

ORGANISATORISCHES UND ANMELDUNG

Anmeldungen nehmen wir direkt oder über den zuweisenden Arzt (Hausarzt, Psychiater oder Arzt anderer Fachrichtung) oder Psychologen entgegen. Die Anmeldungen können telefonisch oder schriftlich erfolgen.

FÜR WEITERE AUSKÜNFTE STEHEN GERNE ZUR VERFÜGUNG

Dr. med. Annkathrin Pöpel
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Fähigkeitsausweis Schlafmedizin SSSSC

Dr. phil. Angelina Birchler Pedross
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Fähigkeitsausweis Schlafmedizin SGSSC

Telefon 044 716 38 38 Zentrale
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



Müde, unausgeschlafen und gestresst

Spezialsprechstunde für Schlafstörungen und Chronotherapie

Müde, unausgeschlafen und gestresst

Gesunder Schlaf ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden sowie für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Es gibt viele Ursachen für einen gestörten Schlaf. Längerfristig gestörter Schlaf ist ein Risikofaktor für körperliche oder psychische Folgekrankheiten und sollte nicht unbehandelt bleiben. Entscheidend dabei ist, dass die Art der Schlafstörung genau erkannt und eine massgeschneiderte Behandlungsmethode, die je nach Schlafstörung sehr unterschiedlich sein kann, angewendet wird. Die ausführliche schlafmedizinische Anamnese, eine körperliche Untersuchung sowie der Einsatz von schlafmedizinischen Messinstrumenten ermöglichen einen differenzierten Blick auf die individuelle Problemkonstellation und eine entsprechende Diagnosesicherung.

SCHLAF UND GESUNDHEIT

Gestörter Schlaf ist ein weit verbreitetes Phänomen. Epidemiologische Daten zu Schlafstörungen in der Allgemeinbevölkerung ergeben, dass etwa jeder Dritte an einer Schlafstörung leidet. Nicht erholsamer Schlaf kann vielerlei Ursachen haben. Am häufigsten verbreitet sind Ein- und Durchschlafstörungen aufgrund von lang andauernder psychischer Belastung wie z.B. chronischem Stress. Aber auch unruhige Beine («restless legs») oder eine gestörte Atmung können den Schlaf nachhaltig beeinträchtigen. Entscheidend ist darüber hinaus, ob das Schlafverhalten im Einklang mit dem individuellen Biorhythmus steht. Auch Medikamente und «Life-Style-Faktoren» wie z.B. ein unregelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus, Schichtarbeit oder ein rascher Zeitzonewechsel können sich auf den Schlaf auswirken.

Im Rahmen einer Spezialsprechstunde bieten wir Menschen mit Schlafstörungen eine umfassende schlafmedizinische, psychiatrisch-neurologische Diagnostik an. Schlafabklärungen und -behandlungen bedürfen häufig einer fachübergreifenden Zusammenarbeit zwischen den medizinischen Disziplinen Neurologie, Pneumologie, Hals-Nasen-Ohrenmedizin sowie Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie. Darüber hinaus arbeiten wir mit einem Schlaflabor zusammen und können bei Bedarf weitere Fachdisziplinen hinzuziehen. Neben der diagnostischen Zuordnung bieten wir eine individualisierte leitliniengerechte Behandlung an, die medikamentöse, chronotherapeutische und psychotherapeutische Methoden umfasst.

SPEZIALSPRECHSTUNDE

Das Angebot der Spezialsprechstunde für Schlafstörungen und Chronotherapie des Zentrums für Psychosomatik Zürich City beinhaltet diagnostische und therapeutische Aspekte. Zu den diagnostischen Abklärungen gehören eine ausführliche Schlafanamnese, Laboruntersuchungen, Schlaftagebuch, spezifische auf den Schlaf bezogene Fragebogenerhebungen sowie eine internistische und neurologische Untersuchung. Je nach Fragestellung und Vorbefunden kommen auch Aktimeteruntersuchungen, Ruhe-Wach-EEG, Multipler-Schlaflatenz-Test, Multipler-Wachbleibe-Test, Albraumanamnese oder eine individuelle Chronotypanalyse zum Einsatz.

Das therapeutische Angebot umfasst neben einer individualisierten medikamentösen Behandlung Einzelschlafberatung von Schlafstörungen auf psychiatrischem und neurologischem Fachgebiet. Die störungsorientierte psychotherapeutische Insomniebehandlung (Einzel- und Gruppenangebot) basiert auf den Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie und Methoden der Achtsamkeit. Wir arbeiten mit Schlafhygienemassnahmen, Bettzeitrestriktion, Entspannungsverfahren und Umlenken des Aufmerksamkeitsfokus. Ebenso gehören Albraumeinzeltherapie sowie individualisierte chronotherapeutische Beratung und Behandlung und Bruxismusbehandlung zu den vielfältigen Bausteinen unserer Angebotsstruktur. Die chronotherapeutische Behandlung am Zentrum für Psychosomatik Zürich City umfasst individualisierte Lichttherapie, Phasenverschiebung von gestörtem Schlaf-Wachrhythmus, Dunkeltherapie (Melatonin, Blue-light-Blocker) und Beratung für Wachtherapie. Ein stationäres Angebot zur Durchführung von Wachtherapie findet im Sanatorium Kilchberg direkt statt.