

Schlafstörungen

von

Leonie Fricke-Oerkermann, Jan Frölich,
Gerd Lehmkuhl und Alfred Wiater



GÖTTINGEN • BERN • WIEN
TORONTO • SEATTLE • OXFORD • PRÁG

Inhaltsverzeichnis

1	Stand der Forschung	1
1.1	Physiologische und altersbezogene Charakteristik [^] des kindlichen Schlafs	1
1.2	Epidemiologie	3
1.3	Klassifikation von Schlafstörungen	5
1.4	Symptomatik	7
1.5	Pathogenese	11
1.5.1	Somatische Faktoren und Erkrankungen	11
1.5.2	Psychosoziale Faktoren	14
1.6	Diagnostik und Differenzialdiagnostik	16
1.7	Komorbide Störungen	19
1.7.1	Schlafstörungen und psychische Störungsbilder	19
1.7.2	Schlafstörungen und organische Erkrankungen	31
1.8	Verlauf und Prognose	32
1.9	Therapie	33
1.9.1	Psychotherapeutische Interventionen	33
1.9.2	Psychopharmakologische Interventionen	35
1.9.3	Alternative Therapieansätze	41
2	Leitlinien	42
2.1	Leitlinien zur Diagnostik und Verlaufskontrolle	42
2/1.1	Exploration der Eltern	42
y [^] .1.2	Exploration von Kindern und Jugendlichen mit Schlafstörungen	50
2.1.3	Schlafprotokolle	51
2.1.4	Fragebögen für Eltern, Kinder und Jugendliche	52
2.1.5	Testpsychologische Untersuchung	54
2.1.6	Körperliche Untersuchung	55
2.1.7	Indikation für eine Porysomnografie	56
2.1.8	Vigilanztests	57
2.1.9	Verlaufskontrolle	58
2.2	Leitlinien zur Behandlungsindikation	59
2.2.1	Indikation für die Behandlung von Bedtime Resistance und Einschlafproblemen	60

2.2.2	Indikation für die Behandlung von nächtlichem Erwachen	64
2.2.3	Indikation für die Behandlung von Tagesschläfrigkeit bei Jugendlichen	69
2.3	Leitlinien zur Therapie	72
2.3.1	Beratung der Eltern, des Kindes bzw. Jugendlichen	72
2.3.2	Therapeutische Interventionen in der Familie bzw. beim Kind/Jugendlichen	75
2.3.3	Grundsätze zur medikamentösen Behandlung	86
3	Verfahren zur Diagnostik und Therapie	89
3.1	Verfahren zur Diagnostik	89
3.1.1	Screeningfragebögen	89
3.1.2	Allgemeine Schlaffragebögen	89
3.1.3	Beobachtungs- und Verlaufsprotokolle	90
3.1.4	Spezielle Schlaffragebögen	91
3.1.5	Schlaffragebögen für Erwachsene	91
3.2	Verfahren zur Therapie	92
3.2.1	Elternratgeber	92
3.2.2	Therapieprogramme	93
4	Materialien	94
M01	Explorationsschema für Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter	95
M02	Elternfragebogen (7. bis 13. Lebensjahr) - Fragen zum Schlafverhalten und zur Tagesbefindlichkeit	102
M03	Kinderfragebogen (7. bis 13. Lebensjahr) - Fragen zum Schlafen und Befinden am Tage	104
M04	Jugendlichenfragebogen (14. bis 18. Lebensjahr) - Fragen zum Schlafen und Befinden am Tage	106
M05	Schlaf-Wach-Protokoll für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern	108
M06	Schlafprotokoll für Eltern von Vorschul- und Grundschulkindern	109
M07	Schlafprotokoll für Klein- und Vorschulkinder	111
M08	Schlafprotokoll für Grundschul Kinder	112
M09	Schlafprotokoll für Jugendliche	114
MIO	Restless-legs-Syndrom - Fragebogen für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren	117

M11	Elternfragebogen: Pediatric Sleep Questionnaire - German Version, short (PSQ-G short)118
M12	Patientenfragebogen: Ullanlinna Narcolepsy Scale (UNS).119
M13	Informationsblatt für Eltern zum Thema „Schlaf.120
M14	Informationsblatt für Eltern zu Schlafhygieneregeln für Säuglinge und Kleinkinder.126
M15	Informationsblatt für Eltern zu Schlafhygieneregeln für Grundschul Kinder.127
M16	Informationsblatt für Eltern zu Schlafhygieneregeln für Jugendliche.128
M17	Schlafhygieneregeln für Jugendliche.130
M18	Anleitung zur Rhythmusumstellung bei Jugendlichen.132
5	Fallbeispiele.133
5.1	Säuglingsalter.133
5.2	Kleinkindalter.134
5.3	Grundschulalter.136
5.4	Jugendalter.137
	Kinderbücher zum Thema Schlaf.140
	Literatur.141
	Weiterführende Fachliteratur.155