Interprofessionelles Online-Symposium zu Advanced Practice – Physiotherapie

APP-Beispiel
aus der ambulanten Praxis:
ausgeschlafen.ch
Cristina Staub
27.03.2021

APP-Beispiel

Schlaf-Physiotherapie in interdisziplinärer Praxis
Bedingungen für APP
Auswirkungen von APP

Schlaf-Physiotherapie in interdisziplinärer Praxis

Ausgeschlafen.ch
Schlafberatung & Physiotherapie

in

Service Sans Soucis AG

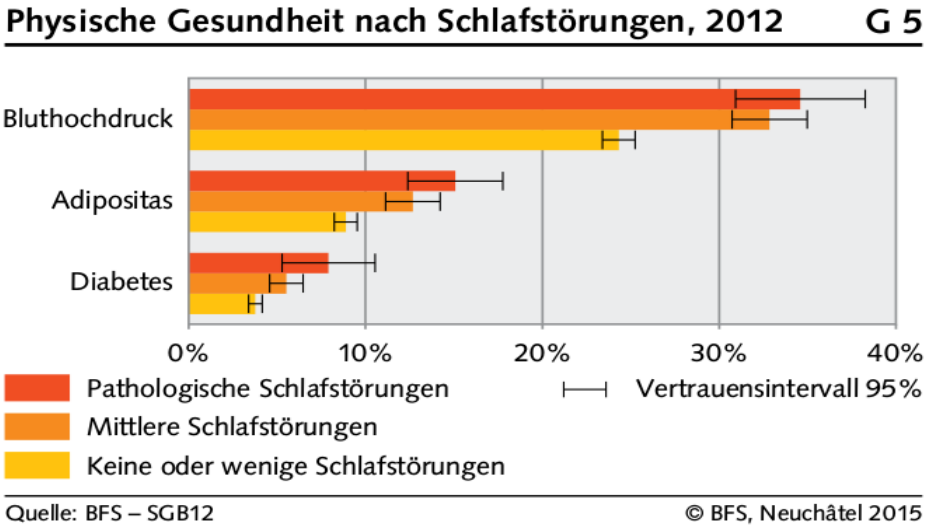
Service Sans Soucis:

- Arztpraxis
- Psychotherapie
- Ernährungsberatung
- Physiotherapie inklusive Schlaf-Behandlungen

Interdisziplinarität

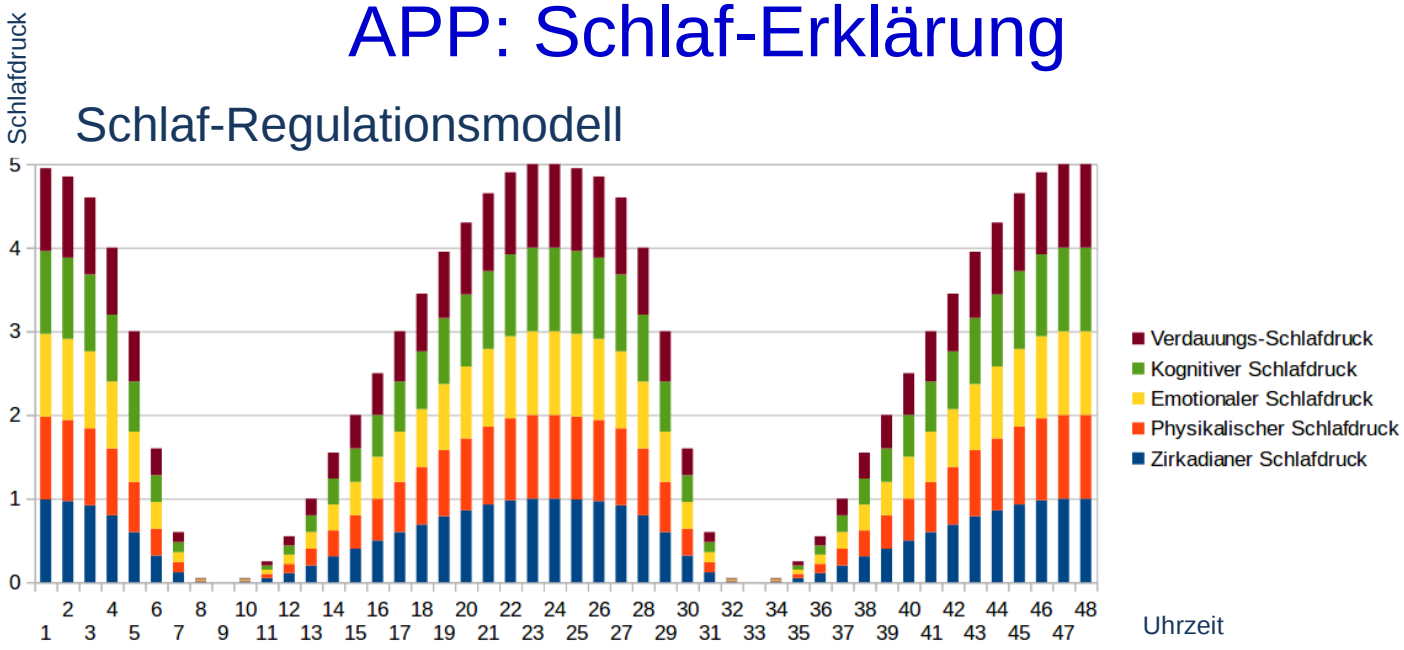
Staub 2015, erweitert

Interdisziplinarität und Schlaf



APP: Schlaf-Erklärung

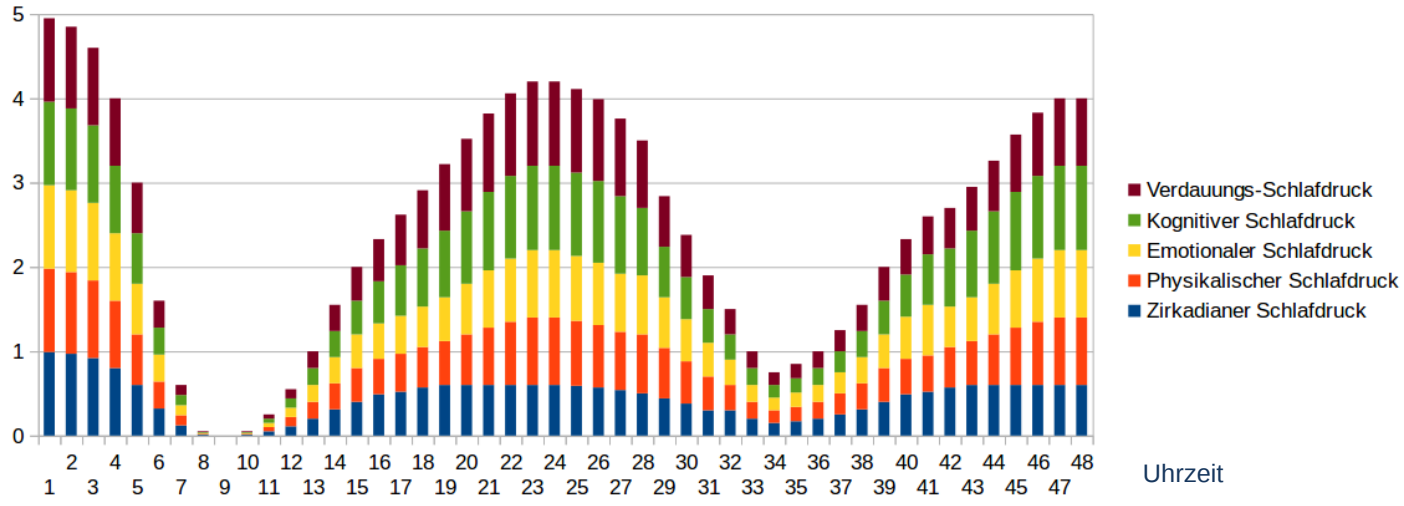
Schlaf-Regulationsmodell



Staub 2020

APP: Schlaf-Erklärung

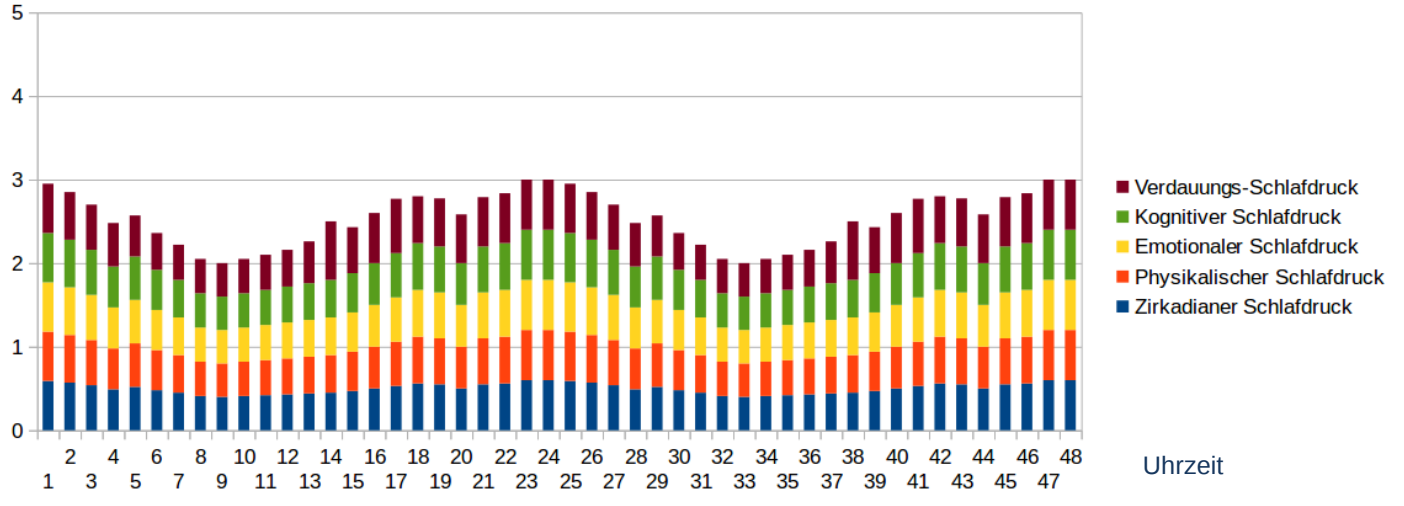
Koffein, Licht und Bewegungsarmut



Staub 2020

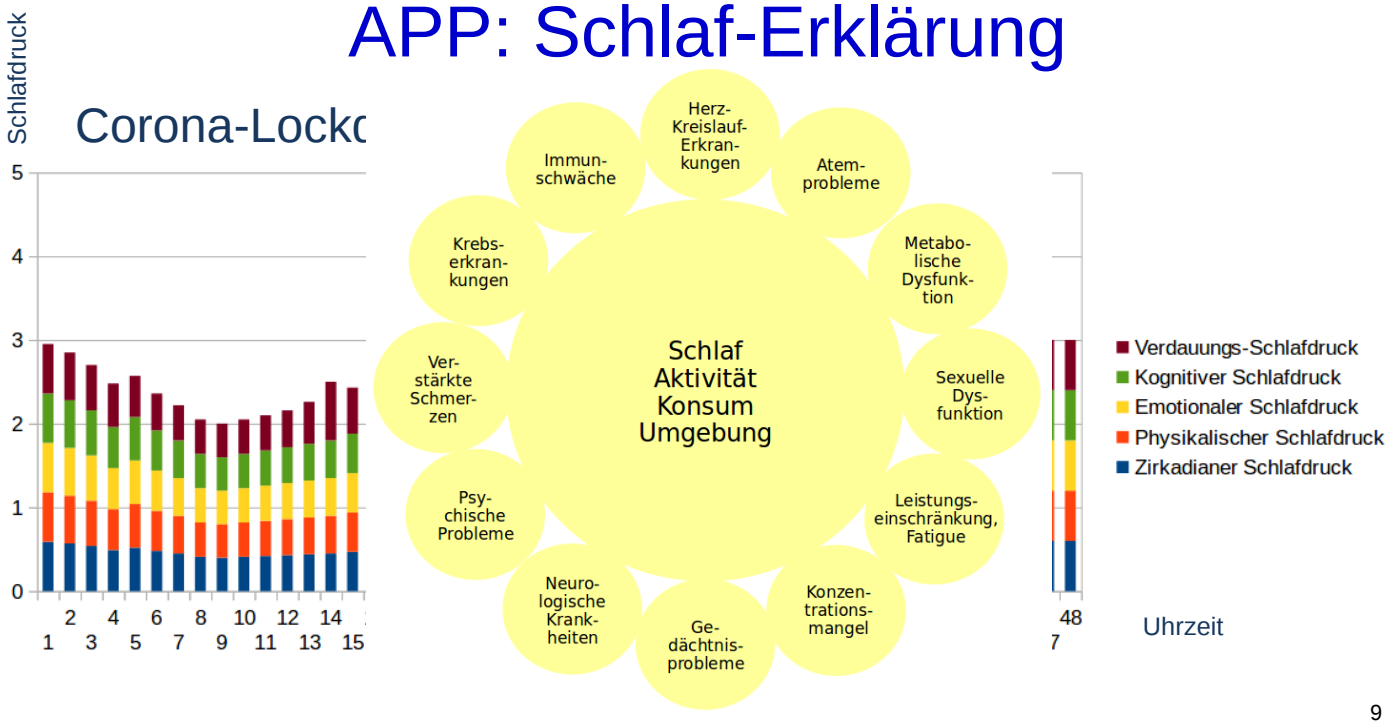
APP: Schlaf-Erklärung

Corona-Lockdown-Syndrom



Staub 2020

APP: Schlaf-Erklärung



Staub 2015/2020

APP: Mitentscheidung betr. Untersuchungen

Schlaf-Screening-Fragebogen 2020 — Staub 2020

Leiden Sie
- unter Schlafstörungen, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen,
- oder unter Tagesschläfrigkeit?

Fragebögen: Numerische Rating-Skala (NRS) zu Schlafqualität, Epworth Schläfrigkeits-Skala (ESS), Fatigue-Schweregrad-Skala (FSS)

NEIN → Anamnese ohne Schlaf

JA → Oft treten mehrere Schlafstörungen gleichzeitig auf.

A) Leiden Sie unter
- Einschlafproblemen
- Durchschlafproblemen
- Frühem Erwachen
- Schlechter Schlafqualität?

JA → ***Verdacht auf Insomnie***
Subjektiv: Regensburger Insomnie-Skala; Tagesverhalten (Protokoll: Bett- und Schlafzeiten, Rituale, körperliche und geistige Aktivitäten, Ernährung, Verdauung, Reflux)
Objektiv: Ev. Aktigraphie

B) Schnarchen Sie oder leiden Sie unter Atemproblemen?

JA → ***Verdacht auf obstruktive Schlafapnoe***
Subjektiv: Berliner Fragebogen
Objektiv: Inspektion (Nase, Mallampati-Klassifikation, Kiefer); respiratorische Polygraphie oder Screening mit Pulsoximetrie

C) Leiden Sie unter Missempfindungen in den Extremitäten, wenn Sie entspannen?

JA → ***Verdacht auf Restless-Legs-Syndrom***
Subjektiv: Internationale RLS-Rating-Skala
Objektiv: Blutanalyse, Aktigraphie oder Polysomnographie

D) Knirschen Sie während des Schlafs mit den Zähnen?

JA → ***Verdacht auf Bruxismus***
Subjektiv: Ev. Beobachtungen durch Zimmerpartner
Objektiv: Triggerpunkte in Kau-, Kopf- und Nackenmuskeln; Kiefergelenk; Zahnschäden

E) A-D 'NEIN', aber kein erholsamer Schlaf

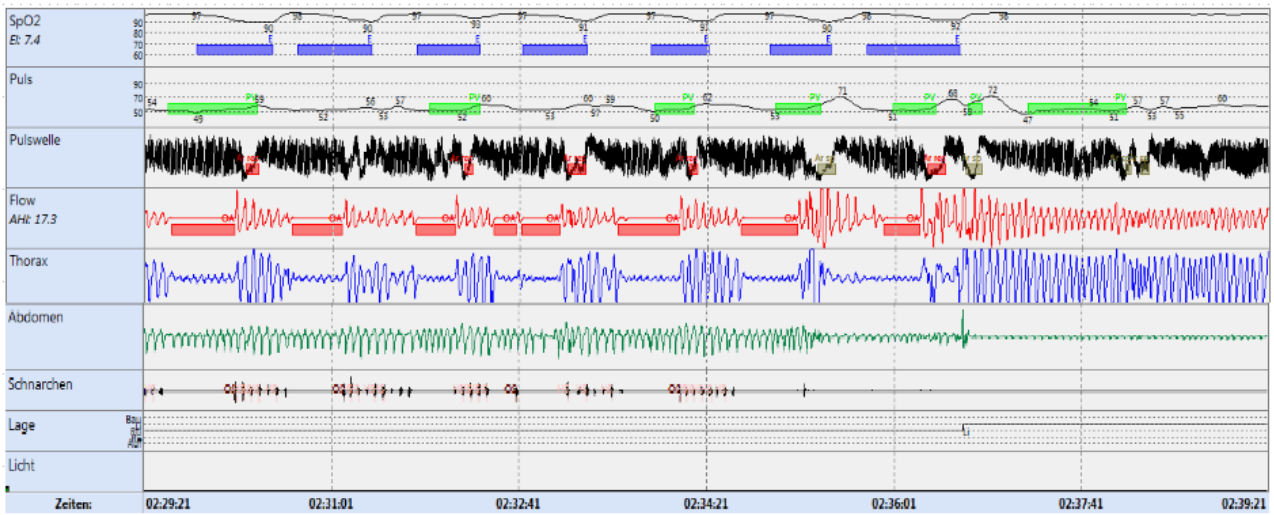
JA → ***Eine andere Schlafstörung***
Subjektiv: Tagesverhalten (Protokoll: Bett- und Schlafzeiten, Rituale, körperliche und geistige Aktivitäten, Ernährung, Verdauung, Reflux); ev. Ullanlinna Narkolepsie-Skala; ev. Münchner Parasomnie-Screening (MUPS)
Objektiv: Blutanalyse und Polysomnographie

APP: Untersuchungs-Durchführung

Respiratorische Polygraphie

hul.de

APP: Untersuchungs-Durchführung



Ausschnitt von 10 min.

APP: Mitentscheidung betr. Untersuchungen

Veranlassung weiterer (externer) Untersuchungen

Zusammenarbeit mit den Ärzten

APP: Neurophysiologische Schlaf-Behandlungen

Insomnie, Zentralnervöse Störungen,
Zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Parasomnien,
Schlafbezogene Bewegungsstörungen, Schlafbez.
medizinische und neurologische Erkankungen

Medikamente

Kognitive Verhaltenstherapie für Schlafstörungen (KVT-S)

Körperbehandlungen: Aktivierung und Relaxation

Staub 2021

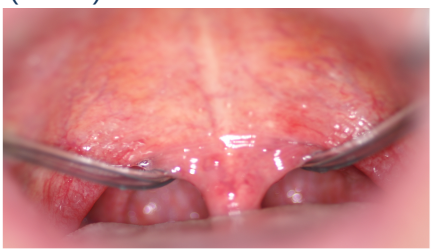
Staub 2018

APP: Physische Schlaf-Behandlungen (OSA)

Positive Airway Pressure: PAP (hul.de)

Spezifisches Training (didgeridoo.store)

Rückenlage-Verhinderung / Kopfteil-Hochstellen (mattress-review.org)



Gaumenspange (velumount.ch)

Schleimhautpflege (spirig-healthcare.ch)

Nasendilatator (noson.ch)

Protrusionsschiene (apnex.ch)

APP-Beispiel

Schlaf-Physiotherapie in interdisziplinärer Praxis

Bedingungen für APP

Auswirkungen von APP

Bedingungen für APP

Fähigkeiten: Weitere Aus- und Weiterbildungen
Interdisziplinäre Zusammenarbeit
Enge Zusammenarbeit
Verantwortungsübernahme
„Direktzugang“

APP-Beispiel

Schlaf-Physiotherapie in interdisziplinärer Praxis
Bedingungen für APP
Auswirkungen von APP

Auswirkungen von APP

Kurze Entscheidungswege
Individuelle Behandlung
Holistische Behandlung
Bessere Qualität
Tiefere Kosten

Auswirkungen von APP

Kurze Entscheidungsschritte
Individuelle Behandlung
Holistische Behandlung
Bessere Qualität
Tiefere Kosten:
Weniger (doppelte) Abklärungen
Weniger „9x-Automatismen“

Zusammenfassung

Ausgeschlafen.ch
Schlafberatung & Physiotherapie

in

Service Sans Soucis AG

Therapie
Be**hand**lung
Lebenseinstellung
Buch: Elsevier
2021/2022

IGPTR

physio swiss

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zh aw Gesundheit

Interprofessionelles Online-Symposium zu Advanced Practice – Physiotherapie

Danke für die Aufmerksamkeit

cristina-staub@sunrise.ch
service-sans-soucis.ch
ausgeschlafen.ch
prodormo.ch
sagppp.ch