

BptK Klosterstraße 64 10179 Berlin



BundesPsychotherapeutenKammer

Frau
Hilda Bastian
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)
Dillenburger Straße 27
51105 Köln

Klosterstraße 64
10179 Berlin
Tel.: (030) 27 87 85-0
Fax: (030) 27 87 85-44
info@bptk.de
www.bptk.de

Dr. Tina Wessels
Wissenschaftliche Referentin
Tel.: 030 278785-16
wessels@bptk.de

-per E-Mail-

Berlin, 31. Juli 2008

Vorstand:
Prof. Dr. Rainer Richter
Präsident
Dipl.-Psych. Monika Konitzer
Vizepräsidentin
Dr. Dietrich Munz
Vizepräsident
Dipl.-Soz. Päd. Peter Lehndorfer
Andrea Mrazek, M.A., M.S.

Dr. Christina Tophoven
Geschäftsführerin

Gesundheitsinformation:

Kurzantwort Schlaflosigkeit: Können Entspannungstherapien oder die Änderung der Schlafgewohnheiten dabei helfen, mehr oder besser zu schlafen?

Merkblatt Entspannungstherapien und Änderung der Schlafgewohnheiten gegen Schlaflosigkeit

Sehr geehrte Frau Bastian,
sehr geehrte Damen und Herren,

mit den vorliegenden Gesundheitsinformationen sollen Patienten über die wissenschaftlichen Ergebnisse zu Entspannungstherapien und Verhaltenstherapien bei Schlaflosigkeit informiert werden. Dazu werden schwerpunktmäßig die Ergebnisse der Metaanalyse von Buscemi et al. (2005) zusammengefasst.

Kurzantwort Schlaflosigkeit: Können Entspannungstherapien oder die Änderung der Schlafgewohnheiten dabei helfen, mehr oder besser zu schlafen?

Die Aussagen in der vorliegenden Kurzantwort geben die Schlussfolgerungen der Metaanalyse in Teilen nicht richtig wieder.

Konto
Deutsche Apotheker- und Ärztebank
Konto: 00 05 78 72 62
BLZ: 100 906 03

- Auf Seite 4 Absatz 2 wird zusammenfassend festgehalten, dass Menschen, die ein Training zur Änderung der Schlafgewohnheiten absolvieren, möglicherweise besser schlafen können. Weiterhin heißt es auf Seite 5, Absatz 1, „Nach diesen Forschungsergebnissen scheint Entspannungstherapie möglicherweise besser zu wirken als ein Training zur Änderung der Schlafgewohnheiten“. Diese Aussagen lassen sich aus der Metaanalyse nicht ableiten. Hier heißt es auf Seite 117, Absatz 1 des Evidence Reports: „The review provides evidence that relaxation therapy and cognitive/behavioral therapy are effective treatments in subsets of the chronic insomnia population“. Die Wirksamkeit von Entspannungs- und Verhaltenstherapien wird festgestellt und für beide Therapieformen auf bestimmte Subgruppen beschränkt. Die Aussagen in der Patienteninformation sollten dahingehend geändert werden.
- Im Text wird auf Seite 5, Absatz 3 festgestellt, dass die in den Studien geprüften Verhaltenstherapien sich so stark unterschieden, dass es nicht möglich war, mit Gewissheit zu sagen, ob diese Behandlungsformen wirken oder nicht. Hierzu heißt es im Evidence Report auf Seite 118, Absatz 1: „There was substantial heterogeneity in the pooled estimate for WASO for ... and cognitive/behavioural therapy.“ Die Unterschiede beziehen sich auf die in den Studien gefundenen Effekte. Die Formulierung in der Patienteninformation sollte entsprechend präzisiert werden.
- Als redaktionelle Anmerkung möchten wir zudem darauf hinweisen, dass in Absatz 1 Seite 5 der Kurzantwort angeführt wird, die Einschätzung der Wissenschaftler zur Wirksamkeit von Entspannungstherapien und Verhaltenstherapien beruhe auf der Auswertung von 18 Studien. In der Originalliteratur hingegen werden 22 Studien angegeben, 13 Studien zur Entspannungstherapie und neun Studien zur Verhaltenstherapie.

Merkblatt Entspannungstherapien und Änderung der Schlafgewohnheiten gegen Schlaflosigkeit

- Auf Seite 7 Absatz 1 schreiben sie: „Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben Studien zu verschiedenen Verhaltenstrainings ausgewertet und gefolgert, dass sie helfen *könnten*, den Schlaf zu verbessern“. In der zugrunde liegenden Originalliteratur heißt es jedoch, dass Verhaltenstrainings helfen *können*, den Schlaf zu verbessern (Review S. 117, Absatz 1: „The review provides evidence that relaxation therapy and cognitive/behavioral therapy are effective treatments“).
- Zur besseren Verständlichkeit für den Leser schlagen wir vor, auf Seite 8, vorletzter Absatz, „Schlaf-Wach-Muster“ durch „Schlaf-Wach-Rhythmus“ zu ersetzen.

Für vertiefende Erläuterungen oder Unterstützung bei der Weiterentwicklung der Patienteninformationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Tina Wessels