



Bessere Lebensqualität bei Schlafapnoe dank Ernährung und Sport

Ref. 2019-17

Originaltitel: Tailored intervention on Nutrition and Exercise for obstructive sleep apnea patients treated with CPAP: TINE STUDY

Antragsteller: Dr. Mathieu Berger, Universitätsspital Lausanne
Prof. Dr. med. Raphaël Heinzer, Universitätsspital Lausanne

Zusammenfassung

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Sie führt zu grosser Tagesmüdigkeit und einer Einschlafneigung, die den Alltag von betroffenen stark beeinflusst. Es kann durch die alleinige Beatmungs-Therapie (CPAP) oft nicht verbessert werden.

Für das vorliegende Projekt untersucht die Forschergruppe um Dr. Mathieu Berger die Wirkung von Körperübungen in Verbindung mit Diätmassnahmen und Beatmungs-Therapie auf die Lebensqualität von übergewichtigen Schlafapnoe-Patientinnen und -Patienten.



CPAP-Geräte können die Anzahl nächtlicher Atemaussetzer reduzieren, reichen aber für eine Verbesserung der Lebensqualität oft nicht aus.

Hintergrund – Lebensqualität muss besser werden

Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) vermindert die Schlafqualität und damit auch die Lebensqualität betroffener Personen erheblich. Wegen der häufigen Atemaussetzer in der Nacht erholen sich die Betroffenen nur ungenügend. Obwohl die Standardbehandlung mit nächtlicher Beatmung («Continuous Positive Airway Pressure», CPAP) die Zahl der Atemaussetzer effektiv reduziert, bleibt unklar, in wie weit das die Lebensqualität verbessert.

Die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen mit OSAS ist das Hauptziel der Behandlung. Somit sind ergänzende Massnahmen zur Förderung der Lebensqualität der Betroffenen gefragt.

Ziele und Methoden – Beatmung plus

Ziel dieses Projekts ist es, an 60 Teilnehmenden den Nutzen eines 12-wöchigen, umfassenden Lebensführungsprogramms zu bewerten, das neben der CPAP-Therapie Trainingsmassnahmen, Ernährungsberatung und Verhaltenstherapie umfasst. Das Trainingsprogramm besteht aus betreutem Nordic-Walking während drei Monaten und unbeaufsichtigter, mässiger körperlicher Aktivität ab derviertenWoche. Die persönliche Ernährungsberatung läuft über den telefonischen Kontakt mit einer Ernährungsberaterin mit dem Ziel, vier Prozent oder mehr des aktuellen Körpergewichts zu verlieren. Die Ernährungsberatung sowie das Trainingsprogramm umfassen auch Techniken zur Verhaltensänderung.

Die Resultate des Programms werden dann mit jenen einer Nur-CPAP-Therapie (auch 60 Teilnehmende) verglichen.

Bedeutung – interdisziplinäre Behandlung des OSAS

Das umfassende Behandlungsprogramm will den Grundstein für eine langfristige Verbesserung der Gesundheit von OSAS-Betroffenen legen.

Das Projekt wird in enger Zusammenarbeit mit Fachleuten aus den verschiedenen Gesundheitsberufen durchgeführt. Das führt zu einer umfassenden Betreuung der Betroffenen und trägt dazu bei,, die Ursachen der Krankheit konkret anzugehen.

Dauer des Projekts

Das vorliegende Projekt startete im August 2019 und dauert voraussichtlich zwei Jahre.

Projektfinanzierung	Betrag
Forschungsbudget Total	CHF 503'700
Förderbeitrag Dritter zugesagt / erhalten	CHF 79'780
Förderbeitrag Dritter pendent	CHF 323'920
Förderbeitrag bei Lungenliga Schweiz nachgesucht	CHF 126'443
Durch Forschende zu akquirierender Betrag	CHF 26'443
Beitrag Forschungsförderungsfonds Lungenliga	CHF 30'000
Benötigte Spenden Dritter	CHF 70'000