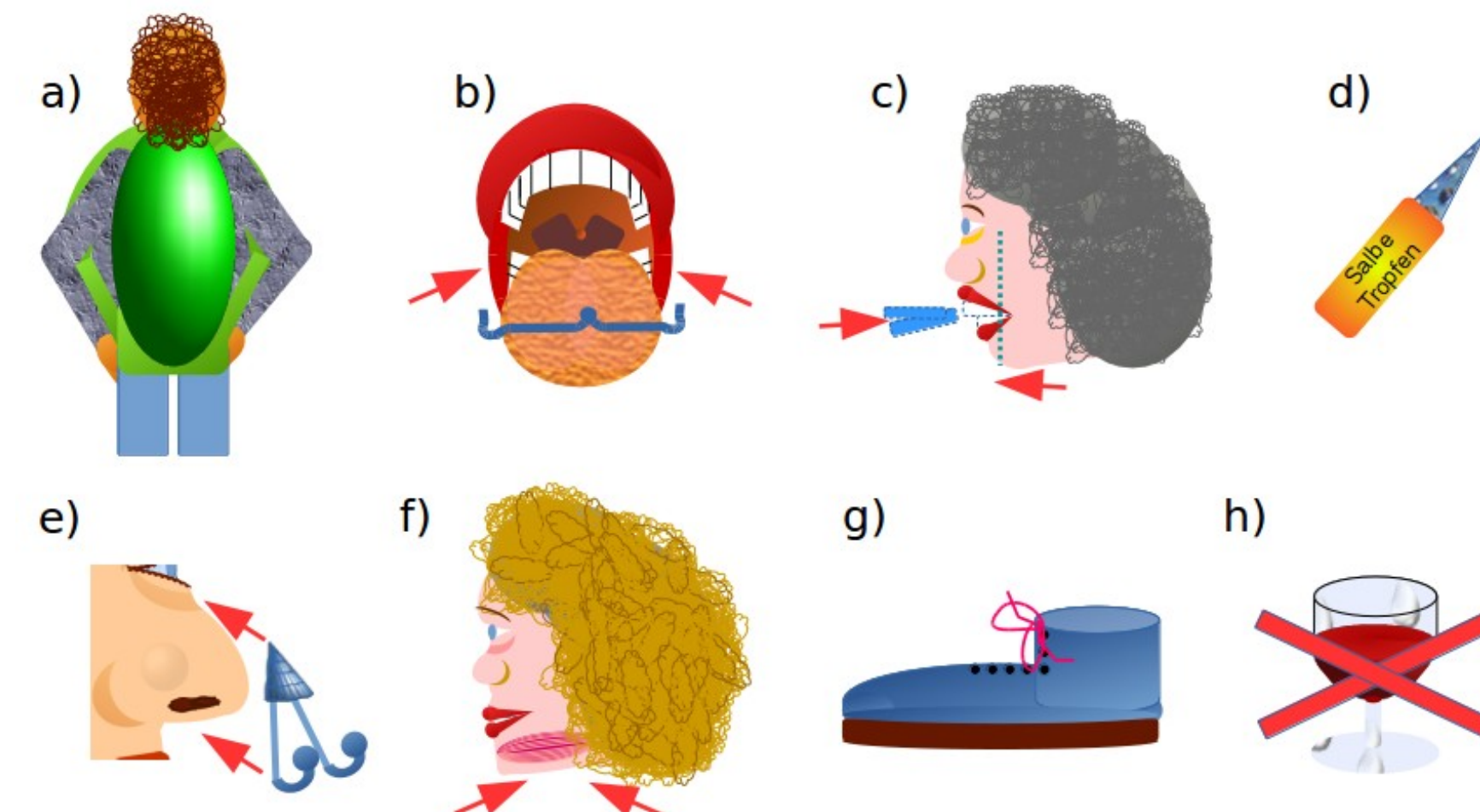
- Stimulierung aller (mindestens neun) Sinne (visuell, haptisch, auditorisch, olfaktorisch, gustatorisch, thermozeptiv, propriozeptiv, vestibulär, nozizeptiv)
- Körperliche Aktivierungen: z. B. Waldbaden, Kraft- und Ausdauertraining
- Körperliche Entspannung: z. B. Atemübungen, Bewusstseinsschulung, Dehnungen usw. (teils mit manueller Unterstützung)
- Emotionale Balancierung
- Kognitive Auslastung
- Ausgewogene Ernährung
- Kognitive Verhaltenstherapie



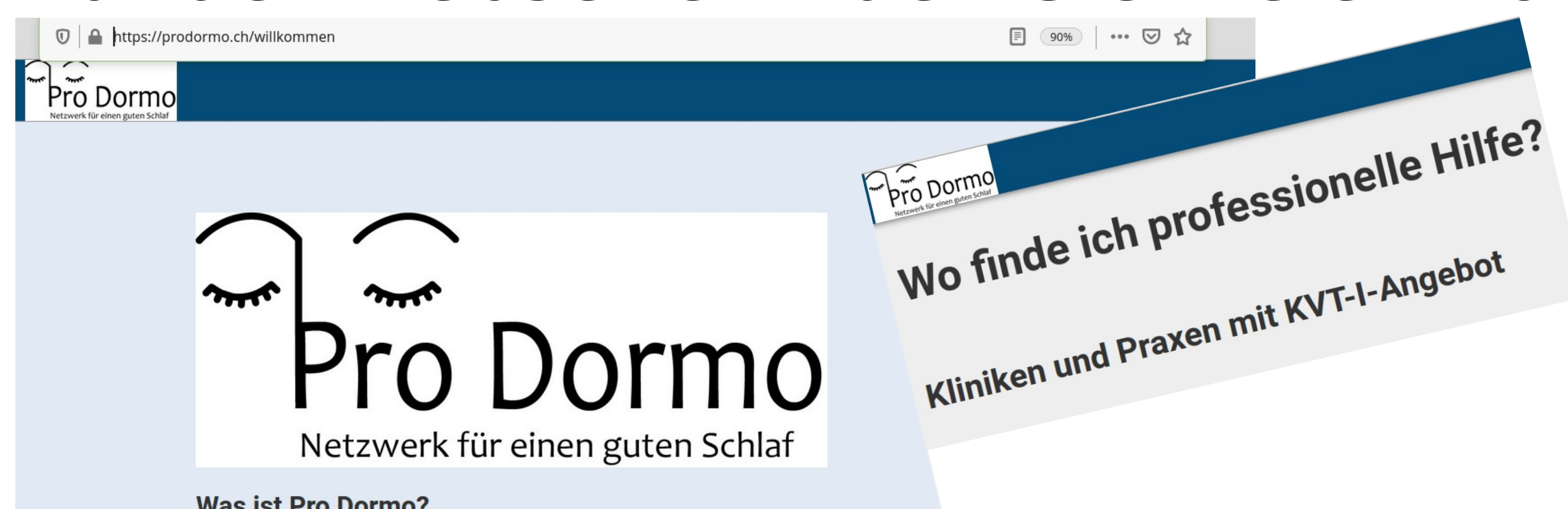
Holistische Behandlungen der obstruktiven Schlafapnoe

Auch die Schlafapnoe tritt oft mit anderen Schlafstörungen wie Insomnie, Kopfschmerzen oder Bruxismus auf. Daher ist bei deren Behandlung ebenso ein holistisches Vorgehen entscheidend. Bezüglich Standard-Therapie, der Überdruckbeatmung (PAP für Positive Airway Pressure), ist zu erwähnen, dass etwa ein Drittel der Patienten gar nicht damit schlafen kann und etwa ein weiterer Drittel die Therapie nur etwa 4 Stunden pro Nacht anwendet.

Alternativen zur PAP sind: a) Lagerungen (Rückenlage-Verhinderung oder Kopfteil-Hochstellen bringt Linderung bei etwa der Hälfte der Patienten), b) Gaumenspange Velumount, c) Protrusionsschiene, d) Pflege der Nasen-Schleimhaut, e) Nasen-Dilatator, f) Training insbesondere der oropharyngealen Muskulatur, g) Gewichtsreduktion, h) gesundes Konsumverhalten.



Auf der Webseite finden Sie viele Informationen, Tipps und Links



Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)

Unter «Kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie» (kurz: KVT-I) wird eine Form der Verhaltenstherapie verstanden, welche von Fachpersonen entwickelt wurde mit dem Ziel zur Behandlung von Insomnie. Die KVT-I gilt als Goldstandard für die Therapie von Insomnie und ist einer medikamentösen Behandlung vorzuziehen. Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der KVT-I bei Ein- und Durchschlafstörungen aber auch bei Symptomen wie Früherwachen.

Die KVT-I basiert auf dem Vier-Säulen-Prinzip:

- Erste Säule: Psychoedukation. Dabei werden allgemeine Grundlagen zum Schlaf vermittelt. Es werden Fragen beantwortet wie der menschliche Schlaf aufgebaut ist, wie er sich verändert und welches die biologischen Grundlagen sind. Gleichzeitig wird auch vermittelt, was für guten Schlaf benötigt wird und wie ein gesundes Verhältnis zum Schlaf hergestellt werden kann
- Zweite Säule: Entspannungsmethoden. Verschiedene Entspannungsverfahren und Relaxationstechniken helfen bei der Therapie von Insomnie. Dabei wird erreicht, dass eine allgemeine Entspannung verinnerlicht wird, welche nicht nur in der Nacht, sondern auch während dem Tag hilft.
- Dritte Säule: Kognitive Methoden. Durch verschiedene Kognitive Methoden wird erlernt, wie Gedanken kontrolliert und gezielt gesteuert werden können.

Pro Dormo will ...

- ... Informationen über das Thema Schlaf in Form von Vorträgen, Broschüren und Veranstaltungen bereitstellen.
- ... bei Anfragen Experten vermitteln.
- ... den Aufbau und die Pflege von Selbsthilfegruppen unterstützen.
- ... die enge Zusammenarbeit mit der öffentlichen Hand ermöglichen.
- ... die Bildung von Beratungsnetzwerken für Betroffene und Fachpersonen fördern.
- ... Fortbildungen und Schulungen für Schlafsuchende und Therapeuten anbieten.



Pro Dormo ...

... setzt sich ein für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Verein besteht aus einem interdisziplinären Team und hat Platz für Personen mit diversen Bedürfnissen und unterschiedlichen Wünschen. Wir freuen uns auf gemeinsames Wirken!

