

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Grundlagen und Begriffsklärungen zu Schlafstörungen</b> .....	1
1.1	<b>Wichtige Symptome und Zeichen von Schlafstörungen</b> .....	3
1.1.1	Schlafstörung.....	3
1.1.2	Müdigkeit.....	4
1.1.3	Schläfrigkeit.....	4
1.1.4	Hypersomnolenz.....	5
1.1.5	Hypersomnie.....	5
1.1.6	Fatigue.....	5
1.2	<b>Begriffe aus der Schlafmedizin</b> .....	5
1.2.1	Schlafatenz.....	5
1.2.2	Bettzeit.....	6
1.2.3	Schlafperiode.....	6
1.2.4	Gesamtschlafzeit.....	6
1.2.5	Nächtliche Wachzeit.....	6
1.2.6	Schlafeffizienz.....	6
1.2.7	Schlafstadium.....	7
1.2.8	Polygraphie.....	7
1.2.9	Polysomnographie.....	7
1.2.10	Aktometrie.....	8
1.3	<b>Regulation von Wachheit und Schlaf</b> .....	8
1.4	<b>Schlaf und höheres Lebensalter</b> .....	9
1.4.1	Normwerte des Schlafes älterer Menschen.....	10
1.5	<b>Diagnostik von Schlafstörungen</b> .....	11
1.5.1	Erster Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen.....	12
1.5.2	Zweiter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen.....	13
1.5.3	Dritter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen.....	17
1.5.4	Vierter Schritt in der Diagnostik von Schlafstörungen.....	19
	Literatur.....	19
2	<b>Physische Aktivität und Schlafwerden</b> .....	21
	Literatur.....	23
3	<b>Ich mache kein Auge mehr zu – Insomnie und Selbstmedikation mit Schlafmitteln</b> .....	25
	Literatur.....	29
4	<b>Der Schmerz raubt mir den Schlaf – physische Aktivität, Schmerz und Schlaf</b> .....	31
	Literatur.....	39

VI	Inhaltsverzeichnis	
5	<b>Ich bin dauernd so erschöpft – Fatigue nach einer SARS-CoV-2-Infektion</b> .....	41
	Literatur .....	50
6	<b>Nach dem Sturz war alles anders – Schmerzen und Schlaf</b> .....	51
	Literatur .....	55
7	<b>Ich habe Angst, nach der Operation durchzudrehen – Delirprävention</b> .....	57
	Literatur .....	62
8	<b>Ich bin doch nicht verrückt – Delirprävention vor einem elektiven operativen Eingriff</b> .....	63
	Literatur .....	67
9	<b>Ich ziehe in ein Pflegeheim – Psychische Belastung bei einem Umzug ins Pflegeheim</b> .....	69
	Literatur .....	72
10	<b>Erst schläft er nicht, dann schläft er zu viel</b> .....	73
	Literatur .....	78
11	<b>Hilfe, meine Beine spielen verrückt! – Restless Legs und Eisenmangel</b> .....	81
	Literatur .....	86
12	<b>Meine Beine bewegen sich wieder, die Therapie hilft nicht mehr – Augmentation und Restless Legs</b> .....	87
	Literatur .....	90
13	<b>Ich schlafe doch schon so viel und bin trotzdem immer müde – obstruktive Schlafapnoe</b> .....	91
	Literatur .....	96
14	<b>Ich verstehe das nicht, sie schläft so wechselhaft – Demenz und irregulärer Schlaf</b> .....	97
	Literatur .....	103
15	<b>Ich kann nachts nicht mehr schlafen und schlafe am Tag – Demenz und Schlaf</b> .....	105
	Literatur .....	111
16	<b>Hilft Sauerstoff bei obstruktiver Schlafapnoe? – Rescue-Behandlung bei Intoleranz von CPAP</b> .....	113
	Literatur .....	117

17	<b>Das Beatmungsgerät hilft ja gar nicht, was soll ich machen? – Zentrale Schlafapnoe unter einer APAP-Behandlung .....</b>	119
	Literatur .....	124
18	<b>Warum soll ich ein PAP-Gerät anwenden, mir fehlt doch nichts – APAP-Einleitung bei obstruktiver Schlafapnoe.....</b>	127
	Literatur .....	132
19	<b>Ich kann mit der Maske nicht schlafen, die nehme ich nicht mehr – UKPS-Einleitung bei APAP-Intoleranz .....</b>	135
	Literatur .....	140
20	<b>Ich finde keinen Schlaf, das kann doch keine Schlafapnoe sein – COMISA .....</b>	141
	Literatur .....	146
	<b>Serviceteil</b>	
	Stichwortverzeichnis.....	151