Behandlung von Schlafstörungen mit der DiGA somnio



Jana Görtz
jana.goertz@mementor.deja
0341 978 528 24
mementor DE GmbH

Stephanie Hoffmann
stephanie.hoffmann@mementor.de
0341 978 528 15
mementor DE GmbH

Insomnie

Prävalenz

6%-10% der erwachsenen Bevölkerung leiden an einer klinisch relevanten Insomnie

Kriterien nach ICD-10

- Zustandsbild mit einer **ungenügenden Dauer und Qualität des Schlafes**, das über einen **beträchtlichen Zeitraum** besteht und **Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen** und **frühmorgendliches Erwachen** einschließt
- Beschwerden bestehen **mind. 3 mal pro Woche** und **über mind. 1 Monat**
- Sie verursacht einen **deutlichen Leidensdruck** und/oder wirkt sich störend auf die alltägliche Funktionsfähigkeit aus (Tagesmüdigkeit)

WHO (1992) Kapitel V-F 51.0 Insomnien: In: ICD-10 (international statistical classification of diseases and related health problems): WHO, Genf.

Eine Insomnie ist behandelbar



S3-Leitlinie

Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung
und Schlafmedizin (DGSM)

S3-Leitlinie empfiehlt bei erwachsenen Insomnie-Patient:innen die **kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I)** als erste Behandlungsoption

Somnologie 2009 · 13:4-160 DOI 10.1007/s11818-009-0430-8 ©Springer-Verlag 2009

Behandlungsoptionen der Insomnie

KVT-I
Methode der 1. Wahl

- **Kausaler** Behandlungsansatz
- **Langfristige** Symptomreduktion
- **Wenige** Nebenwirkungen

Medikamente
Methode der 2. Wahl nach KVT-I

- **Symptomatischer** Behandlungsansatz
- **Kurzfristige** Symptomreduktion
- **Viele** Nebenwirkungen

Was ist eine Digitale Gesundheitsanwendung?
(= DiGA oder "App auf Rezept")

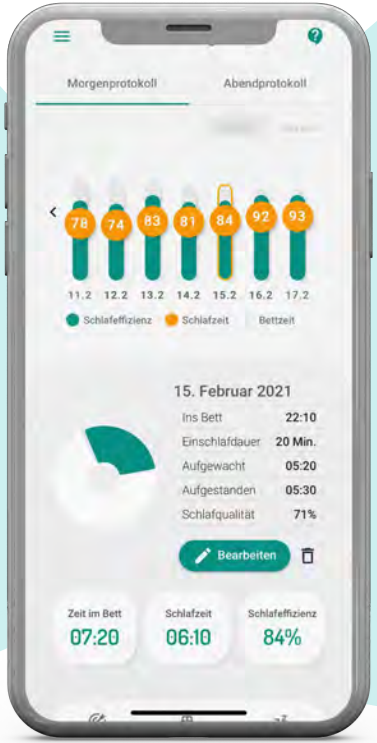


- **Medizinprodukt** niedriger Risikoklasse (Klasse I oder IIa)
- Prüfung durch das **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte** (BfArM)
- Besondere Anforderungen an **Datenschutz & Datensicherheit**, sowie **Patientensicherheit & Funktionstauglichkeit**
- DiGA generieren einen **positiven Versorgungseffekt**
- Zugelassene DiGA können von Ärzten und Psychotherapeuten **per Rezept verschrieben** werden
- **Krankenkassen übernehmen die Kosten** für zugelassene DiGA
- **somnio** ist die einzige dauerhafte gelistete DiGA aus der Schlafmedizin



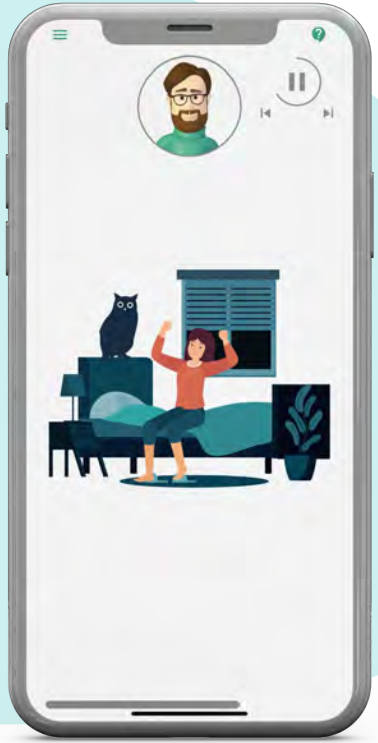
Albert

Intelligenter Algorithmus ermöglicht Dialog mit Patient:in



Schlaftagebuch

DGSM-Standard mit übersichtlicher Auswertung



KVT-I Module

Techniken werden von Albert mit Animationen vermittelt

Umsetzung der KVT-I Module

Innerhalb von somnio werden auf Basis der individuellen Schlafdaten wissensvermittelnde Elemente, geführte Übungen, Fragebögen und Techniken aus dem Bereich der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Zum Einsatz kommen ausschließlich leitliniengerechte Methoden aus der schlafmedizinischen Forschung. Dabei gliedert sich somnio in verschiedene Module, welche die Patient:innen angeleitet nacheinander durchlaufen.

01 Einführung

Im ersten Modul stellt sich der persönliche Schlaf[illegible]coach Albert vor und erfragt Details zum aktuellen Schlaf und zu Art und Ausmaß der Schlafbeschwerden der Patient:innen.

02 Schlaftagebuch

Im Modul Schlaftagebuch wird das zentrale Instrument des Schlaftrainings erstmals eingeführt und erläutert: das digitale Schlaftagebuch. Es besteht aus dem Morgen- und dem Abendprotokoll. Auf dieser Grundlage erfolgt die Analyse der Schlafentwicklung (Bettzeit, Schlafzeit und Schlafeffizienz).

03 Schlafwissen

Wichtige Informationen rund um das Thema Schlaf werden vermittelt. Dazu zählen wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zu den Schlafphasen, dem Schlafrhythmus, der optimalen Schlafmenge und weitere essenzielle Grundlagen. So werden auch falsche Vorstellungen über den Schlaf korrigiert und schlafhinderliche Ängste und Sorgen abgebaut.

04 Praktische Übung

Erlerntes Wissen, welches innerhalb von **somnio** bisher vermittelt wurde, wird hier abgefragt, aktiv angewendet und gefestigt.

05 Kreislauf der Insomnie

Die Patient:innen erfahren, was genau eine Schlafstörung ist, wie häufig sie vorkommt, welche Ursachen es geben kann und wie sie sich aufrechterhält. Ein individueller Insomnie-Kreislauf wird erstellt.

06 Schlafzeiten

In diesem Modul wird die Relevanz eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus vermittelt. Die Patient:innen lernen die Bedeutung der Bettzeitverkürzung für die Behandlung von Ein- und Durchschlafproblemen kennen. Auf Basis der bisherigen Schlaftagebuchdaten und der Ergebnisse aus dem Schlaftypen-Test wird ein Schlaffenster vorgeschlagen. Albert geht in diesem Modul intensiv auf mögliche Einwände der Patient:innen ein, da die Verkürzung der Bettzeit für viele eine Herausforderung darstellt.



07 Entspannung

Die progressive Muskelentspannung (PME) wird eingeübt. Die PME gilt auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse als eine der wirksamsten Entspannungstechniken. Die PME ist einfach erlernbar und gut in den Alltag zu integrieren.

08 Schlafverhalten

In diesem Modul lernen die Patient:innen alles Wichtige über die zahlreichen Faktoren, die den Schlaf positiv oder negativ beeinflussen können („Schlafhygiene Regeln"). Falsche Vorstellungen werden korrigiert und Albert unterstützt dabei, schlafförderliche Verhaltensweisen im Alltag zu integrieren. Des Weiteren werden in diesem Modul die Methoden der Stimuluskontrolle erläutert und eingeübt.

09 Gedanken

Ziel des Moduls ist es, schlafhinderliche Gedanken der Patient:innen zu identifizieren und einen schlafförderlichen Umgang mit diesen einzuüben. Bei dieser „kognitiven Umstrukturierung" sollen unrealistische Erwartungen in Bezug auf den Schlaf und falsche Vorstellungen über die Schlafstörung aufgezeigt und verändert werden.

10 Alltagsentscheidungen

Im Mittelpunkt dieses Moduls stehen typische Alltagssituationen, bei denen Betroffene häufig so genanntes Sicherheitsverhalten zeigen. Der Umgang mit entsprechenden Situationen wird anschließend thematisiert.

11 Abschluss

Die Patient:innen erhalten hier einen umfassenden Rückblick und stellen ihr erlerntes Schlafwissen unter Beweis.

12 Nachsorge

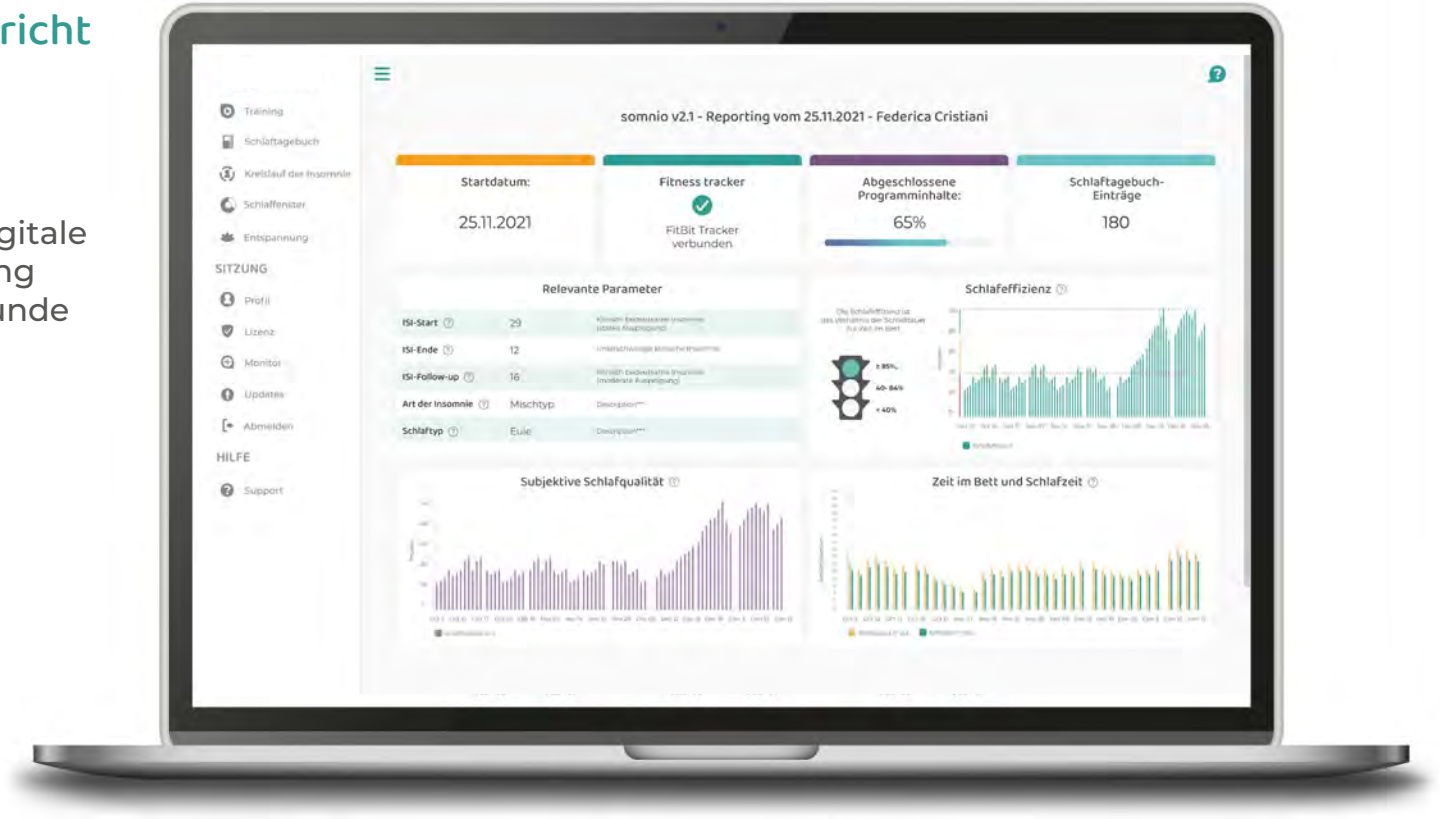
Nach Abschluss der relevanten Module aus der KVT-I wird der Verlauf der wichtigsten Schlafparameter und der Insomnie-Symptome in regelmäßigen Abständen erneut evaluiert.

Ziele

Gemeinsam mit dem digitalen Schlafcoach erfassen die Patient:innen immer wieder Ergebnisse zum eigenen Schlafverhalten bzw. zur Schlafveränderung und es erfolgt eine Analyse, ob die Patient:innen den persönlichen Zielen zur Schlafverbesserung näherkommen.

Medizinischer Bericht

Gemeinsame digitale Datenauswertung in der Sprechstunde **digital** oder als **Ausdruck**



Diagnosen

somnio ist als Behandlungsmethode für folgende Diagnosen (ICD-10) zugelassen:

Nicht organische Insomnie	**F51.0**
Ein- und Durchschlafstörungen	**G47.0**

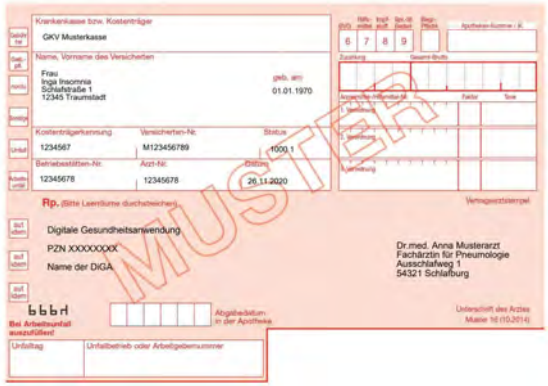
Alle Ärzt:innen (Allgemeinärzt:innen und Fachärzt:innen) sowie Psychotherapeut:innen können DiGA verordnen



Auswahl der DiGA im PVS



Ausdruck über PVS



- Auf die Muster 16 Verordnung muss nur die **PZN** und der Name der DiGA geschrieben werden
- Die Diagnose muss **nicht** nochmal auf das Rezept geschrieben werden
- In Kliniken im Rahmen des **Entlassmanagements**

Rezeptservice von DiGA-Herstellern

Der einfachste Weg zum Lizenzcode für Patient:innen

- Patient:innen füllen das Formular auf der Website des DiGA-Herstellers aus
- Anschließend laden sie einen Scan oder ein Foto vom Rezept hoch
- Der DiGA-Hersteller reicht das Rezept bei der Krankenkasse ein
- Die Krankenkasse sendet den Patient:innen nach 5-7 Tagen ihren Freischaltcode zu



Universität Zürich[UZH]

Hauptergebnisse

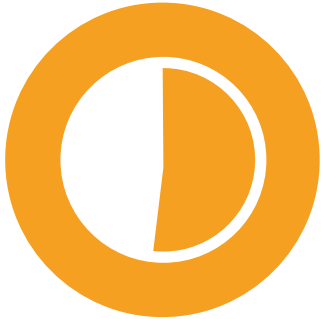
Wirksamkeitsstudie (RCT) an der Universität Zürich



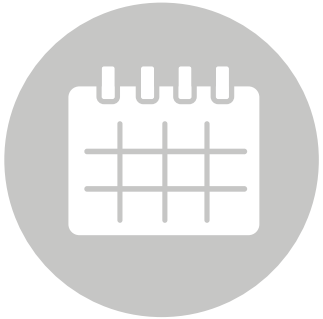
50%
Symptomreduktion



18 Min.
Schneller einschlafen



31 Min.
Weniger Zeit wach in der Nacht



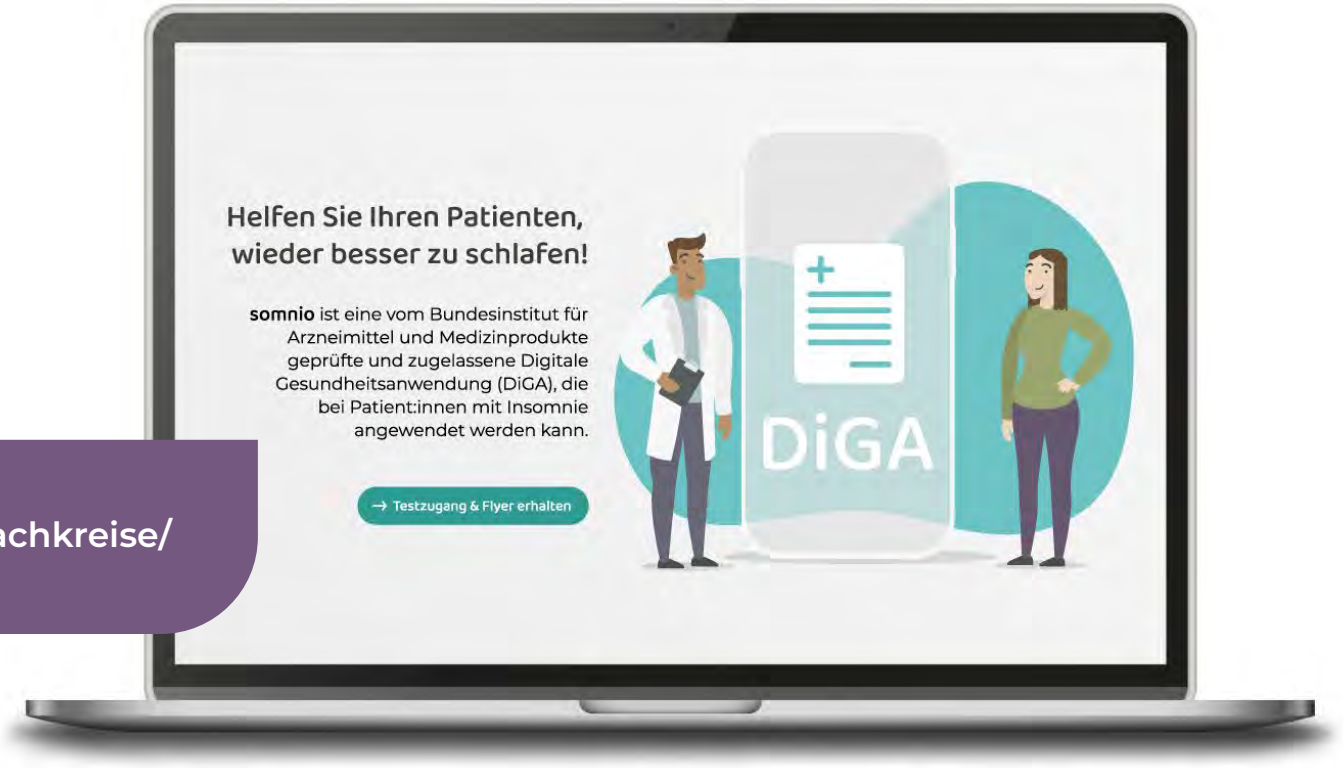
12 Monate
Langanhaltende Effekte

Lorenz, N., Heim, E., Roetger, A., Birrer, E., & Maercker, A. (2019). Randomized controlled trial to test the efficacy of an unguided online intervention with automated feedback for the treatment of insomnia. Behavioural and cognitive psychotherapy, 47(3), 287-302. https://doi.org/10.1017/S1352465818000486

Testen von somnio

4-wöchiger
Testzugang
für Fachpersonen

https://somn.io/fachkreise/



Mementor by ResMed

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.