

Pharmacist-Guided Insomnia Counselling focusing on Cognitive Behavioural Therapy: **Guideline Development**

MÜNDLICHE PRÄSENTATION - SCHWEIZER APOTHEKERKONGRESS 2025

NICOLE LÖTSCHER – APOTHEKERIN UND DOKTORANDIN

Klinische Pharmazie

Klinik für Allgemeine
Innere Medizin,
Inselspital Bern

Forschungsthema der Dissertation:

Behandlung von akuter
und chronischer
Insomnie in öffentlichen
Apotheken
– Implementierung einer
standardisierten
Beratung



Dr. Ursina Wernli, PhD
Apothekerin, FPH Klin. Pharm.

Dr. Stefanie Janssen, PhD
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin



Aljoscha Goetschi
Apotheker, PhD Student

Prof. Carla Meyer-Masseti,
PhD
FPH Spitalpharmazie



Nicole Lötscher
Apothekerin, PhD Studentin
In Weiterbildung FPH
Offizinpharmazie

Publikation

Pharmacist-Guided Insomnia Counselling focusing on Cognitive Behavioural Therapy: Guideline Development

Nicole Lötscher^{1,2}, Carole Kilchör³, Stefanie T Sandri³, Estelle Kaiser³, Albrecht Vorster⁴, Reto Auer³, Carla Meyer-Masseti^{1,3}

1 Klinische Pharmazie, Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Inselspital Bern

2 Graduate School for Health Sciences GHS, Universität Bern

3 Berner Institut für Hausarztmedizin (BIHAM), Universität Bern

4 Swiss Sleep House Bern, Neurologische Klinik, Inselspital Bern



Unveröffentlicht

Einführung

- Beratung in öffentlichen Apotheken bezüglich Schlafproblemen:
(Fallvignetten-Studie, Antworten von 319 Schweizer Apotheker:innen (Mulder et al., 2023 ¹))
 - Durchschnittliche Beratungsdauer: 5-10 Minuten
 - Empfehlung von **Baldrian** (82-96%), anderen Phytotherapeutika (78-85%)
 - Nicht-pharmakologische Empfehlungen: Häufig beschränkt auf **Schlafhygiene-Tipps**
 - 72% der Befragten kannten **Cognitive Behavioural Therapy for insomnia** (CBT-I) vor der Umfrage nicht

Einführung

- Aktuelle Praxis ≠ Europäische Guideline für Insomnie (Riemann et al., 2023 ²)
- Therapie 1. Wahl: **Cognitive Behavioural Therapy for insomnia (CBT-I)**
 - Langfristiger Therapieerfolg
 - Kein Abhängigkeitspotential
- Medikamente: Zusätzlich zu CBT-I, kurzfristig (wenige Wochen)
- Keine Empfehlung: Phytopharmaka, Antihistaminika 1. Generation (keine/geringe Evidenz)

Methoden

1. Scoping Review 1

Literaturrecherche zur Identifizierung von Beratungs-Elementen für chronische Insomnie.

2. Delphi Studie

Bewertung der Beratungs-Elemente aus Scoping Review 1 bezüglich ihrer Relevanz in einer Beratungsleitlinie.

Expertengruppe (n = 36): Pharmazeut:in, Mediziner:in, Psycholog:in

3. Scoping Review 2

Literaturrecherche zu Identifizierung von zusätzlichen Beratungs-Elementen für akute Insomnie.

4. Experten-Interviews

Bewertung der Leitlinie.

Expertengruppe (n = 6): Pharmazeut:in, Mediziner:in, Psycholog:in, Neurobiolog:in

→ Finale Leitlinie

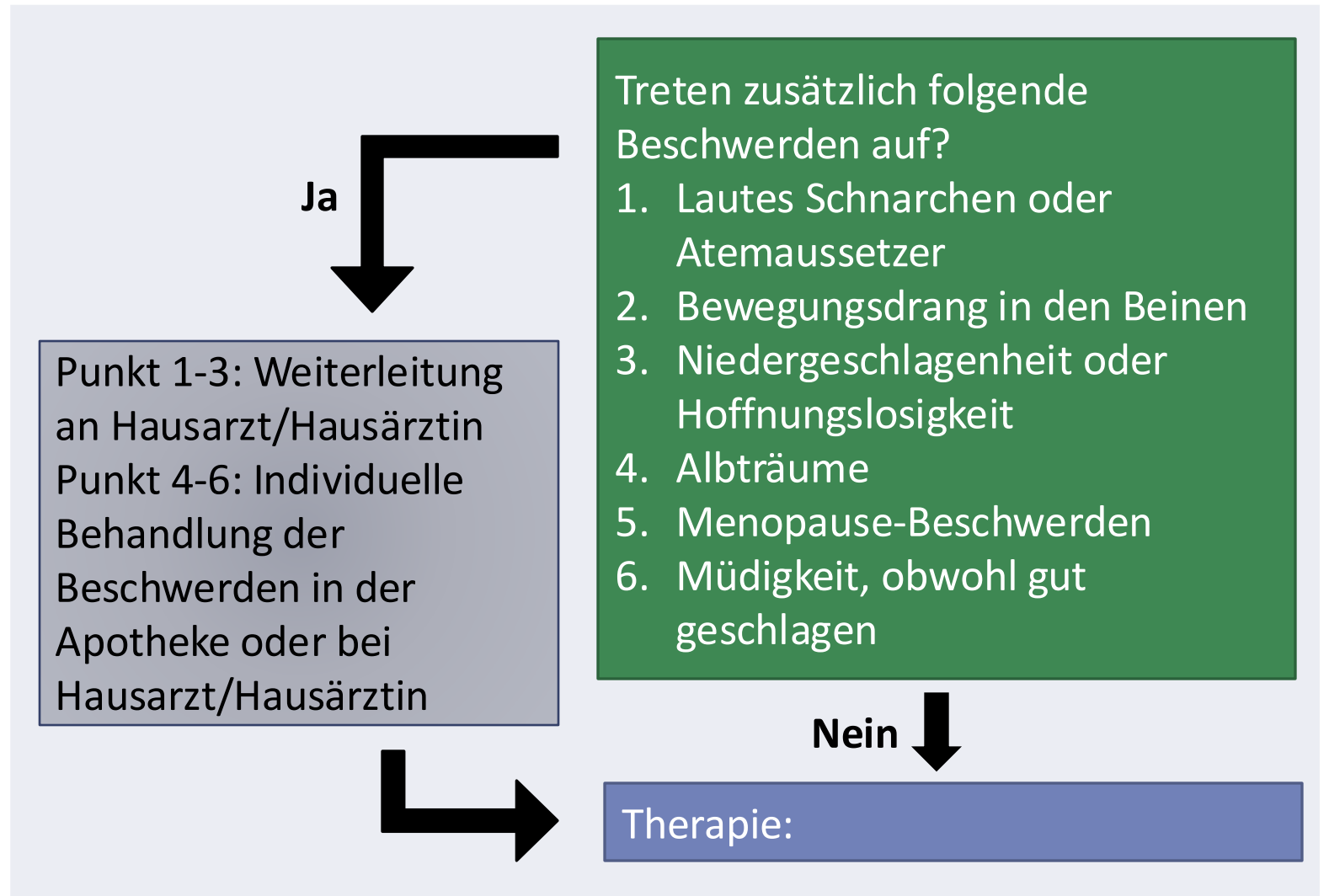
Resultate

- Leitlinie mit Fokus auf die kognitive Verhaltenstherapie
- Dienstleistung für Selbstzahler im Beratungsraum inklusive Follow-Up Termin
- 4 Elemente der CBT-I können in den Apotheken durchgeführt werden:
 - Psychoedukation (inkl. Schlafhygiene)
 - Entspannungstherapien
 - Stimuluskontrolle
 - **Bettzeitrestriktion** (inkl. Führen eines Schlafprotokolls)

Resultate: Guideline Teil 1 - Fachpersonen

- **Algorithmus (1 Seite)**
- Fragebogen
 - Anamnese
 - Beratung
- Informationen zu Grunderkrankungen
- Informationen zu Medikamenten
- Therapiemöglichkeiten

Ausschnitte aus dem jeweiligen Abschnitt:



Resultate: Guideline Teil 1 - Fachpersonen

- Algorithmus (1 Seite)
- **Fragebogen**
 - **Anamnese**
 - **Beratung**
- Informationen zu Grunderkrankungen
- Informationen zu Medikamenten
- Therapiemöglichkeiten

Ausschnitte aus dem jeweiligen Abschnitt:

Leiden Sie an Albträumen?

Ja, häufig Ja, gelegentlich Ja, selten Nein

Beratung: Albträume können mit der Imagery Rehearsal Therapy (Umträumen) behandelt werden. Diese kann in der Apotheke erklärt und durch die betroffene Person selbstständig angewendet werden. Mehr Informationen dazu sind in der Broschüre «Albträume» vom Sleephouse Bern zu finden (4).

Resultate: Guideline Teil 2 - Kund:innen

- **Fragebogen**
 - **Anamnese**
- Informationsbroschüre
 - Informationen zu CBTI-I
 - Schlafhygiene-Tipps
 - Hilfsmittel
 - Schlafprotokoll

Ausschnitte aus dem jeweiligen Abschnitt:

- Welche besprochenen Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie konnten Sie regelmässig umsetzen?
 - Entspannungstherapien
 - Bettzeitrestriktion (Zeit im Bett reduziert)
 - Stimuluskontrolltherapie (z.B. Bett nach 15-30 Min. verlassen, wenn man nicht schlafen kann)
- Welche Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie haben Sie versucht umzusetzen und haben es wieder weggelassen?
 - Entspannungstherapien Bettzeitrestriktion (...)

Resultate: Guideline Teil 2 - Kund:innen

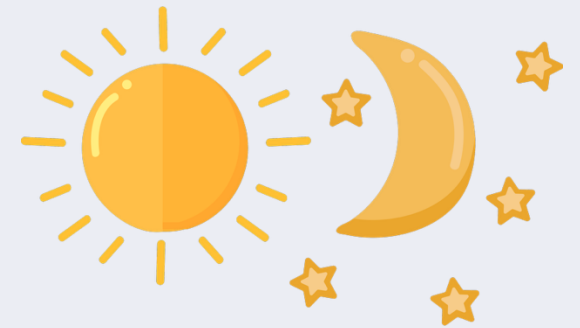
- Fragebogen
 - Anamnese
- **Informationsbroschüre**
 - Informationen zu CBT-I
 - **Schlafhygiene-Tipps**
 - Hilfsmittel
 - Schlafprotokoll

Ausschnitte aus dem jeweiligen Abschnitt:

Schlafhygiene-Tipps

Lichtexposition: Wichtig ist ein Unterschied zwischen der Lichtexposition am Tag und am Abend.

Tagsüber mindestens 30-60 Minuten Tageslicht zu haben, ist ebenso wichtig, wie abends helles Licht zu vermeiden. Tageslicht ist um vieles heller als jede Lampe, selbst an trüben Tagen. Zudem ...



Ausblick

- Pilotierung der Leitlinie in öffentlichen Apotheken in der Deutschschweiz
 - März bis April 2026
 - 8 bis 10 Apotheken
-
- Wie gut ist die Studie durchführbar?
 - Wie zufrieden sind die Apotheker:innen mit der Anwendung der Leitlinie?
-
- Hauptstudie im Jahr 2027 über 6 Monate

Pharmacist-Guided Insomnia Counselling focusing on Cognitive Behavioural Therapy: **Guideline Development**

NICOLE LÖTSCHER –

NICOLE.LOETSCHER@EXTERN.INSEL.CH

Referenzen:

- 1 Mulder F, et al. Counselling for Chronic Insomnia in Swiss Pharmacies: A Survey Study Based on Case Vignettes. *Pharmacy (Basel)*. 2023;11(3).
- 2 Riemann D, et al. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *J Sleep Res*. 2023;32(6):e14035.