



Schlafmedizin in der Clinica Holistica

Neues Angebot für Zuweiser: Vorgespräch Plus!



Gesunder Schlaf für eine bessere Regeneration

Dass erholsamer Schlaf zu einem besseren Heilungsprozess beiträgt, liegt auf der Hand. Dass Stressfolgeerkrankungen mit einer höheren Inzidenz von schlafbezogenen Atemstörungen, nächtlichen Bewegungsstörungen und insomnischen Beschwerden einhergehen, wurde bei der Evaluation unserer PatientInnen wiederholt belegt. Als Problem stellte sich heraus, dass während des Aufenthaltes häufig eine Schlafapnoe diagnostiziert wurde, dann aber erst nach einer wochenlangen psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung bei uns an die Schlafspezialisten zur Erstbehandlung überwiesen werden konnte. Daher haben wir nun einen Ablauf entwickelt, der ein Screening schon vor Eintritt erlaubt. Das Ziel ist, den/die PatientIn in der Eingewöhnungsphase mit der CPAP-Maskentherapie engmaschig zu unterstützen, da gerade in dieser Phase oft eine ungenügende Compliance besteht. Damit soll die Behandlung der betroffenen PatientInnen deutlich verbessert werden, denn ein gesunder Schlaf wird den Prozess der Regeneration deutlich unterstützen, wie wir bereits bei wiederholten Testläufen feststellen konnten.

Kooperation mit dem schlafmedizinischen Zentrum der Klinik Lengg

Durch eine Kooperation mit dem Schlaflabor der Klinik Lengg in Zürich haben wir eine neue Diagnostikmöglichkeit erschaffen, an denen wir Sie als ZuweiserInnen direkt vorbereitend beteiligen wollen.



Mobiles Polygraphiegerät für die Erstabklärung, welches der/die PatientIn innerhalb der nächsten 48h während des Schlafes zu Hause anlegen soll.

Der Leiter des schlafmedizinischen Zentrums der Klinik Lengg, med. pract. Aribert Bauerfeind, und seine erfahrenen somnologischen Experten ergänzen unser Team, um vor und während der Therapiephase zu einem besseren und erholsameren Schlaf unserer PatientInnen beizutragen. Durch eine engere Zusammenarbeit kann für Betroffene eine optimale Behandlung möglich werden.

Der Ablauf des Vorgespräch PLUS:

Sie erhalten in Kürze von uns via Postversand ein Fragebogenformular (STOP BANG und ESS, siehe letzte Seite), welches Ihnen eine Ersteinschätzung des Schlafes Ihres/Ihrer PatientIn erlaubt. Diese Informationen können Sie uns direkt mit der Anmeldung zum Vorgespräch mitteilen und damit ein Vorgespräch PLUS anmelden bzw. wünschen. Bei diesem erhält der/die PatientIn nach dem Indikationsgespräch und Einwilligung vor Ort in eine weitere Abklärung seines/ihrer Schlafes ein mobiles Polygraphiegerät angepasst, welches er/sie innerhalb der nächsten 48h während des Schlafes bei sich zu Hause anlegen soll. Im Anschluss schickt er/sie das Gerät auf dem Postweg zurück an die Clinica. Die Daten werden im schlafmedizinischen Zentrum der Klinik Lengg ausgewertet, die Ergebnisse und Empfehlungen für das weitere Procedere werden an Sie und die PatientInnen zurückgemeldet. Falls eine OSA vorliegt, wird der/die PatientIn (vorausgesetzt seiner/ihrer Einwilligung) direkt vor Eintritt in die Clinica Holistica nach Zürich in die Klinik Lengg aufgeboten und erhält dort nach vertiefter Diagnostik ein CPAP-Gerät angepasst und kann mit diesem im weiteren Verlauf erste Erfahrungen sammeln.



Während des Aufenthaltes in der Clinica findet eine weitere schlafdiagnostische Abklärung und Beratung statt.

In der Clinica Holistica kann während des Aufenthaltes die Anpassung der Maske durch vorhandene Materialien optimiert werden und im Rahmen regelmässiger Sprechstunden von Herrn Bauerfeind vor Ort, in der Clinica Holistica, erfolgt die weitere Betreuung.

Durch die regelmässige Präsenz in unserer Klinik wird Herr Bauerfeind auf Wunsch PatientInnen bereits beim Vorgespräch beraten können.

Die Möglichkeit eines Vorgesprächs PLUS werden wir auch laufend direkt den PatientInnen anbieten, die für ein normales Vorgespräch durch unser Sekretariat angeboten werden. Auch ihnen werden wir die Fragebögen zukommen lassen, diese vor dem Gespräch auswerten und gegebenenfalls die mobile Polygraphie direkt anbieten.

Erläuterungen zum Fragebogen

ESS

Die **Epworth Sleepiness Scale (ESS)** ist ein Verfahren zur Erfassung der Tagesschläfrigkeit durch Verwendung eines sehr kurzen Fragebogens. Sie ist das am häufigsten verwendete Instrument in der Schlaufforschung. Sie kommt immer dann zum Einsatz, wenn Informationen zur Einschränkung der Aufmerksamkeit und Konzentration am Tage über einen längeren Zeitraum erforderlich sind.

Auswertung:

Werte über 10 sprechen für eine erhöhte Tagesschläfrigkeit.

STOP BANG Screening für Obstruktive Schlafapnoe

Die Obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist eine Erkrankung mit hoher Prävalenz in der Allgemeinbevölkerung und wird allgemein zu wenig erkannt bzw. diagnostiziert. Der STOP BANG Fragebogen wurde entwickelt um ein zuverlässiges, prägnantes und leicht anwendbares Screeninginstrument zur Verfügung zu stellen. Die 8 Fragen beziehen sich auf die klinischen Merkmale von obstruktiver Schlafapnoe. Jede Frage, die bejaht wird, zählt einen Punkt. (Summe 0 bis 8). Die Sensitivität eines STOP BANG Wertes bei > 3 eine mässiggrade bis schwere OSA (AHI > 15) zu erkennen liegt bei 93 % und 100 % für schwere Schlafapnoe (AHI > 30).

- Schnarchen (**S**noring)
- Müdigkeit (**T**iredness)
- Beobachtete Atempausen (**O**bserved)
- Hoher Blutdruck (**P**ressure)

- BMI > 35
- Alter > 50 (**A**ge)
- Halsumfang > 43 cm (**N**eck)
- Geschlecht (**G**ender)

Auswertung:

Weniger als 3 Fragen mit ja beantwortet = geringes Risiko für OSA
Punktzahl > 3 = erhöhtes Risiko für OSA

Fragebogen ESS und STOP BANG (zur Verfügung gestellt von der Klinik Lengg):

Name/Vorname:

Alter:

Datum:

Schläfrigkeits-Fragebogen ¹

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Gemeint ist nicht nur das Gefühl müde zu sein, sondern das wirkliche Einschlafen. Die Frage bezieht sich auf das übliche tägliche Leben der vergangenen Wochen. Auch wenn Sie einige der beschriebenen Tätigkeiten in letzter Zeit nicht ausgeführt haben, versuchen Sie sich vorzustellen, welche Wirkung diese auf Sie gehabt hätten. Wählen Sie aus der folgenden Skala die für die entsprechende Frage am besten zutreffende Zahl:

- 0 = würde niemals einnicken
- 1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

	0	1	2	3
Beim Sitzen oder Lesen				
Vor dem Fernseher				
Im Kino oder Theater				
Als Beifahrer im Auto				
Beim Hinlegen mittags				
Im Gespräch				
Im Sitzen nach dem Essen				
Im Auto vor dem Rotlicht				
Gesamte Punktzahl = (auffällig bei ≥ 11)				

STOP-BANG Fragebogen ^{2,3}

		Ja	Nein
Schnarchen	Schnarchen Sie laut (lauter als Sprechen oder hörbar durch eine geschlossene Tür)?		
Müdigkeit	Fühlen Sie sich häufig müde oder schläfrig tagsüber?		
Beobachtung	Hat jemand schon beobachtet, dass Sie im Schlaf aufhören zu atmen?		
Blutdruck	Werden Sie oder wurden Sie wegen hohem Blutdruck behandelt?		
BMI	Höher als 35 kg/m ³		
Alter	Älter als 50 Jahre?		
Halsumfang	Grösser als 40 cm (bei Frauen), 43 cm (bei Männern)?		
Geschlecht	Männlich?		
Summen			

Weniger als 3 Fragen mit ja beantwortet = geringes Risiko für OSA; Punktzahl >3 = erhöhtes Risiko für OSA

1. Johns MW: A new method of measuring daytime sleepiness: Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991 2. Farney RJ et al.: The Stop-Bang equivalent Model and Prediction of Severity of OSA. J Clin Sleep Med 2011 3. Chung F et al.: STOP Questionnaire. Anesthesiology 2008.