

Video-Chat „Schlafstörungen“



Ursachen, Diagnostik und praktische Tipps

17.10.2019 von 19:00 bis 19:45 Uhr

Dr. Utz Niklas Walter



Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf



DaimlerBKK

MerckBKK



Schlafstörungen – 6 Bereiche

1. Schlaflosigkeit (Insomnie)

- mehr als 30min Einschlafzeit
- oder 30min nächtliches Wachliegen
- oder frühes morgendliches Wachliegen

2. Tagesschläfrigkeit, Hypersomnien

3. Verhaltensauffälligkeit (Schlafwandeln, Zähneknirschen etc.)

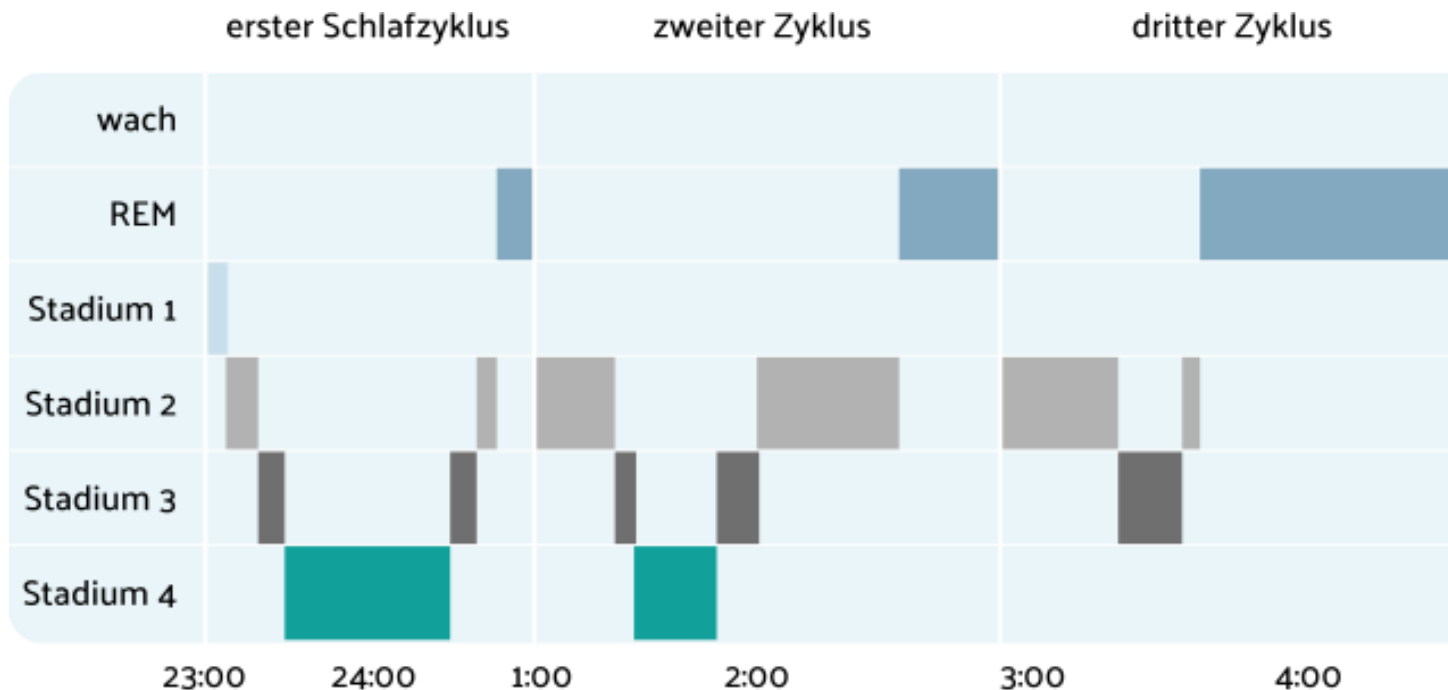
4. Atmungsstörungen

5. Bewegungsstörungen

6. Rhythmusstörungen (z. B. Schichtarbeit)

Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafphasen



Die Uhrzeiten sind nur als Beispiel angegeben

Schlafstörungen – Ursachen und Behandlungsansätze

Psychosoziale Ursachen

z.B. Ärger, Stress



Behandlung

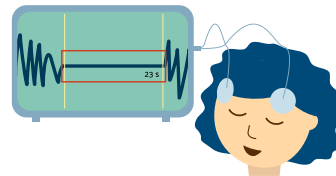
Verhaltenstherapie

Beispiele:

- Wachexperte
- Grübelsessel
- Katastrophenskala

Körperliche Ursachen

z. B. Schmerzen



Behandlung

Medizinische Abklärung

Beispiele:

- Anamnese
- Schlaflabor
- Polysomnographie

Äußere Ursachen

z. B. Lärm, Licht



Behandlung

Schlafhygiene

Beispiele:

- Stimulanzienkonsum
- Mediennutzung
- Aktivitätsverhalten

Gesunder und gestörter Schlaf

Schlafstörungen – Ursachen und Behandlungsansätze



letsleep 

Kurztest Schlaf Tipps Journal Beratung ▾ Anmelden

Kurztest

Fülle den Test aus und erhalte persönliche Praxistipps

14 Fragen für einen besseren Schlaf

 Der Kurztest ermöglicht es uns, Dir ganz persönliche Schlaftipps wie Videos, Podcasts oder Factsheets zusammenstellen zu können. Alle Angaben werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

www.letsleep.de oder auf den BKK-Kampagnenseiten

Schlafstörungen – Ursachen und Behandlungsansätze

| Abends (vor dem Lichtlöschen) | | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|
| W O C H E N T A G | Wie fühlst Du Dich jetzt? | Wie war heute Deine durchschnittliche Leistungsfähigkeit? | Hast Du Dich heute erschöpft gefühlt? | Hast Du heute tagsüber geschlafen? | Hast Du in den letzten 4 Stunden Alkohol zu Dir genommen? | Wann bist Du zu Bett gegangen? |
| | 1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt | 1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht | 0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr | Wie lange? Wann? | Was? Wieviel? | Uhrzeit! |
| z. B.: Mo | z. B.: 4 | z. B.: 3 | z. B.: 1 | z. B.: 20 Minuten 14:30-14:50 | z. B.: 0,2 l Wein | z. B.: 22:30 |

Schlafstörungen – Ursachen und Behandlungsansätze

| Morgens (nach dem Aufstehen) | | | | | | | | |
|---|---|---|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
| Wie erholsam war Dein Schlaf? | Wie fühlst Du Dich jetzt? | Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert, bis Du eingeschlafen bist? | Warst Du nachts wach? | Wann bist Du endgültig aufgewacht? | Wie lange hast Du insgesamt geschlafen? | Wann bist Du endgültig aufgestanden? | Hast Du seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? | |
| 1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittel-mäßig 4 = kaum 5 = gar nicht | 1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert | Minuten! | Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten! | Uhrzeit! | Stunden und Minuten! | Uhrzeit! | Präparat, Dosis, Uhrzeit! | |
| z. B.: 3 | z. B.: 4 | z. B.: 40 Minuten | z. B.: 1x, 30 Min. | z. B.: 06:30 | z. B.: 6 Stunden, 50 Minuten | z. B.: 07:15 | z. B.: Ximovan, 1 Tab., 21:00 | |



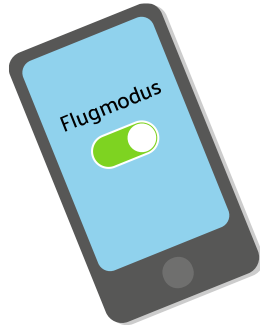
Notieren Sie 3 Dinge, die Sie noch
diese Woche ändern möchten!

1. Leben Sie nach Ihrem Chronotypen
und werden Sie Schlaf-Egoist.



 6:00 Uhr

6:00 Uhr



2. Verbannen Sie alle Uhren aus dem Schlafzimmer und snoozen Sie nicht zu viel.

A horizontal white line with a white circle at the left end and a white vertical bar at the right end.

6:00 Uhr

6:00 Uhr



3. Nutzen Sie Schlafpausen im Alltag.



4. „Detoxen“ Sie digital am Abend.




6:00 Uhr

6:00 Uhr



5. Regelmäßigkeiten und Rituale rocken.



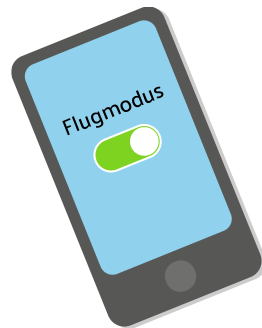
 6:00 Uhr

6:00 Uhr

6. Trinken Sie am Abend nicht mehr so viel – vor allem das Richtige.



7. Achten Sie auf Licht, Lärm, Temperatur und Bettgestaltung.



8. Trennen Sie Schlafen und Wachsein.



 6:00 Uhr

6:00 Uhr

Konnten wir Ihre Frage nicht mehr beantworten?

Unsere Experten kümmern sich im Nachgang um Ihre Frage! Die Antwort finden Sie in Kürze auf den Homepages der fünf veranstaltenden Betriebskrankenkassen. Einfach hier unten auf das Logo Ihrer BKK klicken.



Diese Präsentation finden Sie in wenigen Tagen zum Nachlesen ebenfalls auf der Kampagnen-Site Ihrer Betriebskrankenkasse.