

## EVS-Förderpreis

## «HILFE, ICH KANN NICHT SCHLAFEN!»

**Die ZHAW-Studentinnen Aline Stalder und Alisha Whiting haben den EVS-Förderpreis 2020 zugesprochen erhalten. Dies für ihre Bachelorarbeit mit dem Titel: «Hilfe, ich kann nicht schlafen!» Sie zeigen auf, welche Interventionen die Ergotherapie bei der Behandlung von Erwachsenen mit Ein- und Durchschlafstörungen anbieten kann.**

Interview: Sandra Schneider, Mitglied des ZV EVS

**Sandra Schneider: Wie und wann seid Ihr erstmalig mit der Thematik Ein- und Durchschlafstörungen in Berührung gekommen?**

**Aline Stalder:** Bereits als Jugendliche erfuhr ich selber, was es heisst, unter Ein- und Durchschlafstörungen zu leiden. Seit meiner Jugend erlebe ich es immer wieder, dass ich nicht einschlafen kann und habe Phasen, wo ich über Wochen vielleicht maximal drei Stunden pro Nacht schlafe. Früher dachte ich immer, es läge an mir und ich müsse da einfach durch, dagegen könne man sowieso nichts machen. Auch in meinem Bekanntenkreis kannte niemand eine Lösung. Mir wurden immer wieder Tipps gegeben, wie beispielsweise keinen Kaffee am Abend zu trinken oder einfach früher ins Bett zu gehen. Aber so richtig wusste niemand, was man machen sollte oder könnte.

**Alisha Whiting:** Mehrere Personen in meinem engen Umfeld sind von Schlafstörungen betroffen. Dadurch sah ich, was für ein Leidensdruck damit verbunden ist und wie sich Schlafstörungen auf den gesamten Alltag auswirken.

**Zu welchem Zeitpunkt und durch welche Beweggründe ist die Entscheidung gefallen über diese Thematik eure Bachelorarbeit zu verfassen? Was war dabei Eure Motivation?**

**Aline:** Alisha und ich unterhielten uns oft privat über dieses Thema, fanden jedoch nicht wirklich brauchbare Lösungen. Dann kam uns die Idee, darüber unsere Bachelorarbeit zu schreiben und wissenschaftlich fundierte Lösungsvorschläge zur Linderung von solchen Schlafstörungen ausfindig zu machen.

**Alisha:** Uns war schnell klar, dass wir ein Thema wählen wollen, mit dem wir auch persönlich «etwas anfangen» können. Wir wollten, dass wir selbst davon profitieren können und es nicht nur ein weiterer Leistungsnachweis ist, den wir absolvieren müssen, um eine gute Note zu erhalten. Durch Gespräche miteinander und auch mit Freunden oder Verwandten merkten wir bald, dass wir dieses Thema gerne vertiefen und Lösungsansätze in der Ergotherapie erarbeiten wollten. Viele in unserem Umfeld zeigten Interesse am Thema

und haben schon im Voraus gesagt, dass sie gerne die Bachelorarbeit lesen möchten, wenn sie fertig ist.

**In der Ergotherapie werden kaum Interventionen bei Schlafstörungen angeboten – was könnte der Grund dafür sein?**

**Aline:** In den verschiedenen vorhandenen ergotherapeutischen Modellen wird der Schlaf nicht wirklich berücksichtigt. So geht der Fokus der Ergotherapie auf den Alltag verloren und der Schlaf wird so teilweise vergessen. Viele Autoren berichten jedoch, dass diese Lücke gefüllt werden sollte, denn der Schlaf ist ein enorm wichtiger Bestandteil unseres Alltages, Menschen verbringen einen Drittel ihrer Lebenszeit im Schlafen. So hat Schlafmangel einen belegten Einfluss auf die Funktion des Menschen am Tag.

**Alisha:** Dazu gibt es Literatur, die dieses «Problem» auseinandernimmt und Erklärungsansätze aufzeigt. Erst in den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Gesellschaft immer mehr in die Richtung einer 24-Stunden-Gesellschaft entwickelt. Vorher wurde dem Schlaf kaum Beachtung geschenkt, da er als Selbstverständlichkeit galt. Jetzt, da unser Schlafrhythmus von der Gesellschaft nicht mehr so klar vorgegeben wird, entstehen Schlafschwierigkeiten, die eine grössere Bevölkerungsgruppe betrifft. Die Schlaforschung ist also erst ein relativ neuer Bereich. In der Ergotherapie ist der Schlaf in keinem Modell explizit als eine Dimension beschrieben, und die Auswirkungen von gesundem oder eben gestörtem Schlaf sind kaum bekannt. Da diesem Thema wenig Beachtung geschenkt wird, gibt es natürlich auch kaum Interventionen. Es ist höchste Zeit, dass wir Ergotherapeutinnen den Schlaf in unsere Behandlungen einbeziehen. Die Auswirkungen von schlechtem Schlaf auf den Alltag sind so deutlich und können gravierend sein, und unser Fokus liegt ja auf dem Alltag. Eigentlich sollte der Schlaf ein Thema sein, das standardmässig bei allen Klienten angesprochen werden soll.

**Die Resultate Eurer Arbeit zeigen ergotherapeutisch wirksame Interventionen bei Schlafstörungen auf. Unter anderen die Imaginationstechniken, die Schlafrestriktion, die Stimulus-Kontroll-Technik sowie die Schlafhygienebildung – welche Intervention hat Euch am stärksten angesprochen und warum?**

**Aline:** Mich hat die Schlafhygienebildung am meisten angesprochen. Sie beinhaltet viele verschiedene Dimensionen und Perspektiven, wie Umwelтанpassungen, Ernährungstipps oder Verhaltensänderungen. Je nach Schweregrad der Ein- und Durchschlafstörungen können solche Schlafhygieneprinzipien den Schlaf stark verbessern und sind eher einfach in die Therapie einzubauen. Diese könnte man beispielsweise mit einem Klienten in den Alltag einbauen und ihn dabei unterstützen, diese Prinzipien umzusetzen.

**Alisha:** Eine Intervention, die wir nun nach unserer BA schon umsetzen können, ist die Schlafhygieneeducation. Das sind eher niederschwellige Änderungen, die auf verschiedenen Ebenen getätigt werden, aber oftmals bereits grosse Linderung bringen können. So können Änderungen in der Tagesstruktur zu einem besseren Schlafverhalten führen, oder Änderungen in der Schlafräumgestaltung tragen dazu bei, die Schlafqualität zu steigern. Ich finde ausserdem die Stimulus-Kontroll-Technik (u.a. nur ins Bett gehen, wenn man wirklich müde ist; Bett und Schlafzimmer verlassen, wenn man nach 20 Minuten nicht eingeschlafen ist) oder auch die Zero-Time-Exercise (physische Übungen, die so in den Alltag integriert werden, dass keine zusätzliche Zeit dafür aufgewendet werden muss) ansprechende Interventionen, die relativ einfach umgesetzt werden können.

**Welche ersten konkreten Implementierungsschritte könntet ihr Euch nun auf Grund Eurer Bachelorarbeit in Form einer Weiterbildung vorstellen? Wie könnte dafür geworben werden?**

**Aline:** Zuerst ist es wichtig, bereits in der Ausbildung die Schlafthematik und dessen Wichtigkeit für den Alltag einzuführen. Die angehenden Ergotherapeuten sollten sensibilisiert werden und nach der Ausbildung bei einer Ersterfassung automatisch nach dem Schlaf fragen. Anschliessend wäre es sinnvoll, konkrete Weiterbildungsprogramme für Ergotherapeutinnen zu entwickeln, in denen konkrete Interventionen zu Ein- und Durchschlafstörungen gelehrt werden. Ich denke jeder von uns hat bereits einmal erfahren, welchen Einfluss unser Schlaf – oder eben Schlafmangel – auf unseren Alltag hat.

**Alisha:** ein guter Start wäre, das Thema intensiver im Studium zu behandeln. Wir hatten zwar etwa vier Lektionen darüber, und das ist im Vergleich mit der Ergotherapie-Ausbildung in anderen Ländern durchschnittlich. Aber um ein gutes Verständnis zu erhalten, genügen vier Stunden nicht. Auch sind Weiterbildungen zu diesem Thema und zu Interventionsmöglichkeiten eine Möglichkeit, das Thema zu vertiefen. Ich glaube ein erster wichtiger Punkt in der Behandlung von Schlafstörungen in der Ergotherapie ist es, Assessments zu entwickeln oder bestehende zu erweitern, um unsere Klienten routinemässig zu ihrem Schlafverhalten und der Schlafqualität zu befragen.

**Ihr seid für Eure Bachelorarbeit seitens ZHAW und EVS prämiert worden. Was bedeutet für Euch diese Prämierung und wie möchtet Ihr mit eurem BA-Thema persönlich weiterfahren?**

**Aline:** Dass dieses Herzenthema von uns vom EVS und der ZHAW so wertgeschätzt und anerkannt werden, bedeutet uns sehr viel. Wir setzten uns zu Beginn der Arbeit ein – dazumal unserer Meinung nach – utopisches Ziel, einen Schritt zur Etablierung von Schlafstörungen in der Ergotherapie beizusteuern. Diese Prämierung zeigt uns, dass es doch nicht utopisch war. Nun wollen wir unser BA-Thema in unserer eigenen beruflichen Zukunft einbauen und weitere Schritte zur Etablierung beisteuern. Wir haben bereits eine Anfrage für die Mitgestaltung einer Weiterbildung an der ZHAW bekommen.

**Alisha:** Für uns war das eine riesige Überraschung. Zu Beginn des BA-Prozesses träumten und hofften wir, dass unsere BA einen Beitrag zur Etablierung der Schlafstörungen in der Ergotherapie leisten würde.

Bereits zum vierten Mal vergibt der EVS einen Förderpreis. Wir wollen Themen, welche als Bachelorthemen bearbeitet werden und aus Sicht des Verbandes ein starkes berufspolitische Potenzial enthalten, für die Praxis nutzen. Mit diesem Preis anerkennen wir die Leistung unserer neuen Kolleginnen und regen alle dazu an, sich auch weiterhin vertieft, evidenzbasiert und reflektiert mit komplexen Themen auseinanderzusetzen. Aus Verbandsperspektive haben wir spezielle Kriterien festgelegt:

- ein aktuelles Thema aus dem Feld Berufsentwicklung/Berufspolitik
- neue komplexe Zusammenhänge, welche vertieft und verständlich reflektiert werden
- Entwicklungsmöglichkeiten und Praktikabilität, was Visionäres nicht ausschliesst.
- Erweiterung des Wissens / Argumentariums der Ergotherapie im Schweizerischen Gesundheitssystem



Die Preisträgerinnen des EVS-Förderpreises: Alisha Whiting (links) und Aline Stalder. (Bild: ZHAW)

Wir haben gross geträumt und sagten uns immer wieder, dass unsere BA natürlich nur ein kleiner Start ist, und es wohl lange dauern würde, diesen Traum zu verwirklichen. Dass wir prämiert wurden, zeigt, dass unser Ziel schon weit mehr erreicht wurde, als wir uns das hätten vorstellen können.

Die vollständige Arbeit ist hier zu finden:  
<https://digitalcollection.zhaw.ch/handle/11475/20478>.

### Prix d'encouragement de l'ASE

#### «AU SECOURS, JE N'ARRIVE PAS À DORMIR!»

**Aline Stalder et Alisha Whiting, étudiantes à la ZHAW, ont reçu le prix d'encouragement 2020 de l'ASE pour leur travail de bachelor intitulé «Au secours, je n'arrive pas à dormir!». Les auteurs y présentent les interventions que peut proposer l'ergothérapie aux adultes souffrant de troubles de l'endormissement et d'insomnies.**

Entretien: Sandra Schneider, membre du CC de l'ASE

**Sandra Schneider: Quand et comment avez-vous été confrontées pour la première fois au thème des troubles de l'endormissement et des insomnies?**

**Aline Stalder:** Pendant ma jeunesse déjà, j'ai souffert personnellement de troubles de l'endormissement et d'insomnies. Depuis, il m'arrive régulièrement de ne pas réussir à m'endormir et de traverser des phases de plusieurs semaines avec peut-être trois heures de sommeil par nuit au maximum. Autrefois, je pensais toujours que c'était de ma faute, que je devais juste passer par là et qu'il n'y avait aucun remède. Personne de mon entourage ne connaissait de solution. Je recevais toujours des conseils comme ne pas boire de café le soir ou simplement me coucher plus tôt. Mais personne ne savait réellement ce qu'on pouvait ou devait faire.

**Alisha Whiting:** Plusieurs personnes dans mon entourage proche sont concernées par des troubles du sommeil. J'ai pris conscience de la souffrance qui en découle et des répercussions sur le quotidien.

**A quel moment avez-vous décidé de rédiger votre travail de bachelor sur ce thème et qu'est-ce qui vous y a incités? Quelle était votre motivation?**

**Aline:** Alisha et moi nous sommes souvent entretenues en privé à ce sujet, sans trouver des solutions réellement pertinentes. Puis nous avons eu l'idée de consacrer notre travail de bachelor à ce thème et de rechercher des solutions scientifiquement fondées pour atténuer les troubles du sommeil.

**Alisha:** Très vite, nous avons pris conscience que nous voulions un thème qui «nous parle». Nous voulions en profiter nous-mêmes et non pas effectuer ce travail comme une simple épreuve obligatoire de plus pour obtenir une bonne note. En discutant entre nous, avec des amis ou notre famille, nous avons conclu que nous souhaitions approfondir ce thème et développer des approches de solution en ergothérapie. La majeure partie de notre entourage s'est montrée intéressée et a affirmé qu'elle lirait volontiers notre travail lorsqu'il sera terminé.

**L'ergothérapie propose rarement des interventions en cas de troubles du sommeil; pour quelle raison à votre avis?**

**Aline:** Dans les différents modèles existants en ergothérapie, le sommeil n'est pas réellement pris en compte. Par conséquent, la focalisation de l'ergothérapie sur le quotidien se perd et le sommeil est partiellement négligé. De nombreux auteurs rapportent toutefois la nécessité de combler cette lacune étant donné que le sommeil constitue une composante essentielle de notre quotidien; les humains passent en effet un tiers de leur existence à dormir. L'influence du manque de sommeil sur la fonction des individus durant la journée est prouvée.

**Alisha:** Un ouvrage entier décortique ce «problème» et présente des éléments de réponse. Ce n'est qu'au cours des dernières décennies que notre société s'est muée progressivement en une société 24 heures sur 24. Auparavant, on ne prêtait guère d'attention au sommeil, car il était considéré comme allant de soi. Des troubles du sommeil sont apparus chez une plus grande partie de la population seulement depuis que le rythme de veille n'est plus imposé aussi clairement par la société. Le sommeil représente dès lors un domaine de recherche relativement récent. En ergothérapie, aucun modèle ne décrit explicitement le sommeil comme une dimension à part entière et les conséquences d'un sommeil sain ou perturbé ne sont guère connues. Vu que ce thème n'attire guère l'attention, les interventions sont logiquement rares. Il est temps que nous, les ergothérapeutes, intégrions le sommeil dans nos traitements. Les effets d'un sommeil perturbé sur le quotidien sont extrêmement clairs et peuvent être graves. Et l'ergothérapie est précisément axée sur le quotidien. En réalité, la question du sommeil devrait être abordée systématiquement avec tous les clients.

**Les résultats de votre travail présentent des interventions d'ergothérapie efficaces en cas de troubles du sommeil. Parmi elles figurent des techniques d'imagination, la restriction du sommeil, la technique du contrôle du stimulus ainsi que l'éducation en matière d'hygiène du sommeil. Quelle intervention vous parle-t-elle le plus et pourquoi?**

**Aline:** L'éducation en matière d'hygiène du sommeil m'a le plus interpellée. Elle comprend de nombreuses dimensions et perspectives différentes, comme des adaptations de l'environnement, des conseils alimentaires ou des changements de comportement. Selon la sévérité des insomnies et des troubles de l'endormissement, ces principes d'hygiène peuvent considérablement améliorer le sommeil; de plus, ils sont relativement faciles à intégrer en thérapie. Conjointement avec un patient, on pourrait par exemple les inclure dans son quotidien et l'aider à les mettre en œuvre.

**Alisha:** L'éducation en matière d'hygiène du sommeil est une intervention que nous pourrions déjà mettre en œuvre aujourd'hui, après notre travail de bachelor. Ce sont des modifications à bas seuil qui sont effectuées à différents niveaux, mais qui peuvent soulager considérablement les sujets. Modifier la structure de la journée peut par exemple améliorer les habitudes de sommeil, ou changer l'agencement de la chambre à coucher contribue à augmenter la qualité du sommeil. Par ailleurs, je trouve que la technique de contrôle du stimulus (notamment se coucher seulement lorsqu'on est réellement fatigué; sortir du lit et de la chambre à coucher si on ne s'est pas endormi après 20 minutes) ou les exercices à temps zéro (exercices physiques intégrés au quotidien pour ne pas devoir y consacrer de temps supplémentaire) sont des interventions plaisantes, relativement faciles à appliquer.

**Quelles sont les premières étapes concrètes que vous pourriez désormais imaginer mettre en œuvre sur la base de votre travail de bachelor, par exemple sous forme de formation continue. Comment pourriez-vous promouvoir cette offre?**

**Aline:** Avant tout, il importe d'introduire le thème du sommeil et ses conséquences sur le quotidien déjà dans la formation. Les futurs ergothérapeutes devraient être sensibilisés au sujet et, dès le premier examen suivant la formation, s'enquérir automatiquement du sommeil du patient. Il serait judicieux de développer par la suite des programmes concrets de formation continue destinés aux ergothérapeutes et portant sur les interventions concrètes en cas d'insomnies ou de difficultés d'endormissement. Je pense que chacun d'entre nous a déjà ressenti une fois l'influence du sommeil – ou plus précisément du manque de sommeil – sur son quotidien.

**Alisha:** Traiter ce thème de manière plus approfondie durant les études constituerait déjà un bon point de départ. Nous y avons consacré quatre leçons durant notre cursus, ce qui correspond à la moyenne dispensée dans les formations d'ergothérapie à l'étranger. C'est toutefois insuffisant pour bien comprendre le phénomène. Les formations continues sur ce sujet et sur les possibilités d'intervention offrent

une option intéressante pour explorer ce thème. A mon avis, le premier pas crucial dans le traitement des troubles du sommeil en ergothérapie consiste à développer des évaluations ou à compléter des évaluations existantes pour nous permettre d'interroger systématiquement nos clients sur les habitudes de sommeil et sa qualité.

**Vous avez été récompensées par la ZHAW et l'ASE pour votre travail de bachelor. Que signifie cette distinction pour vous et comment souhaiteriez-vous poursuivre personnellement avec votre thème de bachelor?**

**Aline:** Nous sommes très touchées que ce thème qui nous tient à cœur soit apprécié et reconnu de telle sorte par l'ASE et la ZHAW. Au début de notre travail, nous nous étions fixé l'objectif – alors utopique à notre avis – de contribuer à ancrer les troubles du sommeil dans l'ergothérapie. Ce prix prouve qu'il n'était pas totalement utopique. Désormais, nous aspirons d'une part à intégrer notre thème de bachelor dans notre avenir professionnel et d'autre part à contribuer à son ancrage. Nous avons déjà reçu une demande pour participer à la conception d'une formation continue à la ZHAW.

**Alisha:** Ce fut pour nous une immense surprise. Au début du processus sur le travail de bachelor, nous rêvions et espérons qu'il contribuerait à implanter les troubles du sommeil dans l'ergothérapie. Nous étions ambitieuses, mais nous nous répétions sans cesse que notre travail de bachelor n'apportait qu'une modeste pierre à l'édifice et que la réalisation de notre rêve prendrait beaucoup de temps. Notre distinction prouve que notre objectif a été atteint bien plus que ce que nous avions imaginé.

L'ASE a décerné son prix d'encouragement pour la quatrième fois. L'objectif consiste à mettre en pratique des thèmes traités dans un travail de bachelor qui, du point de vue de l'association, recèlent un important potentiel en matière de politique professionnelle. Ce prix reconnaît la prestation des nouveaux collègues et incite tous les autres à effectuer des recherches approfondies, réfléchies et scientifiquement fondées sur des thèmes complexes. En tant qu'association, nous avons fixé des critères spécifiques:

- thème actuel touchant au développement de la profession/à la politique professionnelle;
- nouvelles relations complexes soumises à une réflexion approfondie et compréhensible;
- possibilités de développement et faisabilité, sans exclure les sujets visionnaires;
- élargissement des connaissances/de l'argumentaire de l'ergothérapie dans le système de santé suisse.