



## **Motnje spanja – za stopensko obravnavo v trižnih ambulantah**

Na 15. seji Odbora za osnovno zdravstvo (OOZ), ki je bila 10. 5. 2018, se je odbor seznanil z zelo široko problematiko motenj spanja, ki predstavljajo tako v svetu kot v Sloveniji veliko težavo. Obravnavali so problem prepoznavne in zdravljenja motenj spanja, večplastne težave zaradi motenj spanja pri otrocih in mladostnikih tudi v povezavi z našim šolskim sistemom, obravnavo motenj spanja v ambulantah družinske medicine, motnje spanja, povezane z izmenskimi delom, s prometnimi nesrečami ter večni problem dolgih čakalnih dob in financiranja.

Kljub temu, da se na terciarni ravni z motnjami spanja ukvarjajo specialisti oziroma subspecialisti za motnje spanja, ki so evropsko priznani somnologi, v Sloveniji ni dovolj velike mreže terciarnih centrov za motnje spanja, da bi pregledali in ustrezno obravnavali vse bolnike z motnjami spanja. Velik problem predstavljajo tudi osebe z obstruktivno apnejo v spanju, ki nastane zaradi zoženja zgornje dihalne poti. Ti bolniki zelo pogosto niso prepoznani, niso ustrezno napoteni in niso zdravljeni. Smiselno bi bilo, da se uvede stopenjska obravnava, tako da bi v družinsko medicino uvedli trižno ambulanto, za kar pa je seveda treba usposobiti tudi zdravnike na primarni ravni.

Predstavljeno je bilo, da kar 90 % najstnikov ne dobi priporočenega obsega spanja, to je od 8 do 10 ur. Motnje spanja pri otrocih so zelo pogoste, tretjina otrok ima motnje spanja, ki pa so velikokrat neprepoznane. Neprespan otrok je problem ne samo zaradi vpliva na njegovo zdravje, njegove kognitivne sposobnosti in njegov šolski uspeh, ampak to vpliva tudi na celotno družinsko dinamiko.

Velik problem predstavljajo tudi delavci, ki delajo izmensko delo, in prekomerno zaspani vozniki, ki v Evropi povzročijo približno 20 % vseh prometnih nesreč.

Razširitev mreže obravnave motenj spanja v skladu z evropskimi priporočili bi morala biti ustrezno finančno ovrednotena.

**VEČ>>>**

Odbor za osnovno zdravstvo se je na svoji seji seznanil z velikim problemom obravnave motenj spanja v Sloveniji, saj je med drugim premalo laboratorijev za ugotavljanje motenj spanja.

Na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana od leta 1993 deluje edini terciarni center za zdravljenje in ugotavljanje budnosti in motenj spanja za odrasle. Z motnjami spanja se ukvarjajo specialisti oziroma subspecialisti za motnje spanja, ki so evropsko priznani somnologi in ki pri delu uporabljajo mednarodno klasifikacijo motenj spanja. Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr.



med., je poudarila, da je zdravljenje kronične nespečnosti pri nas napačno, saj gre za hitro zdravljenje z uspavali. Decembra 2017 so namreč izšle nove evropske smernice za zdravljenje nespečnosti, ki jasno govorijo, da je prva terapija izbora kognitivno-vedenjska terapija (VKT), ki pa je v Sloveniji slabo dostopna. Sana Čoderl Dobnik, univ. dipl. psih., predsednica Zbornice kliničnih psihologov, je povedala, da je premalo kliničnih psihologov, saj se v Sloveniji z motnjami spanja ukvarjata samo dve, ena od njiju z motnjami spanja pri otrocih. Kliničnih psihologov na primarni ravni je v Sloveniji 55. Za obravnavo pri njih pacienti čakajo več kot dve leti, pacienti z motnjami spanja pa še več. Glavni razlog, da primanjkuje kliničnih psihologov, je pomanjkljiva mreža, ki ni sestavljena na podlagi potreb, ter financiranje specializacij, ki so na ramenih zdravstvenih zavodov, saj se morajo ti sami odločiti, ali bodo zaposlili psihologa in tudi financirali njegovo specializacijo.

Drugi večji sklop bolezni so hipersomnije, kamor spada tudi narkolepsija. Ti bolniki so hudo zaspani, imajo kataplektične napade in lahko zaradi tega povzročijo prometno nesrečo. Za te bolnike so v Sloveniji na voljo vse možnosti diagnostike in načini zdravljenja, problem pa je, da prepozno pridejo do ustreznih strokovnjakov in niso diagnosticirani. Osebni zdravniki večinoma prepoznajo njihove težave in jih pošljejo naprej, vendar ni dovolj velike mreže terciarnih centrov za motnje spanja, da bi jih pregledali in ustrezno obravnavali. V Sloveniji so velik problem čakalne dobe za vse preiskave v zvezi z motnjami spanja, saj ni financiranja, zaradi tega pa tudi ni kadrovske širitve.

Na Kliniki Golnik so do aprila opravili vse polisomnografije, kar jih za leto 2018 plača ZZS, od aprila dalje pa delajo na lastne stroške. Na vprašanje, kaj bi pomenilo za sekundarno in terciarno raven, če bi se presejanje začelo izvajati v referenčnih oziroma ambulantah družinske medicine, je bilo pojasnjeno, da nima pomena, da so vsi bolniki z motnjami spanja pregledani na terciarni ravni, ampak da se uvede stopenjska obravnava. Namen doktorske naloge Andreja Pangerca, dr. med., specializanta družinske medicine, je, da bi uvedli triažno ambulanto v družinsko medicino, za kar je treba usposobiti tudi zdravnike na primarni ravni. Ambulante za motnje spanja v družinski medicini bi delovale podobno kot antikoagulantne ambulante na primarni ravni. Glede financiranja pa je še prezgodaj govoriti.

Asist. Martin Kurent, dr. med., je povedal, da se specialisti MDPŠ vsakodnevno srečujejo z ljudmi, ki jim delo ponoči ne ustreza in imajo zaradi tega težave ter posledično tudi motnje spanja. Starejši ljudje se zaradi takih težav lahko izključijo iz procesa dela ponoči, mlajši pa zelo težko.

Doc. dr. Aleš Rozman, dr. med., je povedal, da je bila Klinika Golnik prva od ustanov, kjer so se začeli ukvarjati z motnjami spanja. Problemi dihanja in posledične motnje spanja lahko nastanejo zaradi debelosti, ki ima že razsežnosti epidemije, ali zaradi anatomskih anomalij v zgornjem delu dihalne poti. Tiha nevarnost je zaspan voznik, ki je prav tako nevaren kot alkoholiziran voznik.



V Evropi je ocenjeno, da se kar 20 % prometnih nesreč zgodi zaradi zaspanosti za volanom. V Sloveniji se vse prometne nesreče še vedno klasificirajo le na podlagi primarnih vzrokov (kot so npr. prehitra vožnja, nenadoma zavil levo, nenadno trčenje brez zaviranja), tako da število nesreč zaradi zaspanosti ni znano.

S problemom motenj spanja in izmenskimi delom ter s tem povezanimi poklicnimi boleznimi so bili seznanjeni že vsi ministri za zdravje, vendar se na tem področju ni nič naredilo. S specifično promocijo zdravja na delovnem mestu glede motenj spanja v zvezi z izmenskimi delom se nihče sistematično ne ukvarja.

Na seji je bil izražen predlog, da bi bilo treba spodbuditi javno mnenje na način, kot je kampanja »Alkohol ubija«, npr. s kampanjo »Motnje spanja – vzrok prometne nesreče«, saj bi bili na ta način mogoče hitreje prepoznani tudi s strani uradnih institucij.

V Splošni bolnišnici Celje deluje edini center v Sloveniji za obravnavo motenj spanja pri otrocih in mladostnikih. Otroci potrebujejo bistveno več spanja kot odrasli. Asist. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., je pojasnila, da so motnje spanja pri otrocih zelo pogoste. Tretjina otrok ima motnje spanja, ki pa so velikokrat neprepoznane. Ocenjeno je, da kar 90 % najstnikov ne dobi priporočenega obsega spanja, to je od 8 do 10 ur.

Narkolepsija se pojavi tudi pri otrocih, saj se prvi simptomi začnejo že v najstniškem obdobju, diagnoza je najpogosteje postavljena šele v odraslem obdobju. Vloga strokovnjakov za motnje spanja je tu zelo velika, saj morajo otroku z narkolepsijo znati svetovati glede poklicne usmerjenosti, njegovih sposobnosti za vožnjo itd. Narejena je velika škoda, če mladoletnik to izve šele, ko je že končal svoje izobraževanje. V Sloveniji je problem tudi somnološko izobraževanje, saj študentje medicine in specializanti pediatrije o tem niso dovolj poučeni.

Nepogrešljiva diagnostična metoda pri ugotavljanju motenj spanja je polisomnografija, ki se jo opravi v laboratoriju za motnje spanja. Na področju pediatrije je tak center le v Celju, kjer delajo aktimetrije in polisomnografije. Tudi tu je problem financiranje ter pomanjkanje kliničnih psihologov z izkušnjami VKT pri motnjah spanja otrok in mladostnikov. Drug problem so najstniki, ki so specifična skupina otrok, pri katerih pride zaradi naravnega razvoja do nekoliko zakasnjene faze spanja. Problemi nastanejo zaradi prezgodnjega začetka šolskega pouka v zadnji triadi osnovne šole in predvsem v srednjih šolah, zaradi »nultih« ur oziroma predur, jutranjega transporta učencev in dijakov predvsem iz periferije v šole ter zaradi razširjenosti uporabe elektronskih naprav pred spanjem. V Sloveniji je vsako leto več mladostnikov, ki imajo težave s kronično neprespanostjo.

Obor za osnovno zdravstvo je zato sprejel sklepe:

- Da je izobraževanje o motnjah spanja treba vključiti v vse ravni izobraževanja za poklice v zdravstvu.
- Odbor za osnovno zdravstvo podpira stopenjsko obravnavo bolnikov z motnjo spanja in razširitev mreže obravnave motenj spanja v skladu z evropskimi priporočili, ki naj bo tudi



ustrezno finančno ovrednotena. Zato poziva RSK-je posameznih strok, da za motnje spanja sprejmejo ustrezne nove šifre.

- Zdravniški zbornici Slovenije predlaga, da za zdravstvene delavce pripravi izobraževanje o motnjah spanja v povezavi s prekinitvami *cirkadianih ritmov*.

- Glede na trdne dokaze medicinske stroke o zdravstvenih in drugih posledicah zaradi pomanjkanja spanja, ki je povezano z zgodnjim jutranjim začetkom pouka najstnikov, Odbor za osnovno zdravstvo poziva Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter NIJZ, da aktivno pristopijo k reševanju problematike pomanjkanja spanja pri najstnikih.

- Odbor za osnovno zdravstvo se zavzema, da bi se pristopilo k dejanski analizi prometnih nesreč, nastalih zaradi prekomerne zaspanosti, ter da se prekomerna zaspanost opredeli kot primarni vzrok prometnih nesreč. Odbor pristojne poziva, da se lotijo dejanske analize prometnih nesreč.