

INSELGRUPPE

## Frau Doktor ich schlafe schlecht – Schlafstörungen in der Hausarztpraxis

07.07.2022 Dr. rer. nat. Albrecht Vorster

SWISS SLEEP HOUSE BERN

1

INSELGRUPPE

### Schlafstörungen sind häufig!

3-5%	10%	10-20%	7%
Schlafmittel	Insomnie	Schlaf-Apnoe	Restless-Legs-Syndrom

Insel Gruppe

2

INSELGRUPPE

### Schlafstörungen sind keine Bagatelle!

30 %		
SCHLAF	GESUNDHEIT	
56 %		22 %
ERNÄHRUNG		BEWEGUNG

Prozentuale Veränderung der Gesamtsterblichkeit  
(Cappuccio, D'Elia, Strazullo, & Miller, 2010; Lollgen, Bockenhoff, & Knapp, 2009; Schwingshackl et al., 2017)

Insel Gruppe

3

INSELGRUPPE

## Frau Doktor: «Ich schlafe schlecht»

**Was tun?**

Insel Gruppe

4





**INSELGRUPPE**

### Drei häufigsten Störungsbilder



**10%**  
Insomnie



**10-20%**  
Schlaf-Apnoe



**7%**  
Restless-Legs-Syndrom

Insel Gruppe – Swiss Sleep House Bern 13

13

**INSELGRUPPE**

### Schlafapnoe



NoSAS ≥ 8  
Tages-Schlafigkeit  
Atemaussetzer  
Halsumfang ≥ 40

➔

Pulsoximetrie (Apnea Link)  
Zuweisung:  
resp. Polygraphie  
Polysomnographie

➔

Gewichtsabnahme / Ernährungsberatung  
Seitenlage  
Alkohol  
Allergie

➔

CPAP  
Kieferschliene  
Rachenmuskeltraining  
Gaumenspanne  
Zungenstimulator

Insel Gruppe – Swiss Sleep House Bern 14

14

**INSELGRUPPE**

### RLS



4 RLS Kriterien  
(Abends, in Ruhe,  
Besserung Bewegung,  
Beine/Arme)  
+ L-Dopa-Test

➔

med. Auslöser?  
Antidepressiva  
Mirtazipin?

➔

Eisensubstitution  
Ziel: Ferritin > 100ug/l  
TSAT > 35%

➔

Bedarfs-  
medikamentation  
Levodopa, Benserazid  
(Restex)  
**CAVE: Augmentation**

➔

Alpha-2-Delta Ligand  
Pregabalin/Gabapentin  
Dopamin-Agonisten  
Ropinirol (Adartrel)  
Pramipexol (Sifrol)  
Rotigotin (Neupro)

Insel Gruppe – Swiss Sleep House Bern 15

15

**INSELGRUPPE**

### Insomnie



> 3x pro Woche  
> 3 Monate  
Tages-symptomatik?  
Schmarchen oder  
RLS?

➔

- Depression?  
- Eisenmangel?  
- Vitamin D?  
- TSH

➔

Schlafprotokoll  
Bettzeitrestriktion

➔

Sleep House

Insel Gruppe – Swiss Sleep House Bern 16

16

INSELGRUPPE

### Kognitive Verhaltenstherapie Insomnie

<b>Schlafhygiene Psychoedukation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koffein</li> <li>Alkohol</li> <li>Abendroutine / Puffer zu Arbeit</li> <li>Smartphone</li> <li>Bewegung</li> <li>Sonnenlicht</li> <li>Ernährung</li> <li>Wissen über Aufwachen</li> <li>Schlafmythen</li> <li>Schlafverhalten</li> </ul>	<b>Stimuluskontrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bett ausschliesslich für Schlafen und Sex</li> <li>Nur zu Bett wenn schläfrig</li> <li>Aufstehen bei unangenehmen Wachliegen</li> </ul>	<b>Bettzeitrestriktion</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bettliegedauer auf effektive mittlere Schlafdauer beschränken (5-6 Std)</li> <li>Kein Mittagsschlaf</li> </ul>	<b>Kognitive Restrukturierung &amp; Grübel STOPP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Umgang mit Grübeln und schlafstörenden Annahmen</li> </ul>	<b>Entspannung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entspannungsübungen <u>ausserhalb</u> des Bettes</li> <li>Progressive Muskelentspannung</li> <li>Alemmeditation</li> <li>Traumreise</li> </ul>
--	---	--	--	--

Insel Gruppe - Swiss Sleep House Bern 17

17

INSELGRUPPE

### Bitte keine Benzos für die Langzeitbehandlung!

**Nur 1% der Insomniepatienten erhalten leitlinienkonforme Behandlung**

Insel Gruppe - Swiss Sleep House Bern 18

18

**Schlafgesundheit in der gesamten Bevölkerung fördern!**

**Ab Oktober 2022 Standort Tiefenau**

Swiss Sleep House Bern - 19

19

### Wo kann das Sleep House helfen?

**Insomnie, Alpträume, Schichtarbeit, Fatigue**

**Begleitende Verhaltenstherapie bei:**

**Aufsuchende Heimdiagnostik:**

- Kurse für die Bevölkerung
- Aus- und Weiterbildung von Hausärzten und Psychologen
- Firmenberatung zu Schichtarbeit und BGM

20

 INSELGRUPPE

Ihre Fragen!

Dr. Albrecht Vorster  
albrecht.vorster@insel.ch  
sleephouse@insel.ch  
www.sleephouse.insel.ch

