

Organisation: Dr. med. Myriam Oberle und PD Dr. med. Tsogyal Latshang
Grisomed und Pneumologie, Kantonsspital Graubünden

Information: Sekretariat Departement Innere Medizin
Frau Franziska Cajochen
Tel. 081 256 6305
franziska.cajochen@ksgr.ch

Tagungsort: Kantonsspital Graubünden
Loëstrasse 170
Hörsaal
7000 Chur

Parkplätze: Spitalareal
(beschränkte Anzahl)

Bus: Ab Chur Bahnhof Bus Nr. 4
Haltestelle „Kantonsspital“

Credits: 4 Credits für SGAIM, SGP, SGSSC,
SGN, SGPP

Herzlichen Dank an die Sponsoren:

Goldsponsor



Silbersponsor

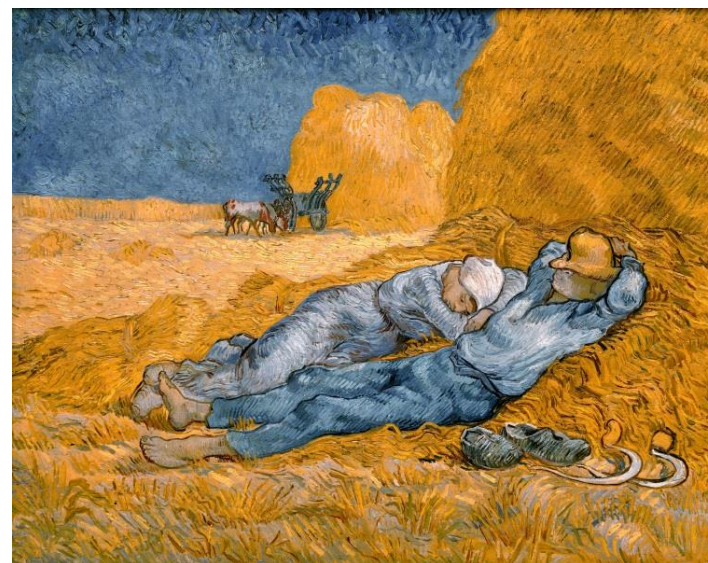


Bronzesponsor



Von Schlaflosigkeit über Tagesschläfrigkeit bis hin zu zappeligem Schlaf- Was Sie immer schon wissen wollten über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsoptionen.

**13. Februar 2020, 14.00 – 18.00 Uhr
Hörsaal Kantonsspital Graubünden**



Van Gogh, Mittagsruhe nach Millet

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen

25% der Schweizer Bevölkerung leiden an einer relevanten Schlafkrankheit. Ausreichender Schlaf von guter Qualität ist entscheidend für die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, das allgemeine Wohlbefinden und eine lebenslange Gesundheit.

Störungen des Schlafes reichen von zentralen Hypersomnien, Insomnien, Parasomnien, schlafbezogenen Bewegungsstörungen, Störungen des 24h-Schlaf-Wach-Rhythmus bis hin zu schlafbezogenen Atmungsstörungen.

Das interdisziplinär geführte Zentrum für Schlafmedizin des Kantonsspitals Graubünden bietet im gesamten Spektrum Diagnostik und Betreuung an.

Wir werden auf Teilaspekte dieser faszinierenden Welt mit dem dazu erforderlichen interdisziplinären Ansatz eingehen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Tsogyal Latshang, Christina Caporale und Rahul Gupta

Referenten und Vorsitzende

- **Dr. med. Myriam Oberle**, Grisomed, Praxis Jenaz, Jenaz
- **Dr. med. Christina Caporale**, LAe Neurologie + Co-Leitung Schlafzentrum
- **Dr. med. Rahul Gupta**, Chefarzt Spezialpsychiatrie, PDGR
- **PD Dr. med. Tsogyal Latshang**, CAe Pneumologie, KSGR
- **Dr. med. Thomas Rothe**, LA Pneumologie, KSGR
- **Dr. med. Peter Ludwig**, LA Pneumologie, KSGR
- **Dr. med. Andrea Fronkova**, AAe Pneumologie, KSGR
- **Team Schlafmedizin**, Pneumologie, KSGR

Programm

14:00-14:05h	Begrüssung Myriam Oberle
	Chair: Tsogyal Latshang
14:05-14:35h	Tagesmüdigkeit und-schläfrigkeit Tsogyal Latshang
14:35-15:05h	Schlaflosigkeit Rahul Gupta
15:05-15:35h	Schlafbezogene Bewegungsstörungen Christina Caporale
15:35-16:00h	PAUSE (25 Min.)
	Rotation in 3 Workshops à 30` in Hörsaal, N-319, Schlaflabor
16:00-17:50h	Schlafuntersuchungen Verkabelung, Unterschied respiratorische Polygrafie, Polysomnografie, Apnea Link, Pulsoxymetrie, CPAP/NIV T. Rothe, T. Latshang und MA Schlafmedizin
16:00-17:50h	Vigilanztests und schlafmedizinische Fahrtauglichkeit Demonstration von verschiedenen Tagestests (Aktigraphie, MSLT, MWT, FE-MWT), Beurteilung von Fahrtauglichkeit, Empfehlungen bei Autofahrer: C. Caporale, A. Fronkova und MA Schlafmedizin
16:00-17:50h	Insomnie: Hilfsmittel und Therapieoptionen Standardisierte Schlafragebögen, Schlafhygiene, Schlaftagebuch, CBT: Schlaftraining, Lichttherapie-Melatonin P. Ludwig, R. Gupta und MA Schlafmedizin
17:50-18:00h	Schlusswort Tsogyal Latshang
Ab 18:00h	APÉRO