

Häufige Ursache für Schlafstörungen: blaues Licht am Abend

Licht im blauen Spektrum spielt eine wichtige Rolle für unseren zirkadianen Rhythmus. Die sogenannte „Innere Uhr“ wird über die Aufnahme von blauem Licht in den Melanopsin-Rezeptoren der Augen reguliert. Das blaue Licht im Tageslicht hemmt die Ausschüttung des körpereigenen Schlafhormons Melatonin. Wir sind wach und aktiv. Abendlicht enthält kaum blaues Licht und wir werden müde. Das blaue Licht beeinflusst damit direkt den Schlaf-

Wach-Rhythmus. Moderne Bildschirmgeräte und LED-Lampen strahlen sehr viel blaues Licht aus. Durch exzessive Nutzung von Displaytechnologien bis in die späten Abendstunden setzen sich viele Menschen bis direkt vor dem Schlafengehen intensiv dem blauen Licht aus. Dadurch wird der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus gestört. Auf Dauer entstehen krank machende Schlafdefizite.

ActTrust erfasst blaues Licht und gibt so wertvolle Hinweise über Tagesrhythmus und Mediennutzung. Häufig kann durch eine Änderung dieses Verhaltens eine Verbesserung des Schlafes erzielt werden.



Natürliches blaues Licht am Morgen kalibriert die „innere Uhr“. Ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus erleichtert am Abend das Einschlafen.

Am Abend sollte blaues Licht vermieden werden, da es die Melatoninproduktion hemmt. Durch Melatonin erhält der Körper das Signal zum schlafen.

12 Uhr

18 Uhr

6 Uhr

24 Uhr



„Ich benutze die ActTrust sehr gerne für meine Klienten, denn sie ermöglicht mir relevante Einblicke in ihr Schlaf- und Wachverhalten. Den Klienten hilft es, Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und der Schlafproblematik besser zu erkennen und motiviert, das schlafbezogene Verhalten zu verbessern. Außerdem kann ich mit der ActTrust Schlafprofilanalysen erstellen. Diese können zu Beginn und am Ende einer Behandlung miteinander verglichen werden. Veränderungen im Schlafverhalten werden so für uns beide sichtbar.“

Dr. Linda Wulf
Psychologische Psychotherapeutin



„ActTrust ist ein großartiges Instrument für die Therapie. Es liefert mir genaue Informationen über das Schlaf- und Wachverhalten meiner Klienten. Gesunder Schlaf spielt eine so wichtige Rolle für das Wohlbefinden. Deshalb muss ich diese Komponente bei der Erstellung von Behandlungsplänen berücksichtigen. Der Aktigraph bietet mir einen visuellen und direkten Einblick in alle Veränderungen des Schlafverhaltens meiner Klienten. So kann ich das genaue Schlafprofil ermitteln und analysieren und die Schlafaktivität über die Behandlung hinweg vergleichen. ActTrust hilft mir, ein Bewusstsein für die Bedeutung der Schlafhygiene zu schaffen und meine Klienten zu motivieren, ihre nächtliche Routine zu verbessern. Es unterstützt die Menschen dabei, die Zusammenhänge zwischen ihren Handlungen und den daraus resultierenden Schlafproblemen zu erkennen.“

Claudia Caballero, Psychotherapeutin
BPsy (Hons), PostGradDipPsych

Weiterbildung

neurocare academy bietet 1-tägige Workshops zur praktischen Einbettung der Aktigraphie und Schlafanalyse in die Therapie. Die Kurse richten sich an Psychologen und Therapeuten, die Menschen mit Schlafproblemen behandeln oder einen Zusammenhang zwischen Symptomen und dem Schlafverhalten vermuten.

neurocare group AG
Albert-Einstein-Straße 3
98693 Ilmenau
Tel: +49 (0)3677 68 979-0
info@neurocaregroup.com
www.neurocaregroup.com

Sitz der Geschäftsleitung
Rindermarkt 7
80331 München
Tel: +49 (0)89 3564 767 0



ActTrust Schlafprofilanalyse in der Therapie





Ausreichend Schlaf Voraussetzung für Leistung und Gesundheit

Sieben bis acht Stunden soll ein Erwachsener täglich schlafen – Kinder und Jugendliche je nach Alter deutlich länger. Bereits bei weniger als sechs Stunden Schlaf nehmen Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich ab und der Mensch bemerkt dies kaum. Objektive Messungen zeigen: Geringer andauernder Schlafmangel summiert sich auf. Zwei Wochen mit sechs Stunden Schlaf pro Nacht mindern z. B. die kognitive Leistung genauso, wie zwei Nächte ohne Schlaf. Darüber hinaus beeinträchtigt Schlafmangel die Gesundheit, verringert die immunologische und metabolische Stabilität.

Schlafstörungen sind häufiger Begleiter verschiedener psychiatrischer Störungsbilder. Dabei ist oft nicht eindeutig feststellbar, ob sie Ursache oder Folge der Erkrankung sind. Schlafstörungen erhöhen also das Risiko psychisch und physisch zu erkranken und halten die Erkrankung am Laufen.

Depression und Schlafstörungen teilen sich das gleiche Bett

Chronische Schlafstörungen sind ein primäres Symptom der Depression. 80 % der Menschen mit Depression schlafen schlecht. Insomnie und eine gestörte Schlafarchitektur können depressive Episoden auch auslösen und verstärken. Die Behandlung der Schlafstörung kann dazu beitragen, dass depressive Episoden milder verlaufen oder ausbleiben.

Schlafstörungen verursachen ADHS-ähnliche Symptome

Dauerhafter Schlafmangel bei Kindern erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sie Auffälligkeiten, wie Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität entwickeln. Häufig wird dann bei eigentlich gesunden Kindern eine ADHS vermutet. Wird der Schlaf verbessert, verschwinden meist auch die Symptome.

Wenn Sie den Schlaf Ihrer Patienten berücksichtigen, kann das Outcome von Therapien deutlich verbessert werden. Doch wie erhalten Sie ein umfassendes Bild vom Schlaf Ihrer Patienten?

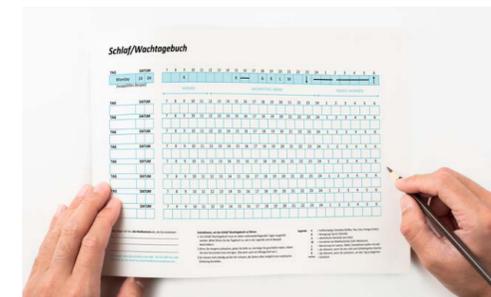
Objektive Schlafuntersuchung



Tragen eines medizinischen Aktigraphen zur Datenerhebung über mehrere Tage und Nächte

+

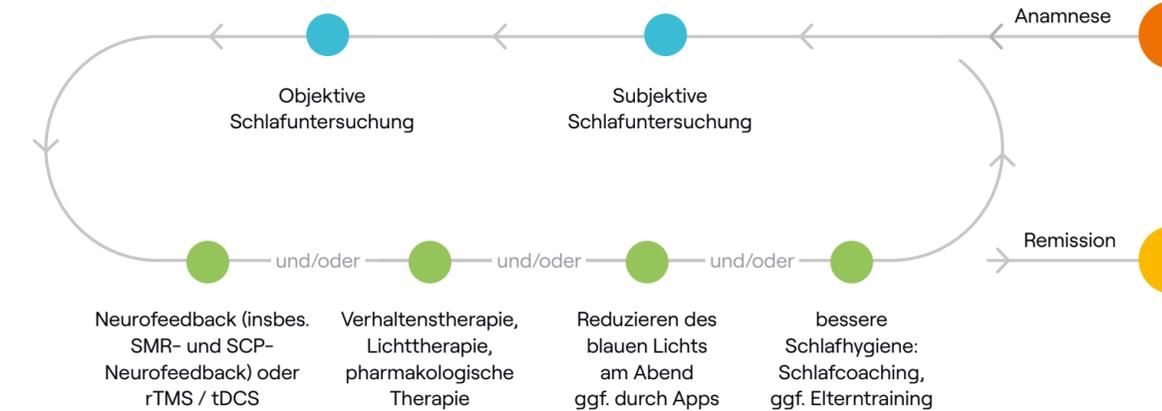
Subjektive Schlafuntersuchung



Konsequentes Beobachten und Notieren des eigenen Aktivitäts- und Schlafverhaltens durch den Patienten

Messwerte ausführlich analysieren
Schlafqualität beurteilen
Maßnahmen einleiten

So kann sich die Schlafqualität Ihrer Patienten verbessern:



CONDOR
INSTRUMENTS

Aktigraphie mit ActTrust

Die ActTrust Aktigraphen wurden speziell für den Einsatz in Medizin und Forschung entwickelt. Sie werden durchgängig über mehrere Tage am Handgelenk getragen. Dabei erfassen sie präzise wichtige Parameter von Aktivität und Schlaf sowie bestimmte Umgebungsfaktoren. Mit den Messdaten werden Schlafverhalten/Aktivität und die Chronobiologie untersucht.

- **Aktivitäts- und Schlafphasen** (z. B.: Aktivität/Ruhe am Tag, gesamte Liegezeit, Schlafzeiten/-dauer, Einschlafzeit, Schlaffeffizienz, nächtliche Wachphasen)
- **Lichtintensität und Aufspaltung der Lichtanteile** (rotes / grünes / blaues Licht, Infrarot-Licht)
- **Umgebungs- und Hauttemperatur**

- besonders lange Akkulaufzeit (bis 3 Monate)
- robustes Gehäuse, zum Duschen geeignet
- verschiedene Ausführungen erhältlich
- Service und Support in Deutschland

neurocare ist exklusiver Händler für die ActTrust Aktigraphen in Europa.

Mehr unter: www.neurocaregroup.com/acttrust-aktigraphie