

WILLKOMMEN BEI DEN SCHLAFSPEZIALISTEN



K S M KLINIK FÜR
SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN



WILLKOMMEN BEI DEN SCHLAFSPEZIALISTEN

Genügend langer und guter Schlaf ist unabdingbar für unsere Erholung. Schlafmangel und Schlafstörungen verschlechtern Leistungsfähigkeit und Stimmung und führen oft zu Folgeerkrankungen. In der Schweiz kämpfen viele Menschen mit Schlafschwierigkeiten: Jeder Vierte schläft ab und zu schlecht, jeder Zehnte leidet an einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung (z.B. der so genannten Schlafapnoe, bei der der Betroffene nachts immer wieder kurz aufwacht, weil er Atemprobleme hat).

Die Klinik für Schlafmedizin (KSM) mit Standorten in Zurzach und Luzern ist seit über zehn Jahren darauf spezialisiert Ursachen von Schlafstörungen zu finden und zu behandeln. Mit über 2000 neuen Patienten pro Jahr ist sie die grösste Schlafklinik der Schweiz. Jeder Patient profitiert von dieser langjährigen Erfahrung: Alle rund 30 Mitarbeiter der KSM – von den Ärzten und Psychologen über die Pflegerinnen und Pfleger bis zu den Technikern und Sachbearbeitern – beschäftigen sich ausschliesslich mit Schlafstörungen. Die enge Zusammenarbeit von Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen (Innere Medizin, Pneumologie, Neurologie, Endokrinologie, Psychiatrie) unter einem Dach erleichtert den Informationsaustausch und gewährleistet eine umfassende Behandlung, um die Schlafprobleme jedes Patienten möglichst rasch und nachhaltig zu lösen. Gemäss Befragungen finden über 85% der Patienten mit Hilfe der KSM zu erholsamem Schlaf zurück.

**SCHLAF IST
LEBENSWICHTIG**

**KOMPETENZ
UND ERFAHRUNG
IN DER GRÖSSTEN
SCHLAFKLINIK
DER SCHWEIZ**



*PD Dr. med. Jürg Schwander
Klinikleiter*

WILLKOMMEN BEI DEN SCHLAFSPEZIALISTEN



Zurzach und Luzern verfügen über Schlaflabors, die rund um die Uhr betrieben werden, in Zurzach auch am Wochenende. Patientinnen und Patienten mit schweren Schlafstörungen, die ambulant nicht behandelt werden konnten oder die zur Diagnose oder Behandlung eine genaue Beobachtung und Unterstützung bedürfen, finden in Zurzach die schweizweit einzige stationäre Abteilung für Schlafstörungen.

**BEHANDLUNG
RUND UM DIE UHR**

Die KSM Zurzach und die KSM Luzern gehören zu den zertifizierten Schlafzentren der SGSSC (Schweiz. Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie) und sind Mitglied der Vereinigung der Privatkliniken der Schweiz. Die Kosten einer Behandlung werden von der Krankenkasse übernommen.

**KASSENPFLICHTIGES
LEISTUNGSANGEBOT**

Zu den Kernaufgaben der Klinik für Schlafmedizin gehört neben der Diagnose und Behandlung von Schlafstörungen auch deren Prävention (zum Beispiel bei Schichtarbeit) und die Aufklärung der Bevölkerung über Schlaf und Schlafverhalten (zum Beispiel mit einer Schlafschule).

**PRÄVENTION
UND AUFKLÄRUNG**

DIAGNOSE UND BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

ZIEL DER BEHANDLUNG

Ziel der Behandlungen ist die nachhaltige Verbesserung des Schlafs und damit das Wiedererlangen des Wohlbefindens sowie die erfolgreiche Integration des Patienten in seinen Alltag.

Eine Überweisung an die KSM erfolgt oft durch den behandelnden Hausarzt, es gibt aber auch Personen mit Schlafproblemen, die sich direkt an die KSM wenden.

KOSTEN SIND KASSENPFLICHTIG

Alle Leistungen der KSM sind kassenpflichtig, die Behandlung steht Patienten aller Versicherungsklassen offen. Die meisten Patienten können ambulant abgeklärt und behandelt werden.

Wenn notwendig wird der Schlaf dabei während einer Nacht im Schlaflabor untersucht, weil sich so verschiedenste Körperfunktionen messen und aufzeichnen lassen. Das von den Geräten aufgezeichnete Polysomnogramm ermöglicht dem Fachteam eine genaue Beobachtung des Schlafs.

Erweist sich eine stationäre Behandlung als nötig, so holt das Kliniksekretariat bei der Krankenkasse eine Kostengutsprache ein (hierfür muss die Grundversicherung den Zusatz «Ganze Schweiz» enthalten). Im Anschluss an den stationären Aufenthalt kann der Patient dann ambulant weiterbetreut werden: Das gewährleistet die Kontinuität der Behandlung und führt zu messbar besserem Erfolg, zudem lassen sich so die Kosten senken.

AMBULANTE ABKLÄRUNG UND BEHANDLUNG

In einem ersten Gespräch mit dem Patienten sucht der Therapeut Anhaltspunkte für die Ursachen der Schlafprobleme. Zur genauen Beschreibung seiner Schlafgewohnheiten erhält der Patient anschliessend einen so genannten Aktometer (Bewegungs-

messer), den er wie eine Uhr während 14 Tagen am Handgelenk trägt. Ausserdem führt der Patient während dieser Zeit zu Hause ein Schlafstagebuch. Anhand der Aufzeichnungen lässt sich nach zwei Wochen meistens bereits eine Diagnose stellen; zumindest ergeben sich klare Hinweise auf die Gründe der bestehenden Schlafprobleme, die dann mit weiteren Untersuchungen bestätigt werden können.



SCHLAFLABOR

Bei manchen Patienten ist es nötig die Störfaktoren des Schlafs (z.B. Atemstörungen oder Beinbewegungen) detailliert abzuklären. Dies geschieht, in dem der Patient eine Nacht im sogenannten Schlaflabor verbringt, denn dort lassen sich die Vorgänge in seinem Körper während des Schlafs genau messen. Kleine Elektroden, die an Kopf und Körper befestigt werden, registrieren während des Schlafs z.B. Hirnströme (EEG), Augenbewegungen, Muskelaktivität, Herzfrequenz, Atmung und Beinbewegungen. So werden die Häufigkeit von Aufwachreaktionen und der genaue Schlafablauf erkennbar. Ein Mikrophon hält überdies Geräusche (z.B. Schnarchen, Sprechen oder Schreien) fest und eine Infrarotkamera gibt Aufschluss über Schlafwandeln und andere auffällige Bewegungen. Die während einer Nacht im Schlaflabor erfassten Daten werden vom Fachteam ausgewertet und verschaffen in den meisten Fällen Klarheit über die Ursachen der Schlafstörung.



Bei schweren und komplexen Schlafstörungen, die durch eine ambulante Abklärung und Behandlung nicht verbessert werden können, besteht die Möglichkeit eines stationären Klinikaufenthalts in der KSM Zurzach.

**STATIONÄRE
BEHANDLUNG**

In folgenden Fällen kann eine stationäre Behandlung angezeigt sein:

- Schlafstörungen, Tagesschläfrigkeit oder Erschöpfungszustände, die die Funktionsfähigkeit im Alltag einschränken
- Schlafprobleme mit psychischen oder psychiatrischen Störungen, die trotz einer Behandlung der Grunderkrankung weiterbestehen
- Vorhandensein von gleichzeitig mehreren Schlafstörungen, zum Beispiel obstruktive Schlafapnoe, Essen im Schlaf und Restless Legs Syndrom
- Krisenintervention bei Schlaflosigkeit
- Atemstörungen im Schlaf mit Unverträglichkeit der CPAP-Behandlung
- Entzug von Schlafmedikamenten, wenn dies ambulant nicht möglich ist
- schwere Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen

**GRÜNDE FÜR
EINE STATIONÄRE
BEHANDLUNG**

BESSERE HILFE UND ÜBER- WACHUNG

Stationär können die Betroffenen im Schlaf überwacht werden und jederzeit Hilfe bei der Durchführung der Behandlungen erhalten. Die Videoüberwachung in der Nacht fördert oft neue Aspekte zu Tage: Bei nicht behandelbaren Schlafstörungen liegen oft noch weitere verdeckte Schlafstörungen vor. So kann sich zum Beispiel herausstellen, dass ein Patient, der unter einer Ein- und Durchschlafstörung (Insomnie) leidet, ausserdem im Schlaf mit massiven Atemproblemen zu kämpfen hat (obstruktive Schlafapnoe), was nicht sofort erkennbar war, weil der Patient nicht schnarcht.

ENTLASTUNG VOM ALLTAG

Durch die Entlastung von den Verpflichtungen des Alltags und des Berufslebens wird eine wirksame Behandlung oft erst ermöglicht. Schlafverhalten und Tagesstruktur lassen sich im Laufe des Klinikaufenthalts verändern, gezielte Aktivierung oder Entspannung wird unter Anleitung erleb- und lernbar. Auftauchende Probleme können unmittelbar angegangen werden und die Mechanismen werden für den Betroffenen verständlich. Durch die engmaschige Betreuung des interdisziplinären Teams können auch vielschichtige Ursachen einer Schlafstörung erkannt und überwunden werden.

KOMPLEXE SCHLAF- STÖRUNGEN

Mehr als 80% der stationären Patienten leiden gleichzeitig an drei oder mehr schlafstörenden Erkrankungen. Meist lässt sich in einer zwei- bis vierwöchigen Behandlung ein Durchbruch erzielen, auch bei sehr komplexen Krankheitsbildern mit mehreren Vorbehandlungen. Mehr als 60% dieser schwer behandelbaren Patienten zeigen deutliche Verbesserungen, auch über den stationären Aufenthalt hinaus.



WILLKOMMEN BEI DEN SCHLAFSPEZIALISTEN



Die meisten Schlafstörungen werden wenn immer möglich in der KSM ohne Medikamente behandelt: Mit Informationen über den Schlaf, Anleitung zur Veränderung des Schlaf-Wach-Verhaltens und der Schlafhygiene, Entspannungs- und Gedankenstopp-trainings sowie – bei Vorliegen psychischer Probleme – mit psychotherapeutischen Einzel- oder Gruppengesprächen.

**BEISPIELE
VON THERAPIEN**

Eine Behandlung mit Medikamenten ist angezeigt bei Bewegungsstörungen im Schlaf (z.B. im Falle unruhiger Beine, engl. «Restless Legs Syndrom»), in gewissen Fällen der erhöhten Tagesschläfrigkeit (z.B. aufgrund einer Narkolepsie), bei Schlafstörungen aufgrund psychiatrischer Erkrankungen sowie im Falle von Parasomnien.

Patienten mit Atemstörungen im Schlaf erhalten zur Befreiung ihrer Atemwege hauptsächlich eine Überdruck-Beatmung (so genannte CPAP- oder BiPAP-Geräte) oder eine Zahnschiene. Dazu überweisen wir unsere Patienten zu sinnvollen chirurgischen Behandlungen und bieten auch alternative Behandlungsformen an, die gezeigt haben, dass sie wirksam sind (z.B. Didgeridoo).

SCHICHTARBEITSBERATUNG

10 bis 20% der Schweizer Erwerbstätigen leisten Schichtarbeit und leiden im Vergleich zu Tagarbeitern vermehrt an Ein- und Durchschlafstörungen. Besonders gesundheitsbelastend sind Nacht- und Frühschichten: Verstärkte Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit durch die ständige Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus sind bei diesen Einsätzen sehr häufig. Auch für das Unternehmen ergeben sich daraus negative Folgen: Häufigere Arbeitsunfälle, erhöhte Fehlerquoten, vermehrte krankheitsbedingte Absenzen. Mit einer optimalen Gestaltung der Schichtarbeitspläne können diese Probleme deutlich vermindert werden. Die KSM berät Unternehmen bei der Planung der Schichtarbeit und bietet Workshops und Kurse für Schichtarbeitende an. Für die individuelle Erstellung der Schichtarbeitspläne arbeitet die KSM mit einer Softwarefirma zusammen, die sich auf die Herstellung entsprechender Computerprogramme spezialisiert hat. Überdies können einzelne Schichtarbeiter mit Schlafproblemen in der KSM medizinisch abgeklärt und behandelt werden. Die bei der Schichtarbeit notwendigen Untersuchungen werden dabei in enger Zusammenarbeit mit Arbeitsmedizinern durchgeführt.

SCHLAFSCHULE: RICHTIG SCHLAFEN LERNEN!

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Leiden in der Bevölkerung und führen zu vielen falschen Erwartungen und Ängsten, die dann meist zur Verstärkung der Schlafprobleme beitragen. Mit der Schlafschule spricht die KSM sowohl Menschen an, die mehr über den Schlaf wissen und vorbeugend handeln möchten als auch solche, die mit Schlafproblemen kämpfen. In einem Kurzseminar lernen die Teilnehmer den normalen Schlafablauf und die Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen kennen und erfahren, wie man zu erholsamem Schlaf zurückfindet. Die KSM-Schlafschule stellt den Teilnehmern einfache Massnahmen vor, mit denen sie leichte Schlafstörungen verbessern und eine Chronifizierung verhindern können.

SCHNARCHSPRECHSTUNDE

Schnarchen ist in unserer Bevölkerung sehr häufig. Mehr als 25% der Männer und etwa halb so viele Frauen schnarchen regelmässig. Sind keine Hinweise auf ein behandlungsbedürftiges schlafstörendes Schnarchen vorhanden, bleibt immer noch die Störung durch den Lärm. In einer ambulanten Schnarchsprechstunde der KSM Luzern können sich Betroffene interdisziplinär untersuchen lassen: Ein Arzt für Schlafmedizin, ein Kieferchirurg sowie ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen den Ursachen des Schnarchens nach und bieten dem Patienten ein individuelles Therapiekonzept.

KLINISCHE FORSCHUNG

Im Auftrag von Medikamentenherstellern führt die KSM Studien durch, die die Wirkung eines Medikaments messen (z.B. dessen Einfluss auf Schlafdauer und -qualität, auf die Erholbarkeit des Schlafs, auf verschiedene Körperfunktionen im Schlaf sowie die Wachheit und Schläfrigkeit der Patienten am Tag).

Von der Beratung über die Rekrutierung von Probanden bis zur Übergabe der Rohdaten deckt die Klinik für Schlafmedizin alle Teilbereiche von Studien ab.



STANDORTE

KSM ZURZACH

Die KSM Zurzach befindet sich im neuen Anbau der RehaClinic und verfügt als einzige Schlafklinik der Schweiz – neben Schlaflabor und Ambulatorium – über eine stationäre Abteilung mit sechs Zimmern. Diese sind hell und freundlich eingerichtet und haben Dusche/WC, Haartrockner, Radio, Fernseher, einen kleinen Safe, Direktwahltelefon für Inlandgespräche sowie EDV-Anschlüsse. Teilweise haben sie direkten Zugang zum neuen Thermalwasser-Schwimmbad der RehaClinic. Alle Zimmer sind mit einem innovativen Belüftungssystem ausgestattet (keine Klimaanlage!), das eine konstante Raumtemperatur gewährleistet. Der Eintritt in das angrenzende SPA Medical Wellness Center ist für die Patienten der Klinik für Schlafmedizin kostenlos. Die klinikeigenen Fahrräder stehen ebenfalls zur freien Verfügung, zudem kann der Patient an den Entspannungsübungen für Gruppen (progressive Muskelrelaxation) teilnehmen. Im gemütlichen Aufenthaltsraum finden die Patienten eine Multimedia-Anlage mit verschiedenen DVDs, Tageszeitungen, Zeitschriften, Unterhaltungsspielen und eine kleine Bibliothek.

KSM LUZERN

Die KSM Luzern befindet sich in der Klinik St. Anna in Luzern und bietet ambulante Sprechstunden und Therapien an. Im Schlaflabor stehen drei Diagnosezimmer für die Aufzeichnung und Auswertung des Schlafs und der Tagesschläfrigkeit zur Verfügung.

KLEINES SCHLAFMEDIZINISCHES GLOSSAR

AKTOMETER	Kleiner Bewegungsmesser, der während 14 Tagen durchgehend wie eine Uhr am Handgelenk getragen wird.
AMBULANTE BEHANDLUNG	Leichtere Formen von Schlafstörungen können ambulant behandelt werden. In Gesprächen, durch Ausfüllen eines Schlaf-Fragebogens und durch allfällige weitere ärztliche und psychologische Untersuchungen werden die Ursachen der Schlafstörung ermittelt, eine Diagnose gestellt und ein Behandlungsplan erarbeitet. Der Patient besucht die Klinik nur, um an den nötigen Gesprächen und Untersuchungen teilzunehmen und schläft grundsätzlich zu Hause.
KRANKEN-VERSICHERUNG	Ambulante Behandlungen werden von allen Krankenkassen der Schweiz (abzüglich des Selbstbehalts) übernommen. Bei stationären Aufenthalten holt unser Kliniksekretariat vor Eintritt eine Kostengutsprache bei der Krankenversicherung ein.
POLYSOMNOGRAMM	Schlafuntersuchung, mit der verschiedene Körperfunktionen im Schlaf gemessen (Sauerstoffgehalt des Blutes, Hirnströme, Augenbewegungen, Muskelspannung, Herzfrequenz, Atmung) und aufgezeichnet (Infrarot-Videokamera, Schnarchen, Beinbewegungen) werden, um Schlafstadien zu bestimmen und Schlafprobleme zu unterscheiden.
SCHLAFLABOR	Im Schlaflabor werden mit einem Polysomnogramm (Schlafuntersuchung) verschiedene Körperfunktionen im Schlaf gemessen und aufgezeichnet, um die Schlafstadien zu bestimmen und Schlafprobleme unterscheiden zu können.
SCHLAF-FRAGEBOGEN UND-TAGEBUCH	Schlaf-Fragebogen und Schlaf-Tagebuch dienen zur Abklärung möglicher Schlafstörungen. Mit dem Schlaf-Tagebuch protokolliert der Patient zu Hause sein allgemeines Schlafverhalten während 14 Tagen.
STATIONÄRER AUFENTHALT	Eine stationäre Behandlung ist angezeigt bei Schlafstörungen, welche die Alltagsfunktion einschränken und ambulant schon längere Zeit erfolglos behandelt wurden. Sie dauert in der Regel zwischen zwei und vier Wochen. Vor Antritt muss eine Kostengutsprache der Krankenversicherung vorliegen, die von unserem Kliniksekretariat eingeholt wird.

Polysomnogramm, MSLT (Beurteilung der Einschlafneigung während des Tages im Schlaflabor), psychologische Fragebögen, Pupillometrie, TEF und weitere Tests.

SCHLAFMEDIZINISCHE TESTS

Schlafstörungen umfassen unter anderem: Einschlafschwierigkeiten, häufig unterbrochener Schlaf, nicht erholsamer Schlaf, Schläfrigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit tagsüber, Schlafmittelabhängigkeit, Atembeschwerden mit schwerem Schnarchen und Atemstillständen, nächtliche Herz- und Kreislaufbeschwerden, nächtliche Beinbewegungen (unruhige Beine), störendes Verhalten im Schlaf.

SCHLAFSTORUNGEN

KSM – DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

PRÄVENTION, DIAGNOSE UND BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN

- Ambulante Sprechstunden
- Schlaflabor
- Stationärer Aufenthalt

DIENSTLEISTUNGEN

- Schlafschule
- Schnarchsprechstunde
- Schichtarbeitsberatung
- Klinische Studien

KSM IN BAD ZURZACH UND LUZERN

Klinik für Schlafmedizin
Badstrasse 33
CH-5330 Bad Zurzach
Telefon +41 (0)56 269 60 20
Fax +41 (0)56 269 60 39

Klinik für Schlafmedizin
St. Anna-Strasse 32
CH-6006 Luzern
Telefon +41 (0)41 208 31 01
Fax +41 (0)41 208 31 12

www.ksm.ch
www.schichtarbeit.ch