

# Investieren Sie in die Ressource Schlaf Aarau 15.11.2017

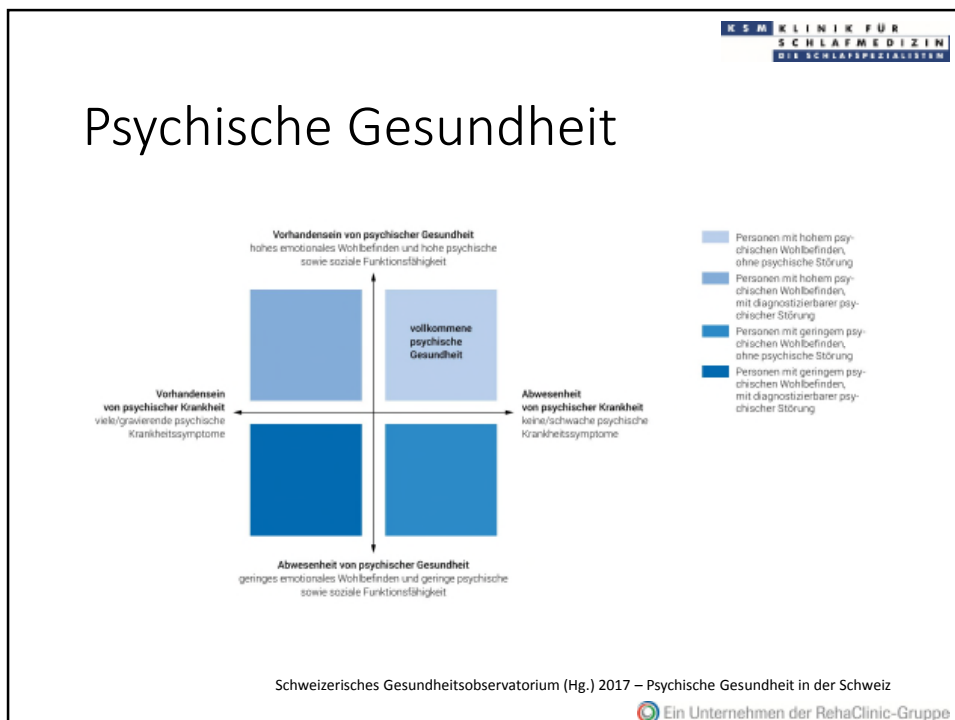
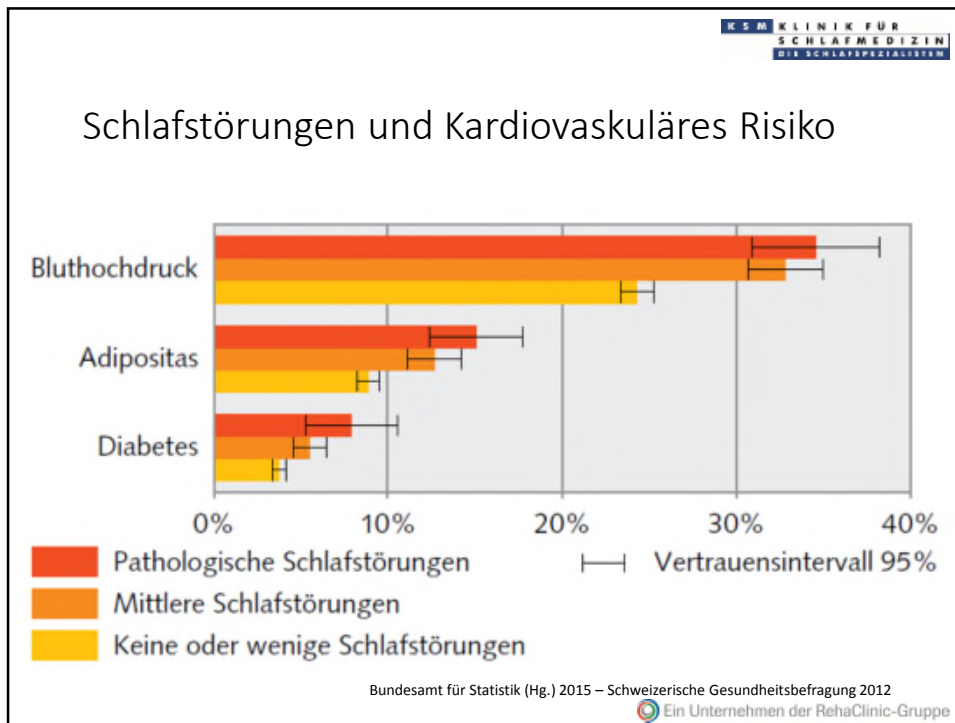
Dr. med. J. Acker, MBA  
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
Schlafmedizin SGSSC, ESRs

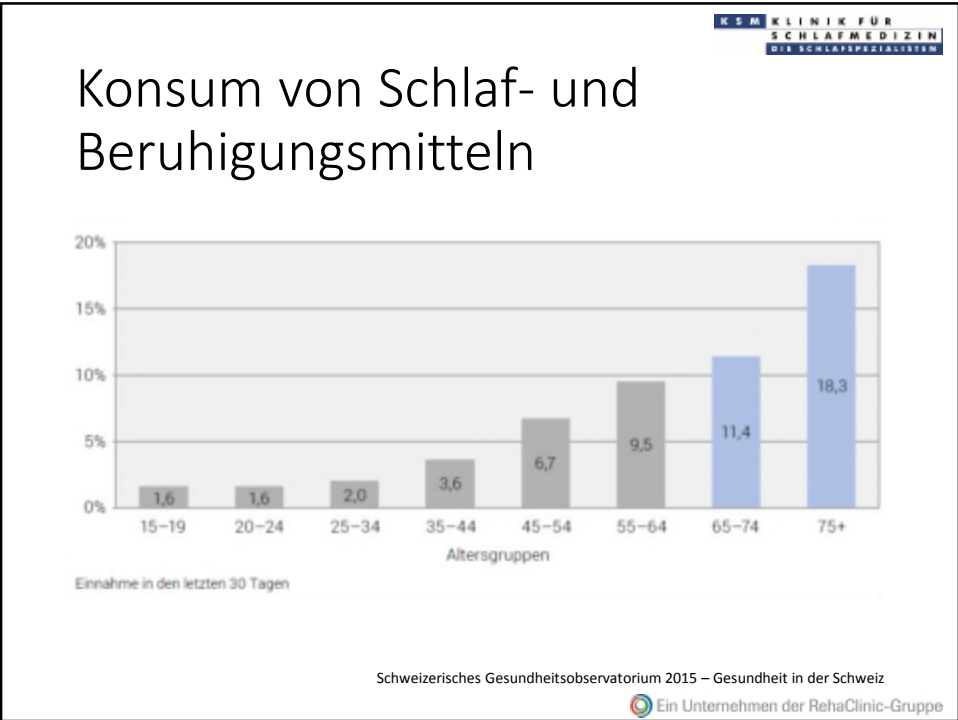
Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach

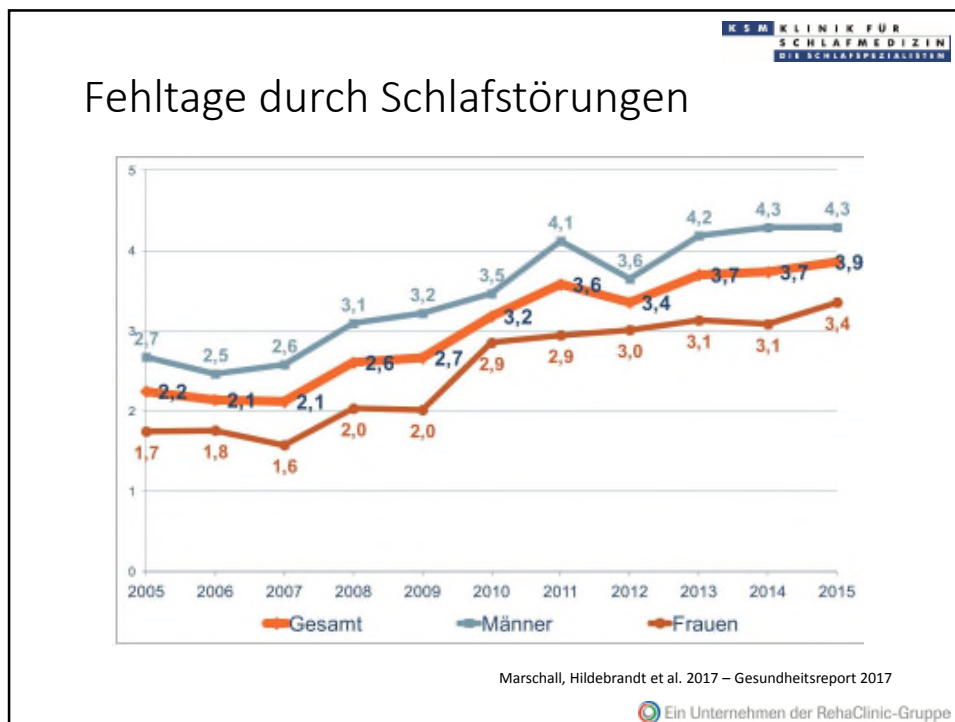
 Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
  - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
- Chronomedizin
  - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
- Leben im Social Jetlag
  - erholen sie sich noch?
- Schichtarbeit
  - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
- In der Schlaf-Schule:
  - können Erwachsene schlafen lernen?
- Brauchen wir eine Siesta-Kultur
  - weniger Druck für mehr Leistung?
- Atemlos durch die Nacht
  - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.

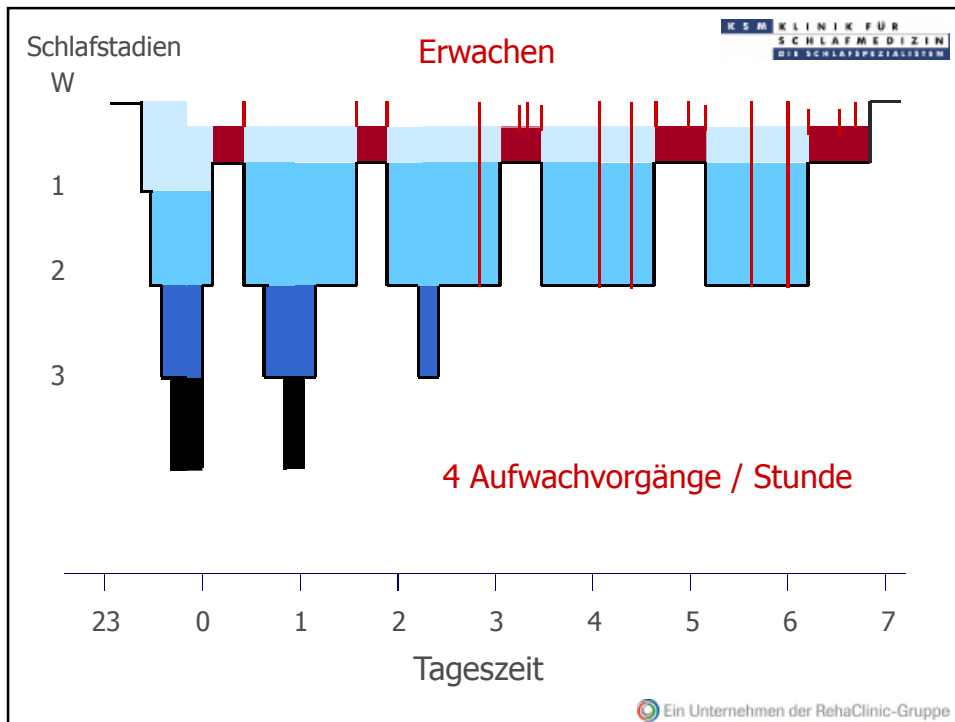
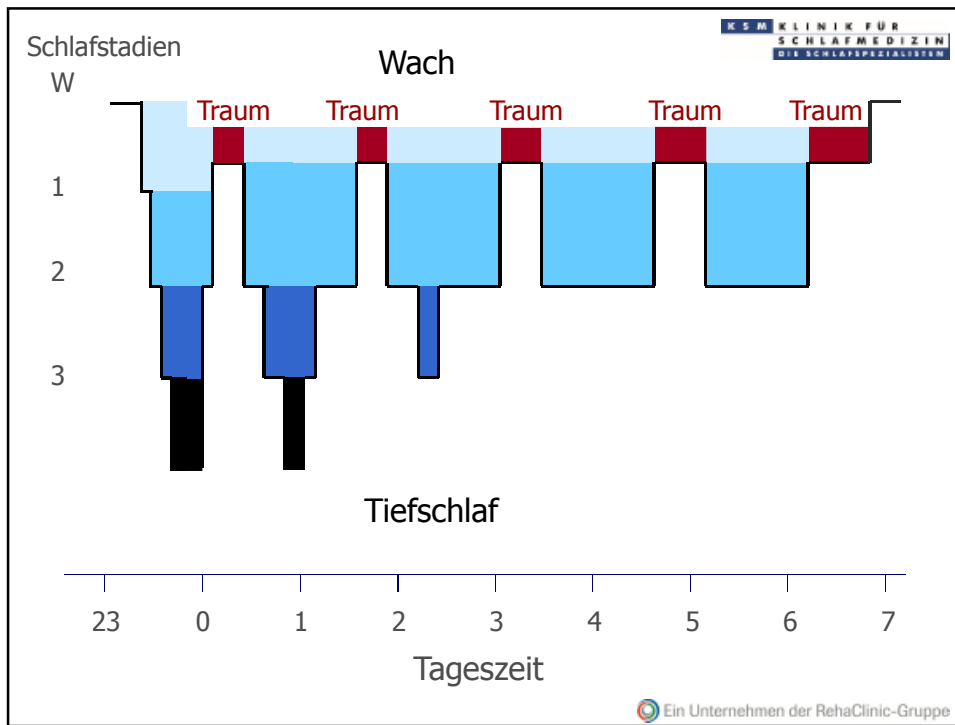
 Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

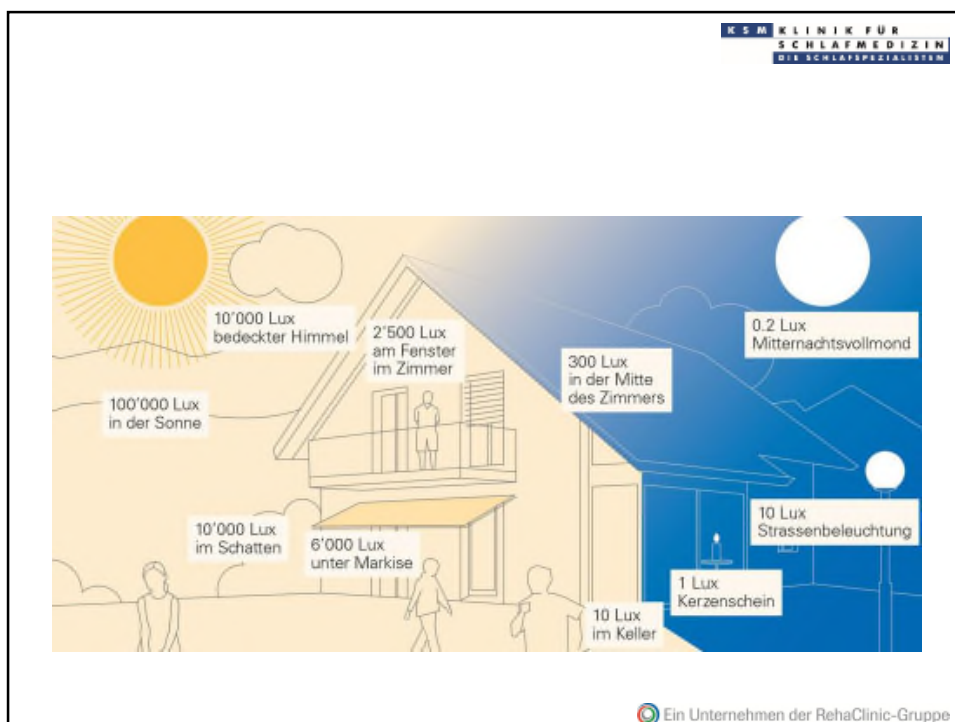
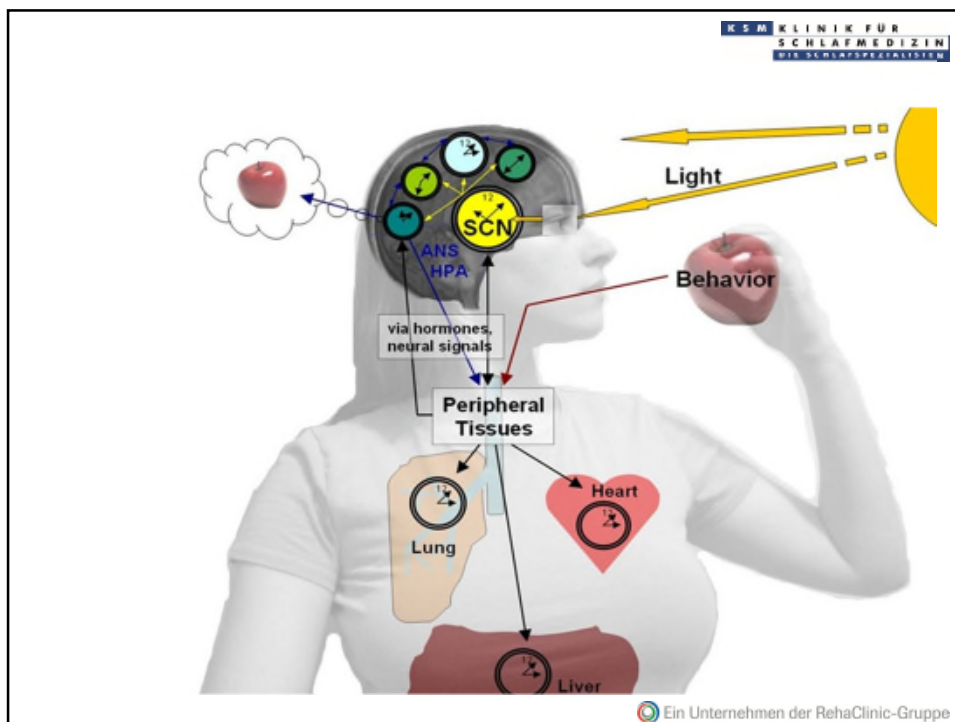


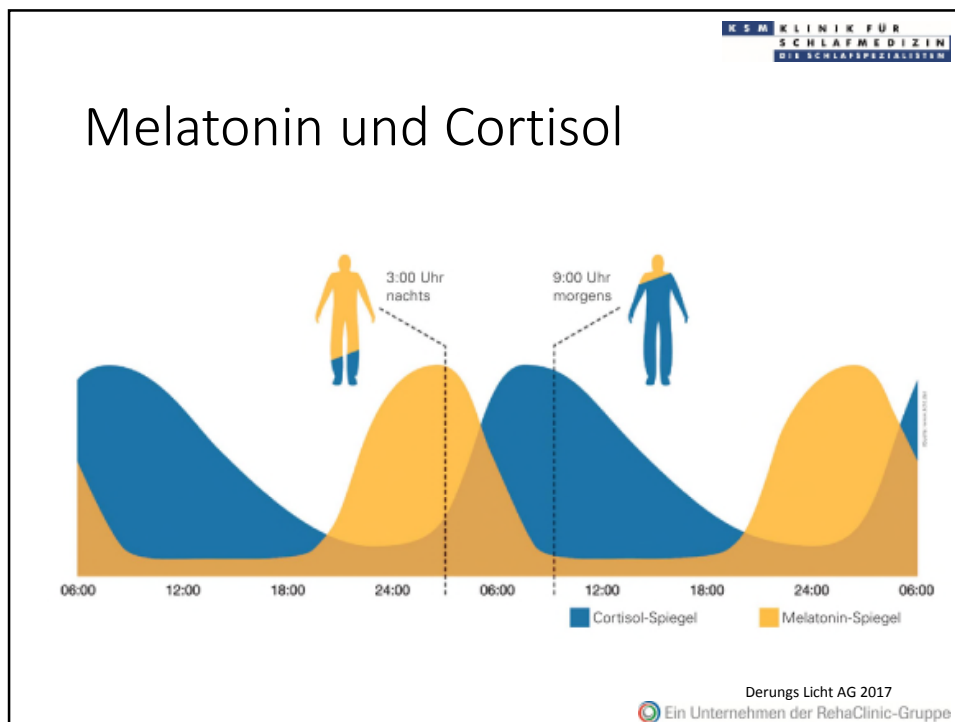




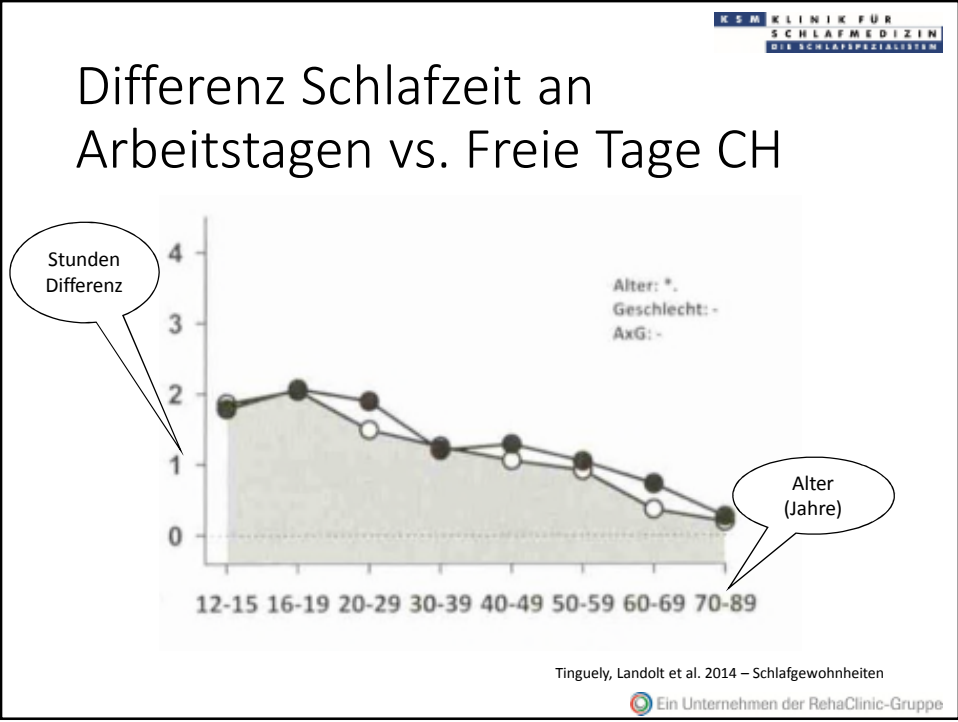
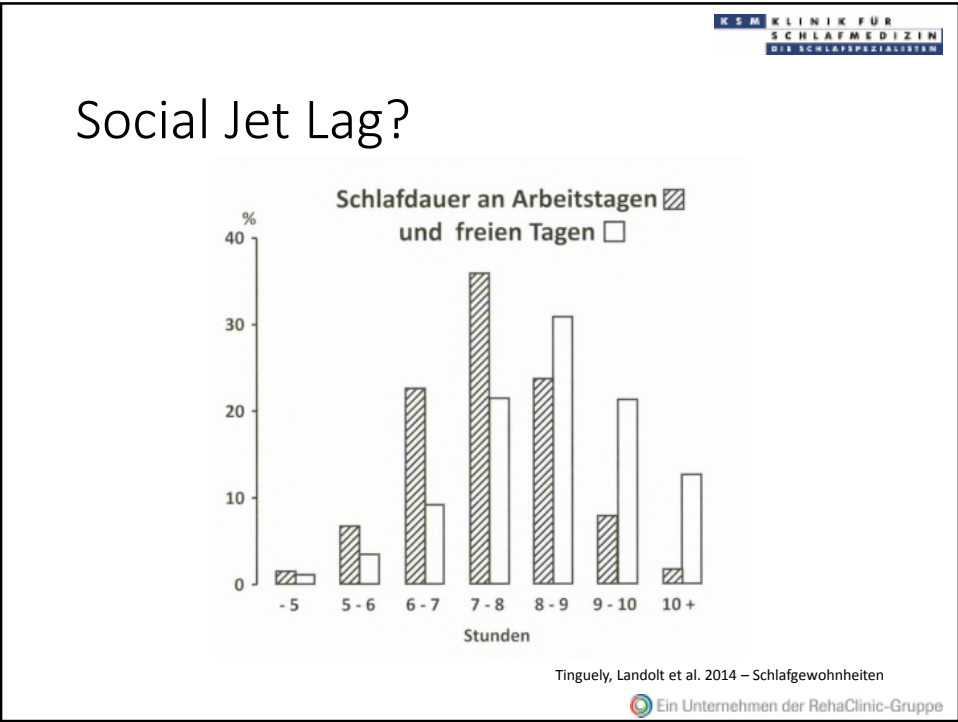
- KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**
- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
    - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
  - Chronomedizin
    - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
  - Leben im Social Jetlag
    - erholen sie sich noch?
  - Schichtarbeit
    - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
  - In der Schlaf-Schule:
    - können Erwachsene schlafen lernen?
  - Brauchen wir eine Siesta-Kultur
    - weniger Druck für mehr Leistung?
  - Atemlos durch die Nacht
    - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.
- Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe







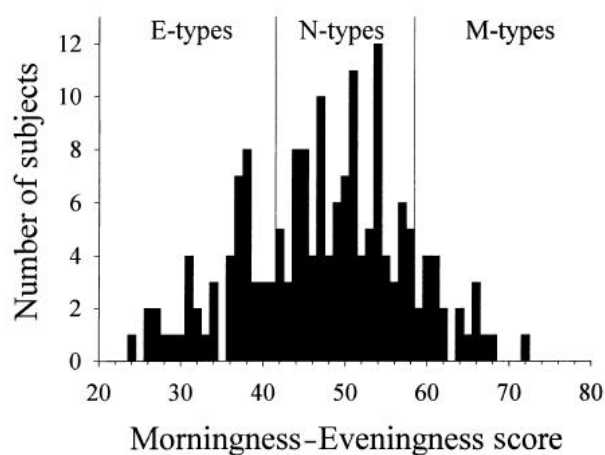
- KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**
- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
    - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
  - Chronomedizin
    - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
  - **Leben im Social Jetlag**
    - erholen sie sich noch?
  - Schichtarbeit
    - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
  - In der Schlaf-Schule:
    - können Erwachsene schlafen lernen?
  - Brauchen wir eine Siesta-Kultur
    - weniger Druck für mehr Leistung?
  - Atemlos durch die Nacht
    - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.
- Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

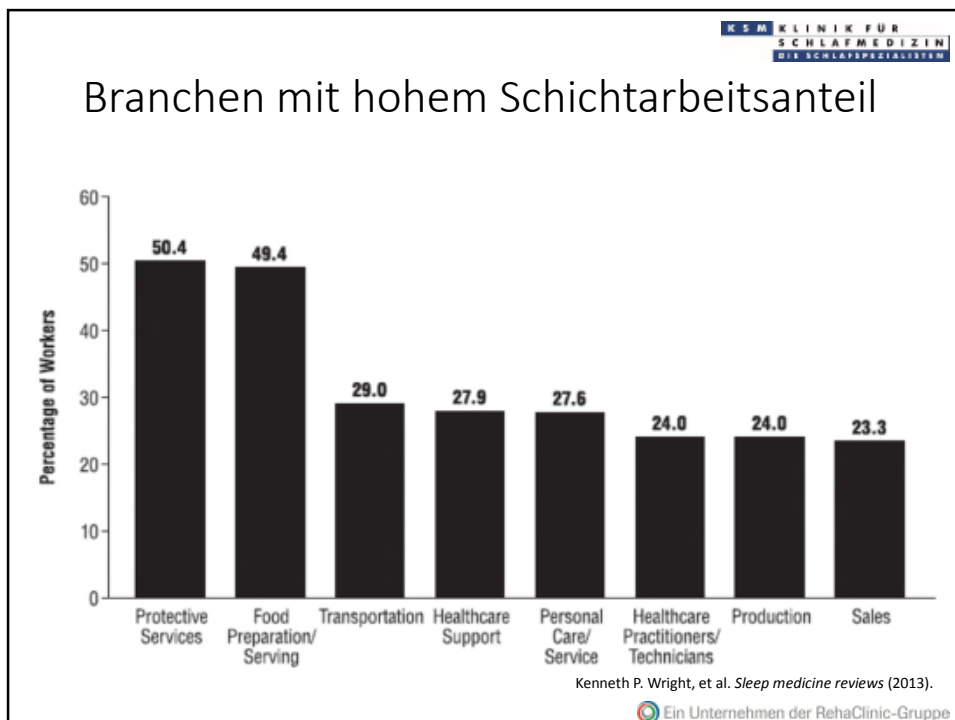
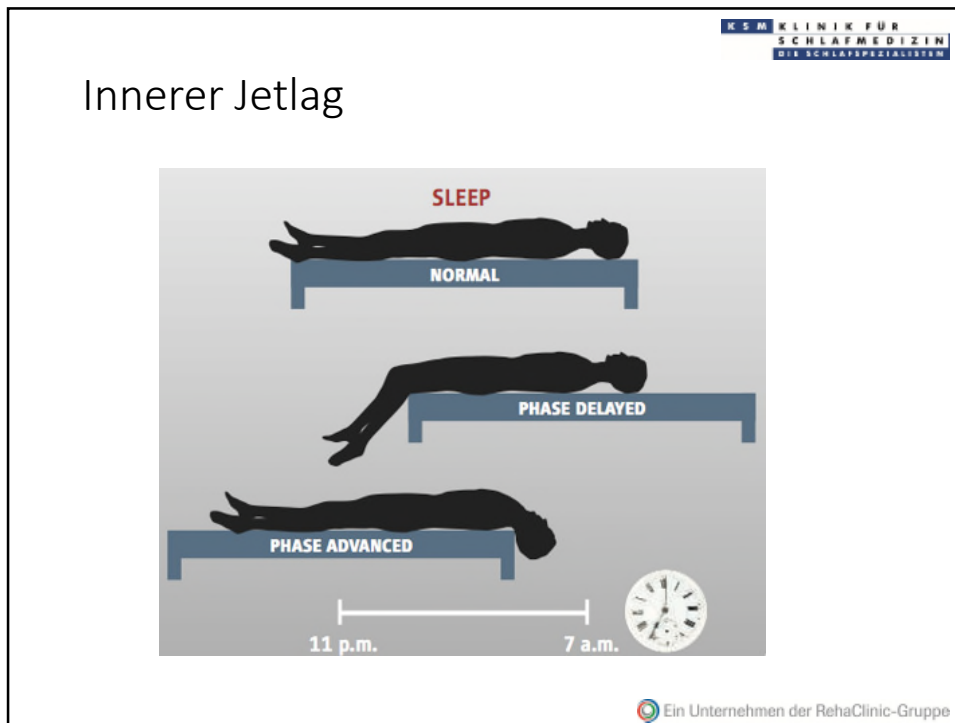


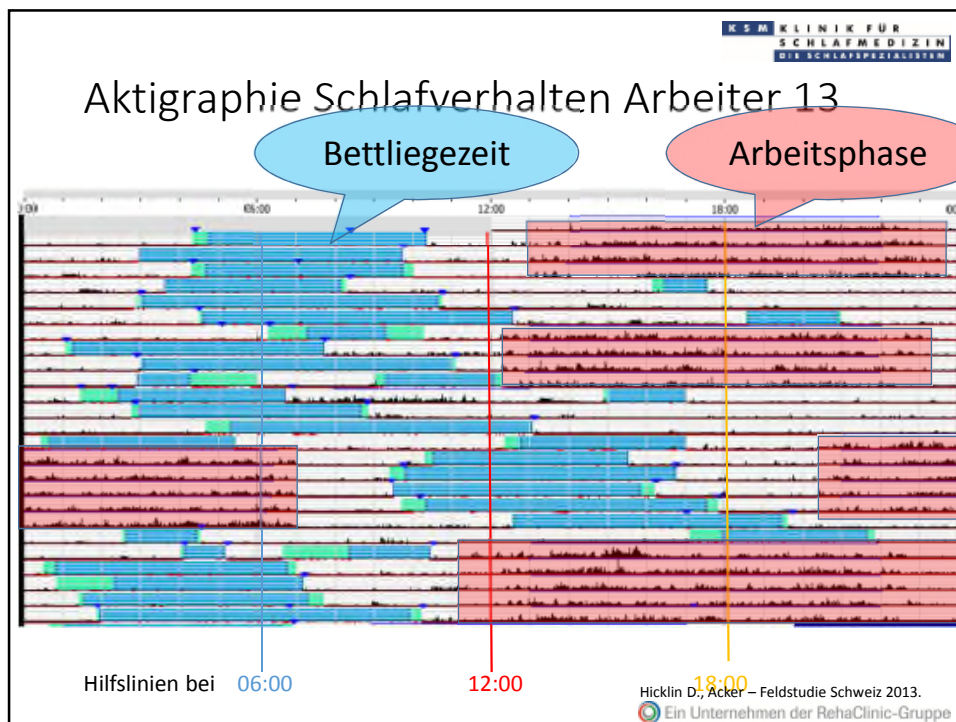


- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
  - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
- Chronomedizin
  - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
- Leben im Social Jetlag
  - erholen sie sich noch?
- Schichtarbeit
  - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
- In der Schlaf-Schule:
  - können Erwachsene schlafen lernen?
- Brauchen wir eine Siesta-Kultur
  - weniger Druck für mehr Leistung?
- Atemlos durch die Nacht
  - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.

## Verteilung Chronotypen







**KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DER SCHLAFSPEZIALISTEN**

## Schichtarbeit erträglich gestalten

Mitarbeiter	Unternehmen
Erkennen der Probleme	Optimale Arbeitsplanung Schichtbeginn, Rotation
Genügend Schlaf	Arbeitspausen
Gesundheitszustand (Schlaf)	Kurzschlafmöglichkeit
Soziale Verpflichtungen	Arbeitsplatz: Licht
Morgen-/Abendtyp	Wechselnde Aktivität
Alter	Körperliche Aktivität

Richter, Acker et al. 2016 – Prevention of fatigue and insomnia

Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

**KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DER SCHLAFSPEZIALISTEN**

## Chronobiologische Umgebung Lichttherapie und Co.

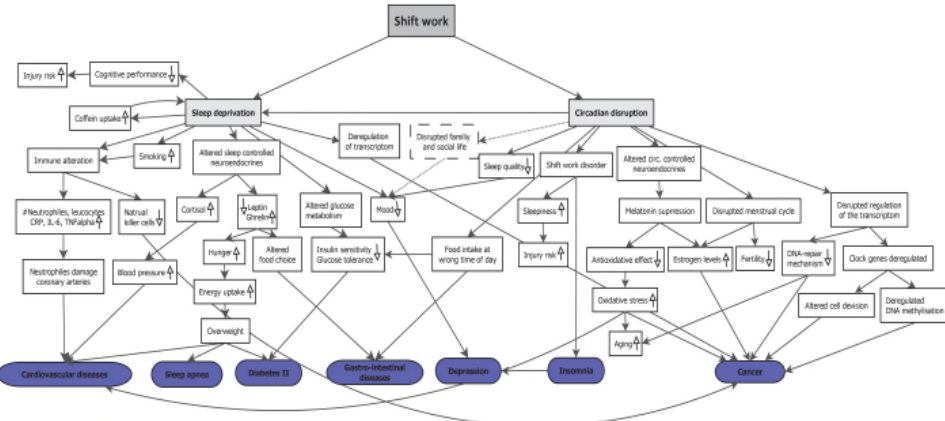



06:35
06:45
07:00

Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

**KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DER SCHLAFSPEZIALISTEN**

## Schichtarbeit Problemfelder

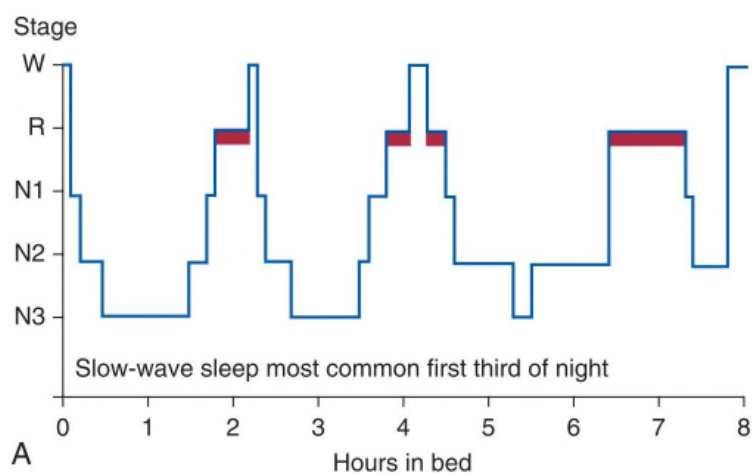


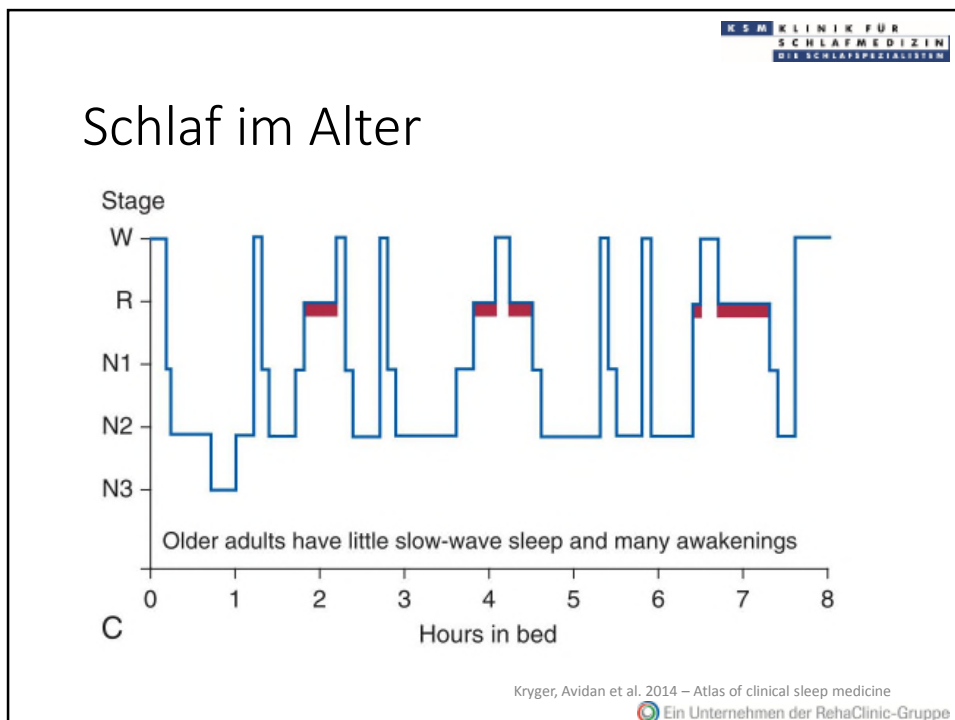
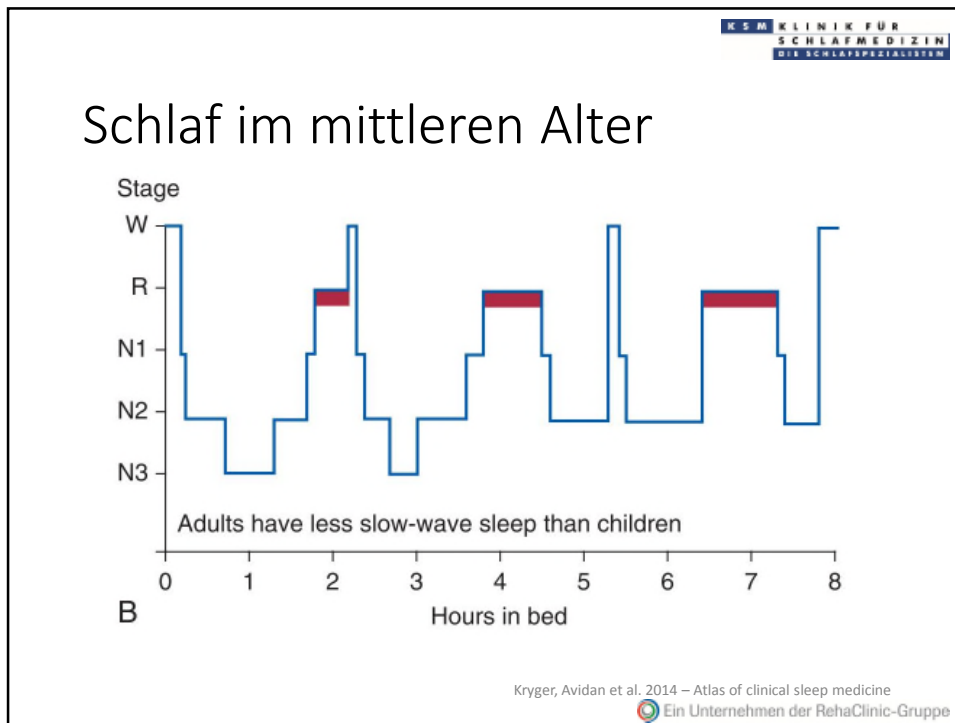
Matera 2015 – Chronobiology meets work life

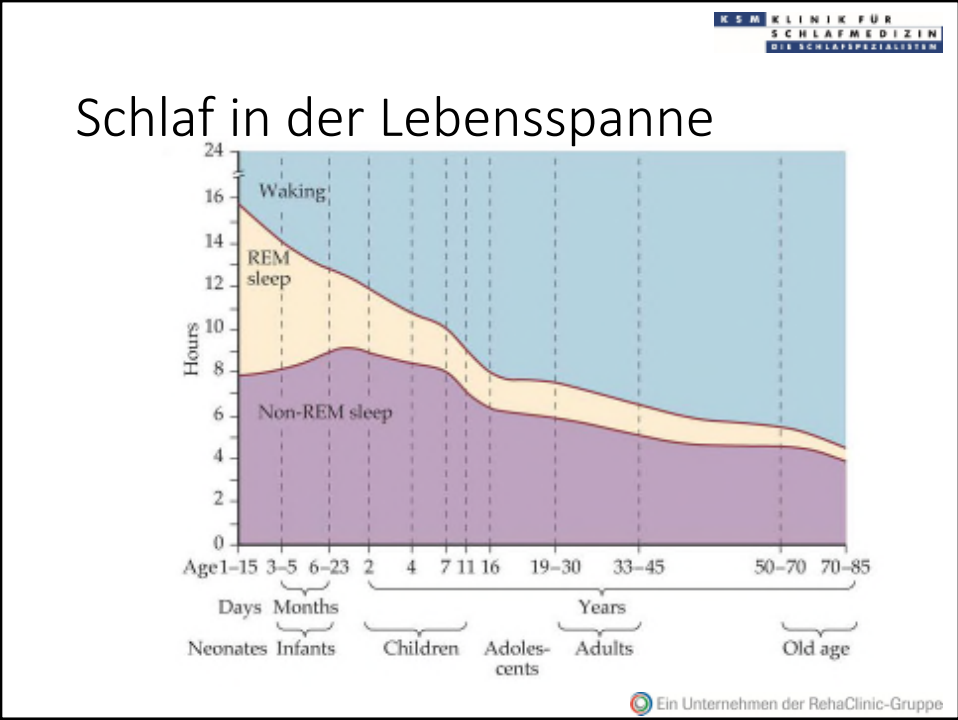
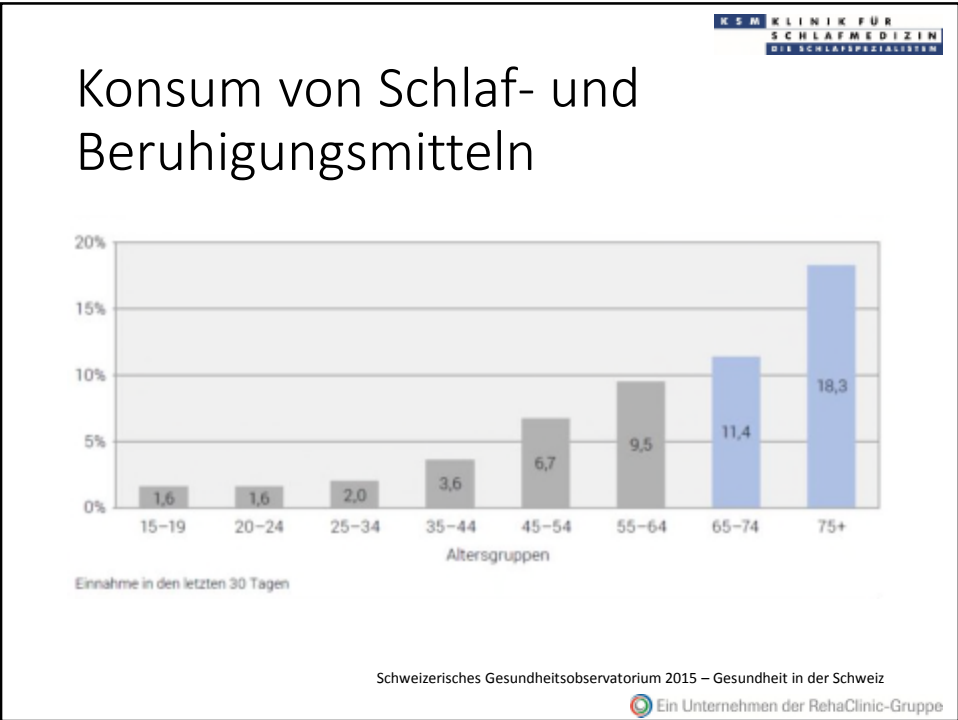
Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

- Ist Schlaf überhaupt wichtig?  
- Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
- Chronomedizin  
- macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
- Leben im Social Jetlag  
- erholen sie sich noch?
- Schichtarbeit  
- Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
- In der Schlaf-Schule:  
- können Erwachsene schlafen lernen?
- Brauchen wir eine Siesta-Kultur  
- weniger Druck für mehr Leistung?
- Atemlos durch die Nacht  
- fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.

## Schlaf bei Kindern







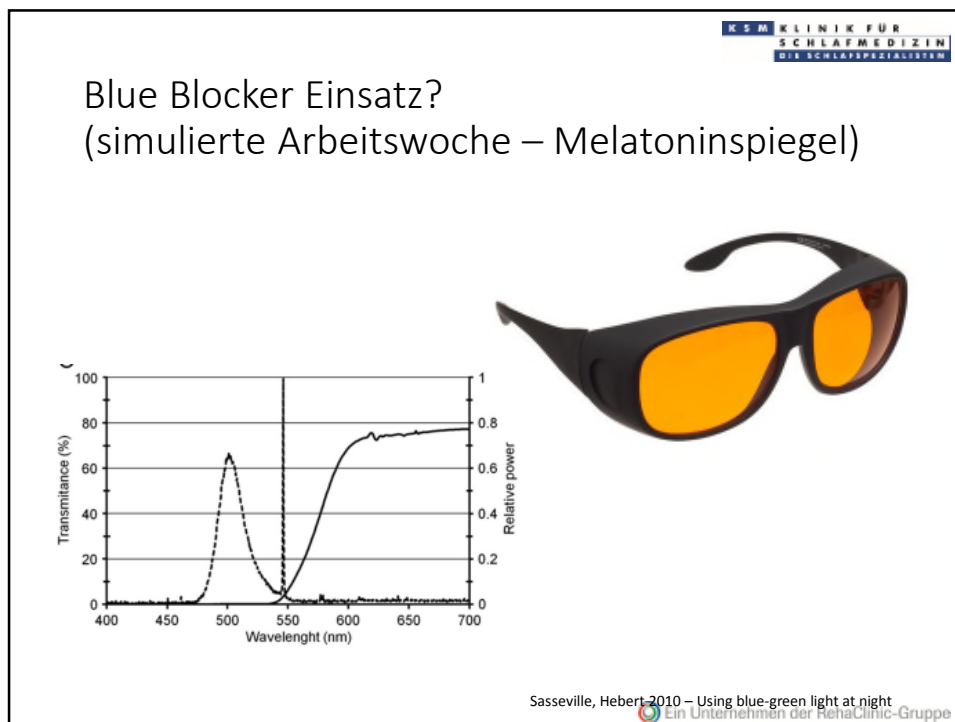
- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
  - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
- Chronomedizin
  - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
- Leben im Social Jetlag
  - erholen sie sich noch?
- Schichtarbeit
  - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
- In der Schlaf-Schule:
  - können Erwachsene schlafen lernen?
- **Brauchen wir eine Siesta-Kultur**
  - **weniger Druck für mehr Leistung?**
- Atemlos durch die Nacht
  - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.

## Nap in der Nachtschicht?

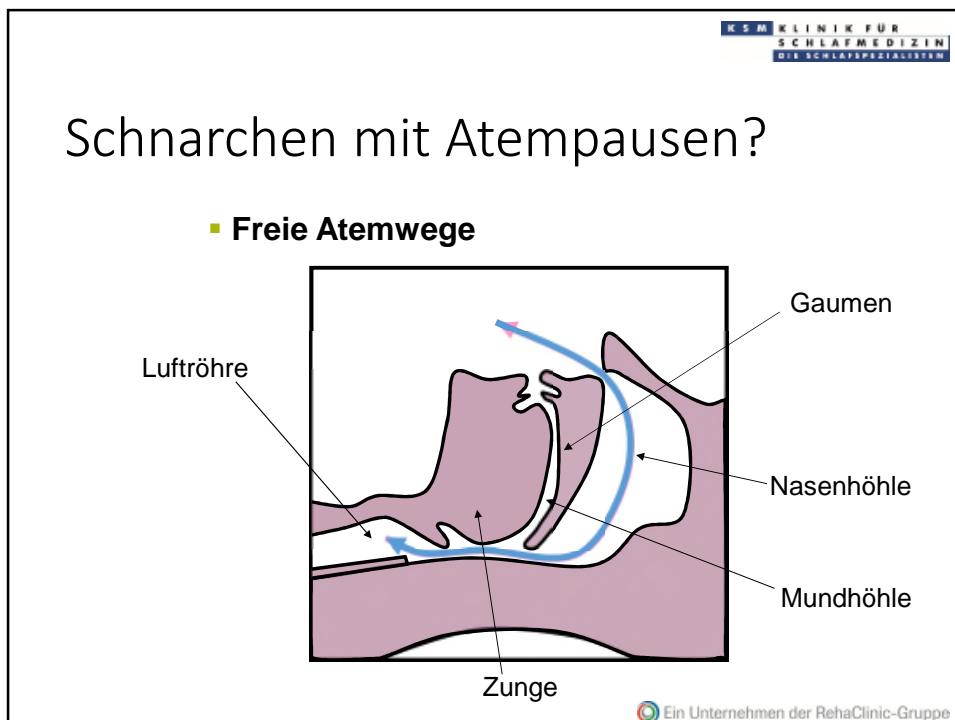
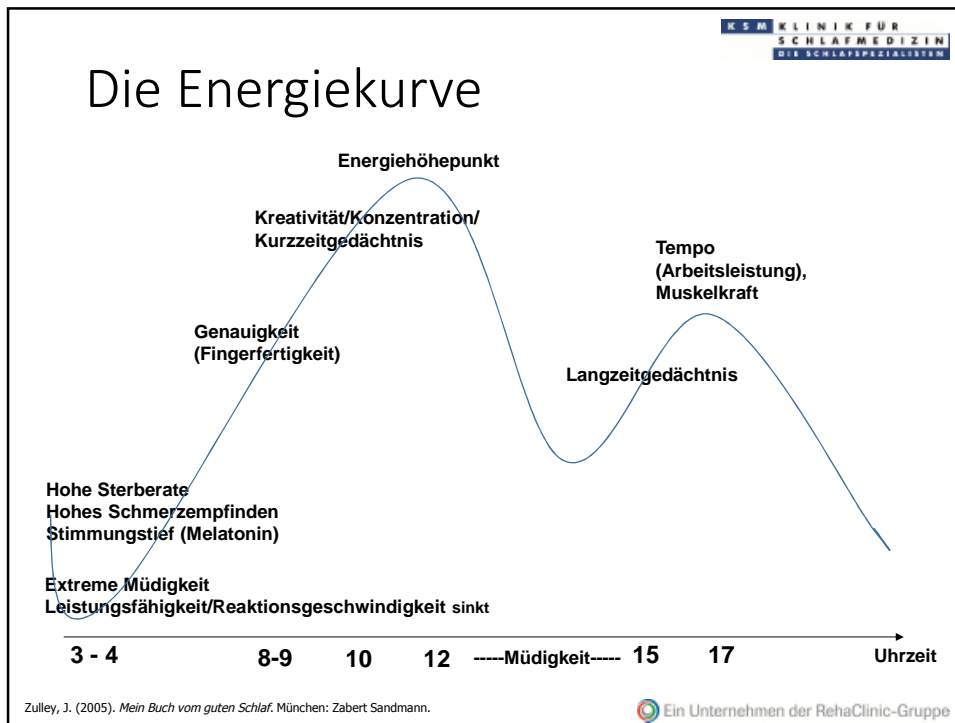


Hilditch, Centofanti et al. 2016 – A 30-Minute





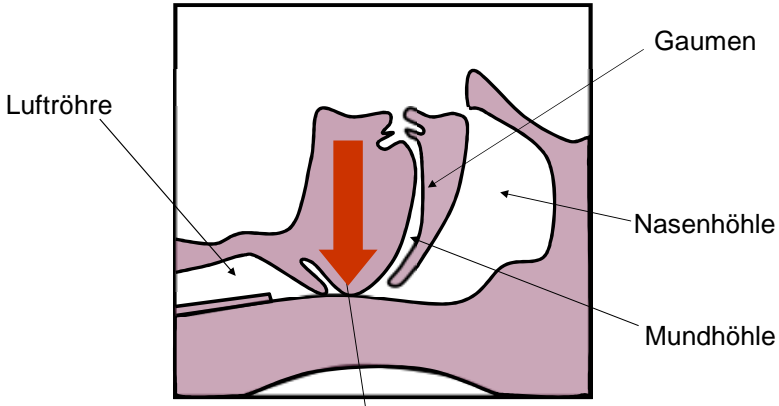
- KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**
- Ist Schlaf überhaupt wichtig?
    - Ergebnisse der Schweizer Gesundheitsbefragung.
  - Chronomedizin
    - macht uns ein gestörter Rhythmus krank?
  - Leben im Social Jetlag
    - erholen sie sich noch?
  - Schichtarbeit
    - Handlungsmöglichkeiten für Betriebe
  - In der Schlaf-Schule:
    - können Erwachsene schlafen lernen?
  - Brauchen wir eine Siesta-Kultur
    - weniger Druck für mehr Leistung?
  - Atemlos durch die Nacht
    - fit am Steuer? Schnarchen, Atempausen und Führerschein.
- Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe



**KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**

## Schnarchen mit Atempausen?

- **Obstruktion der oberen Atemwege (Apnoe)**

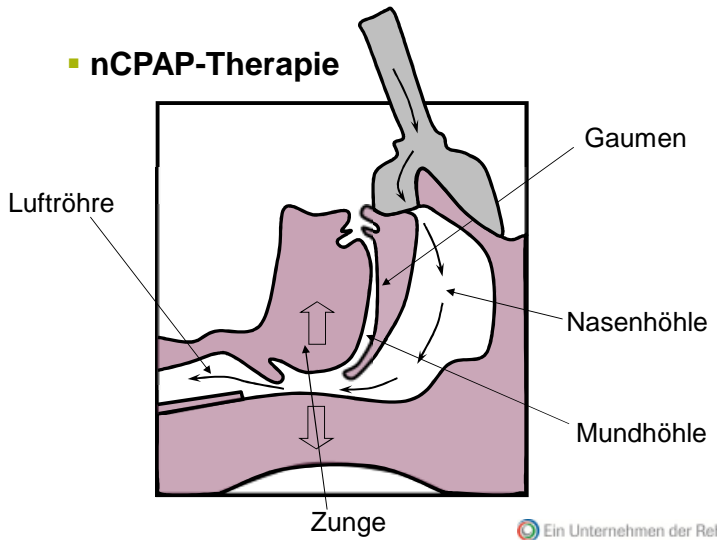


Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

**KSM KLINIK FÜR  
SCHLAFMEDIZIN  
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**

## Wirkprinzip: Schienung der Atemwege mit Überdruck

- **nCPAP-Therapie**



Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

Schlafen Sie gut?

# Machen Sie den SchlafCheck



**KSM KLINIK FÜR SCHLAFMEDIZIN DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**  
Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

Ein Angebot der Klinik für Schlafmedizin in Kooperation mit RehaClinic

Neben Ernährung und Bewegung ist Schlaf der dritte wichtige Baustein für unsere Gesundheit. Genügend langer und guter Schlaf ist unabdingbar für unser Wohlbefinden. Gerade in der Rehabilitation hat der Schlaf als Quelle unserer Erholung deshalb eine wichtige Rolle.

## Screening – Tool



Weinmann 2012

**KSM KLINIK FÜR SCHLAFMEDIZIN DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**  
Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe