

# Schlaf

Ergotherapie, Gesundheitsförderung und Schlaf  
– eine optimale Kombination

Workshop 2

Barbara Droth und Cristina Staub

# Vorstellung

## Unsere Arbeit

- Konzept für die Schweizer Berufsverbände
- Erfahrungen bei Vorträgen und Schulungen
- Praktische Arbeit mit Patienten

## Barbara Droth

- Schlaf-Ergotherapie-Praxis in Kreuzlingen
- Ausbildungen und Erfahrungen in diversen Schmerz- und Entspannungstechniken

## Cristina Staub

- Physiotherapeutin, Dr. phil. (Schlafmedizin)
- [www.ausgeschlafen.ch](http://www.ausgeschlafen.ch) (PhysioZürichCity, Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich, Schlaf-Kompetenzzentrum Region Basel)

# Funktionen des Schlafes



Staub, 2016

# Zahlen aus der Schweiz

Schlafstörungen	Starke	Etwas	Keine
Männer; n=7492	7.0%	26.2%	66.8%
Frauen; n=9433	12.5%	32.8%	54.7%

Ein- und Durchschlafstörungen  
in den letzten vier Wochen  
(Bundesamt für Statistik, 2007)

# Zahlen aus der Schweiz

Schlafqualität	Verteilung in der Bevölkerung; n=2009
sehr gut	26.8%
gut	48.2%
mittelmässig	20.4%
schlecht	3.5%
sehr schlecht	0.8%

**Schlafqualität**  
(Tinguely et al., 2011)

# Zahlen aus der Schweiz

Ursache	Häufigkeit	Ursache	Häufigkeit
Persönliche Probleme	29.6%	Belastung am Arbeitsplatz	14.9%
Schmerzen oder Krankheit	10.2%	Nervosität	8.5%
Wetter	7.8%	Eigene Kinder oder Haustiere	5.8%
Zu viel gegessen	4.9%	Lärm	3.4%
Bettnachbar / -nachbarin	0.7%	Auswärtiges Übernachten	0.2%
Anderes	28.7%	Unbekannt	12.5%

**Ursachen für schlechten Schlaf**  
(Tinguely et al., 2011; Mehrfachnennungen möglich)

# Zahlen aus der Schweiz

Massnahmen	Häufigkeit
Nichts	70.7%
Entspannungsversuche	7.4%
Anpassung des Schlafrhythmus	5.7%
Einnahme von Naturprodukten	4.6%
Einnahme von Schlafmitteln / Medikamenten	2.8%
Andere	14.5%

**Massnahmen für Verbesserung des Schlafes**  
(Tinguely et al., 2011; Mehrfachnennungen möglich)

# Schlaf in der Ergotherapie

- Weiterführende Anamnese
  - Schlafproblematik
  - Tagesmüdigkeit, Leistungsfähigkeit
  - Schlafhygiene, Schlafrituale
- Objektive Diagnostik
  - Abklärung des Bettes und des Schlafumfeldes
  - Respiratorische Polygraphie, Pulsoxymetrie
  - Aufmerksamkeitstests, Schläfrigkeitstests



# Krankheitsbilder für die Ergotherapie

- Insomnie: Ein- und Durchschlafstörungen
- Schmerz-Syndrom
- Obstruktives Schlafapnoe-Syndrom
- Bruxismus: Zähneknirschen
- Kopfschmerz und Migräne

# Literatur

- Bundesamt für Statistik. Themen, Gesundheit: Rückenschmerzen und Schlafstörungen. 2007. [www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/02/dos/04/03.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/02/dos/04/03.html); abgerufen: 19.01.2016.
- Center for Disease Control and Prevention. Perceived insufficient rest or sleep – four states, 2006. Mortality and Morbidity Weekly Report. 2008, 57, 200-203. [www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5708.pdf](http://www.cdc.gov/mmwr/PDF/wk/mm5708.pdf); abgerufen: 01.05.2015.
- Falkenstetter T et al. Erhöhte Tagesschläfrigkeit in Österreich. Prävalenz und Risikofaktoren. Somnologie. 2010, 14 (1), 15-22.
- Klösch G et al. Schlaf und Arbeitsleben. Ergebnisse einer Studie der Bundesarbeitskammer Österreich. Somnologie. 2010, 14 (1), 32-40.
- Leproult R & Cauter EV. Role of Sleep and Sleep Loss in Hormonal Release and Metabolism. Endocrine Development. 2010, 17, 11-21.
- Luyster FS et al. Sleep Quality and Functional Disability in Patients with Rheumatoid Arthritis. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2011, 7 (1), 49-55.

# Literatur

- Penzel T et al. Schlafstörungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut. 2005, Heft 27.
- Simpson N, Finges DF. Sleep and Inflammation. Nutrition Reviews. 2007, 65 (12), 244-252.
- Staub C. Zusammenhänge zwischen physiologischen und neuropsychologischen Parametern bei gesunden Personen und bei Patienten mit obstruktivem Schlafapnoe-Syndrom. Dissertation an der Universität Zürich. Experimente an der Zürcher Höhenklinik Wald. Zürich. 2008.
- Staub C. Ausgeschlafen? Einfluss von der Therapie auf Atmung, Blutdruck, Schlafqualität und Tagesschläfrigkeit beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS). Posterpräsentation am Kongress von Physioswiss. Basel. 17.-18. Juni 2016.
- Tinguely G et al. Schlafgewohnheiten, Schlafqualität und Schlafmittelkonsum der Schweizer Bevölkerung. Ergebnisse aus einer Umfrage bei einer repräsentativen Stichprobe. 2011. [http://www.sleep.uzh.ch/news/15/Schlafgewohnheiten\\_CH\\_2011.pdf](http://www.sleep.uzh.ch/news/15/Schlafgewohnheiten_CH_2011.pdf); abgerufen: 01.07.2015.