

Abstrakt

"Gesunder Schlaf durch innere Ordnung"

Entwicklung, Implementierung und Evaluierung eines 3-wöchigen Programms zur Sekundärprävention bei nicht organisch bedingten Schlafstörungen, durchgeführt im Kneippkurort Füssen

Stier-Jarmer M, Frisch D, Schuh A

Hintergrund

Ein- und Durchschlafstörungen, die mit Tagesmüdigkeit sowie sozialen und beruflichen Beeinträchtigungen einhergehen, zählen heute zu den häufig vorkommenden Beschwerden in der Bevölkerung der modernen Industriestaaten. Schlafstörungen sind mit körperlichen und psychischen Gesundheitsstörungen und daraus resultierenden volkswirtschaftlichen Kosten verbunden. Ziel dieser Studie war es, ein Präventionsprogramm mit Schwerpunkt Schlafstörungen zu entwickeln, bei betroffenen Personen anzuwenden und zu evaluieren.

Methodik

Das Programm wurde auf Basis einer ambulanten Kneippkur mit den Schwerpunkten Ordnungstherapie, Hydrotherapie und Bewegungstherapie erstellt. Es verknüpft Psychoedukation und Entspannungsverfahren mit Elementen der Hydrotherapie und aktivitätsfördernden Bewegungskomponenten. Ziel ist es, seit längerem anhaltende, nicht organisch bedingte Ein- und/oder Durchschlafstörungen zu reduzieren bzw. langfristig zu beheben.

Die Evaluierung des Programms erfolgte im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie mit Wartegruppendedesign und 6-monatiger Nachbeobachtung. Primäre Zielgröße ist die Schlafqualität (PSQI) nach 6 Monaten. Sekundäre Zielgrößen sind u.a. Wohlbefinden (WHO-5), Subjektiver Gesundheitszustand (EQ-5D-5L), Chronischer Stress (TICS) und Gesundheitsverhalten.

Ergebnisse

Die 100 Teilnehmer (Interventionsgruppe - IG=49; Wartegruppe - WG=51) am Studienbeginn waren im Mittel 56 Jahre alt und meist weiblich (84%).

Der Anteil der schlechten Schläfer (PSQI 6-10) und der Personen mit chronischer Schlafstörung (PSQI > 10) betrug zu Beginn zusammen 98% in beiden Studiengruppen. Nach 6 Monaten war dieser Anteil auf 72,3% (IG) bzw. 85,7% (WG) gesunken. Insbesondere die chronische Schlafstörung war in der IG nur noch bei 27,7% (WG 38,8%) der Teilnehmer zu finden. Insgesamt zeigen sich in der IG im Vergleich zur WG statistisch signifikante Verbesserungen bei Schlafqualität, Wohlbefinden und chronischem Stress, die über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten anhalten.

Die allgemeine Beurteilung des Präventionsprogramms durch die Teilnehmer war insgesamt sehr positiv. Fast die Hälfte der Teilnehmer (49%) gab zudem sechs Monate nach Abschluss des Präventionsprogramms an, dass bei Ihnen noch immer ein spürbarer Effekt nachwirkt.

Auf die (offene) Frage "Was hat Ihnen das Präventionsprogramm gebracht?" waren die drei häufigsten Nennungen a) Viele Informationen / neue Erkenntnisse zu Schlaf, Schlafkultur etc. (41,1%), b) Bedeutung von Achtsamkeit, regelmäßigem Tagesablauf etc. für Schlafqualität; Erkenntnisse zu den Zusammenhängen (35,6%) und c) Ideen / Impulse für Lebensstiländerungen; kritische Betrachtung bisheriger Lebensweise (35,6%).

73,6% der Teilnehmer empfanden die Dauer des Programms als angemessen, 19,8% fanden sie zu kurz und 4,4% zu lang. 86% der Teilnehmer würden auch in Zukunft gerne wieder an einem derartigen Programm teilnehmen.

Schlussfolgerung

Das Programm bewirkte Verbesserungen bei Schlafqualität, Wohlbefinden, chronischer Stressbelastung und weiteren Zielgrößen. Zukünftige Studien sollten die Langzeiteffekte sowie die Wirkung möglicher Auffrischkurse untersuchen.