



Pressemitteilung

**Die Kombination von Aktigraphie und Schlafprotokoll
ermöglicht eine Verbesserung der schlafmedizinischen Therapiequalität**

29.10.2019 – Bei objektiven Untersuchungen der Tagesschläfrigkeit, z.B. bei Verdacht auf Narkolepsie und bei verkehrsmedizinischen Begutachtungen, ist Aktigraphie der fachmedizinische Standard und sollte in einem schlafmedizinischen Zentrum verfügbar sein. „Dafür muss er natürlich auch adäquat bezahlt werden und das ist in Deutschland leider derzeit nicht der Fall“, sagt Dr. med. Jens Acker, Sprecher der DGSM-Arbeitsgruppe Chronobiologie. Er ist als Schlafmediziner in der Schweiz tätig, hier existiert eine Vergütung für den Einsatz von Aktigraphie im Rahmen schlafmedizinischer Abklärungen. In Deutschland ist Aktigraphie aufgrund der Vergütungssituation zu wenig bekannt und wird vor allem in der Forschung eingesetzt.

„Bei Schlafmedizin handelt es sich eigentlich um eine Wach- und Schlafmedizin. Wir wollen Tagesmüdigkeit, Tagesschläfrigkeit und Tages-Leistungsfähigkeit abklären. Die eine Seite der Abklärung ist die Nacht im Schlaflabor, mit der sie die Schlafqualität erfassen können und vor allem organische Schlafstörungen in einer standardisierten Umgebung ausschließen können. Die Schlafmenge im Alltag können Sie mit Aktigraphie abschätzen“, erklärt Jena Acker. Aktigraphie ist ein Standardverfahren in der Abklärung von zirkadianen Rhythmusstörungen. Es sollten aus fachlicher Sicht die Ruhezeiten über einen Zeitraum von 7-14 Tagen in der häuslichen Umgebung gemessen werden. Dies geschieht in Deutschland aktuell vor allem mit Schlafprotokollen, die die subjektive Einschätzung des Schlafes erfassen. Die Messung von Bewegungsmustern über die 24 Stunden-Periode bringt zusätzliche Erkenntnisse. Unter anderem ist ersichtlich wo der Hauptrhythmus einer Person liegt, ob es Social Jet Lag am Wochenende gibt („Schlafmangel unter der Woche und Ausschlafen am Wochenende betrachten wir alle als normal, genau genommen ist es jedoch ein Verzicht auf Schlaf werktags und ein nachholen von Schlaf am Wochenende – dies wird Social Jet Lag genannt.“), ob der Schlafrythmus nach hinten verschoben ist oder ob es einen sogenannten Non-24-h-Rhythmus gibt. Bewegungsmesser mit Lichtsensor können auch überprüfen, zu welchen Tageszeiten eine Person hauptsächlich dem Tageslicht ausgesetzt ist, ob bei psychischen Störungen eine morgendliche Antriebsproblematik vorliegt, ob bei Schmerzstörungen im Rahmen einer Rehabilitation tatsächlich eine Steigerung des körperlichen Aktivitätsniveaus erreichbar ist etc. Dr. Acker weiß: „Die Kombination von Aktigraphie und Schlafprotokoll ermöglicht eine Verbesserung der schlafmedizinischen Therapiequalität und bietet zusätzliche Einsatzmöglichkeiten jenseits der Schlafmedizin. Hier entstehen derzeit viele Forschungsansätze.“

Die AG Chronobiologie im Netzwerk der DGSM beschäftigt sich u.a. mit zirkadianen Rhythmusstörungen (z.B. Schichtarbeitersyndrom) und präsentiert in einem Symposium auf der 27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) die aktuellen Einsatzmöglichkeiten von Aktigraphie. Der DGSM-Jahreskongress vom 7. - 9. November 2019 in Hamburg stellt die innere Uhr und neue Ergebnisse der chronobiologischen Forschung in den



27. JAHRESTAGUNG
Deutsche Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V.

7.–9. November 2019 • Hamburg

Fokus. Dazu werden etwa 2000 Experten erwartet, die sich an drei Tagen in 39 Symposien und zahlreichen weiteren wissenschaftlichen Sitzungen austauschen werden.

Terminhinweis

27. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
Symposium „Aktivitäts-Ruhe-Rhythmus - Aktigraphie up to date“
09.11.2019, 14:30–15:30, Saal 3, Messegelände Hamburg

Alle Informationen zur Jahrestagung der DGSM finden Sie unter www.dgsm-kongress.de.

Medienvertreter sind herzlich eingeladen, sich über die Themen der Jahrestagung zu informieren und darüber zu berichten! Gern helfen wir Ihnen auch bei der Suche nach einem passenden Gesprächspartner weiter. Die Akkreditierung ist über die Kongresshomepage möglich. Bitte wenden Sie sich gern mit Ihren Fragen an den Pressekontakt!

Autorenkontakt:

Dr. med. Jens G. Acker, MBA
Sprecher der DGSM-Arbeitsgruppe Chronobiologie
Chefarzt KSM Bad Zurzach und Airport Zürich
Facharzt Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Schlafmediziner, Schlafspezialist SGSSC, ESRS, WASM
Badstrasse 33, CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 56 269 60 20
j.acker@ksm.ch

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Romy Held
Tel.: 03641/3 11 62 80
E-Mail: romy.held@conventus.de