

Zusätzliches Behandlungsangebot bei obstruktiver Schlafapnoe im Rahmen einer Studie

Hintergrund & Ziele

Obstruktive Schlafapnoe ist eine sehr häufige Erkrankung die meist effektiv mit einer Atemmaske mit CPAP behandelt wird. Einigen Patienten hilft die CPAP-Therapie allerdings weniger, sodass eine Müdigkeit bestehen bleibt. In dieser Studie sollen zwei Therapieansätze auf ihre Wirksamkeit untersucht werden, die die übliche **medizinische Behandlung ergänzen** und eine Selbsthilfe gegen die Symptome von obstruktiver Schlafapnoe ermöglichen könnten.

Was wird geboten?

Sie lernen eine neuartige, nicht-medikamentöse Behandlung kennen, die Ihnen die Möglichkeit zur Selbsthilfe gibt. Diese verwehrt Ihnen keine andere Therapie. Da die Behandlung über den aktuellen medizinischen Standard hinausgeht, soll in einer Studie die Wirksamkeit überprüft werden.

Es werden in zwei Therapiegruppen unterschiedliche Behandlungsvarianten auf ihre Wirksamkeit gegen die Symptome von obstruktiver Schlafapnoe überprüft.

Eine Gruppe absolviert ein Programm zur Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR). Das zweite Programm wurde speziell für die Studie entworfen und besteht unter anderem aus Stressmanagement, modernen psychotherapeutischen Elementen sowie leichten Kräftigungs- und Dehnübungen.

Die Programme werden von ausgebildeten Fachkräften geleitet. Die Zuteilung zu den Gruppen ist rein zufällig.

Die Studie ist vollständig online und damit unabhängig von Ihrem Aufenthaltsort.

Für Sie fallen keinerlei Kosten an.

Wer kann teilnehmen?

Die wichtigsten Kriterien für die Teilnahme:

1. Diagnose einer obstruktiven Schlafapnoe
2. Eine laufende CPAP-Therapie welche vor 3 oder mehr Monaten begonnen wurde
3. Nutzung des Geräts von mind. 4h/Nacht in 70% der Nächte
4. Kein Beginn einer weiteren Therapie der Schlafapnoe während des Verlaufs der Studie
5. Weiterhin bestehende Tagesschläfrigkeit über einem Wert von 10 auf der Epworth Sleepiness Scale
6. Alter 18 - 70 Jahre
7. Keine akute, schwere Depression oder Suizidalität
8. Keine Drogen- oder Alkoholabhängigkeit
9. Hinreichende Deutschkenntnisse

Eine Eigeninitiative ist bei beiden Programmen gewünscht und notwendig.

Weitere Kriterien für die Teilnahme können in der Studieninformation nachgelesen werden. Diese erhalten Sie entweder von Ihrem betreuenden Arzt oder per E-Mail von mir. Meine Kontaktdaten finden Sie umseitig.



Bild von [Natalia Ovcharenko](#) von [Pixabay](#)

Ablauf der Studie

- Erfassung von u.a. Tagesschläfrigkeit und Lebensqualität per online-Fragebögen
- Teilnahme an einem der beiden Programme; jeweils:
 - Intensive wöchentliche Sitzungen à 2 Std. 15 min. über 8 Wochen hinweg, jeweils abends
 - 1 Schultag/ Retreat mit einer Dauer von insgesamt 6 Std.
 - Sitzungen finden jeweils online statt
 - Tägliche, eigene Übungen unabhängig von den Sitzungen, ca. 30-45 Minuten
 - Zeitraum: September bis November
- Abschließende Befragungen per online-Fragebögen

Es werden keine Medikamente getestet oder Blutentnahmen durchgeführt.



Free Clip Art / [Wikimedia Commons](#) / CC BY-SA 4.0

Kontakt:

Studienkoordinator: [Max Hellrigel-Holderbaum](#)
Charité – Universitätsmedizin Berlin,
Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum
Web: <https://schlafmedizin.charite.de/>
Telefon: 01575 0715729
Email: studie@hellrigel.de oder
max.hellrigel-holderbaum@charite.de

Wie kann ich teilnehmen?

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben und die zuvor genannten Kriterien auf Sie zutreffen, melden Sie sich als Erstes bei mir (Kontakt siehe unten). Ich informiere Sie über das weitere Vorgehen und lasse Ihnen die weiteren Unterlagen zukommen, sofern Sie diese noch nicht erhalten haben.

Vorweg: Zur Teilnahme müssen Sie eine Einverständniserklärung ausfüllen. Diese muss mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie teilnehmen möchten, vereinbare ich einen Termin mit einem Arzt, der Sie telefonisch entsprechend aufklären wird.

Für weitere Informationen, Hilfe oder bei Unklarheiten melden Sie sich ebenfalls gerne.



Am Sufyan Habib / [Wikimedia Commons](#) / CC BY-SA 3.0