

iPhone-, iPod- und iPad-Apps für Zahnärztinnen und Zahnärzte

Nicht nur Zahnärzte, sondern die gesamte Bevölkerung leidet hin und wieder unter **erheblichen Schlafstörungen**. Ob eine App dabei helfen kann, muss jeder selber für sich herausfinden.

Text und Bilder: Andreas Filippi

So ist der Praxisalltag: Eine Gehilfin fällt überraschend für Wochen aus, der Steri oder eine Behandlungseinheit gibt spontan den Geist auf, und eine aufwändige und/oder teure Behandlung bei einem heiklen Patienten läuft überhaupt nicht so, wie sie soll. Dazu kommt noch privater, finanzieller oder gesundheitlicher Stress. Die Wenigsten können sich vor dem Einschlafen von all diesen Dingen immer ganz frei machen. Die Festplatte hört nicht auf, sich zu drehen. Und der eine oder andere schafft es nur nach subjektiv endlos langer Zeit, endlich einzuschlafen. Vielleicht wacht man dann auch noch alle ein bis zwei Stunden wieder auf, und man ist am nächsten Morgen weit davon entfernt, ausgeschlafen zu sein. Insgesamt schlafen Schweizerinnen und Schweizer heute im Durchschnitt 40 Minuten weniger als noch 1983.

Es gibt unzählige seriöse Vorschläge in der entsprechenden Literatur, wie man diese Situation verbessern kann, und – weil es eben so viele Menschen in den Industrieländern betrifft – auch ebenso viele mysteriöse Tipps und Gadgets aus der Placebokiste, die man teilweise für viele Franken erwerben muss. Ob all das dem Individuum hilft, weiss man erst, wenn man es versucht hat. Es gibt mittlerweile auch einige Apps, die sich dieser Problematik angenommen haben. Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren.

Teil 15 – Apps für den Schlaf

Es gibt heute mehrere Apps, die in Kombination mit entsprechender Hardware (iPhone, Armband, Unterlage unter dem Kopfkissen u.a.m.) die Schlafphasen und des Schlafverhalten registrieren sollen. Das ist sicher alles noch weit von einem

Schlaflabor entfernt und sollte auch nicht darüber hinwegtäuschen, dass man bei anhaltenden schweren Schlafstörungen einen Hausarzt oder Schlafmediziner aufsuchen sollte. Es kann aber überraschende Einblicke in den eigenen Schlaf geben.

Eine dieser Apps ist *Sleep Better* (Abb. 1). Die bisher kostenfreie App installiert man auf seinem iPhone, welches man dann in der Nacht auf die Matratze legt. Durch die Bewegungssensoren im iPhone werden Schlafdauer, Schlafzyklen und Schlaffeffizienz registriert (Abb. 2 und 3). Mögliche Einflüsse auf den Schlaf wie Kaffee- oder Alkoholkonsum sowie sportliche Aktivität am Vortag können eingegeben werden (Abb. 4). Bei konsequenter Buchführung über eine gewisse Zeit lassen sich so vielleicht Rückschlüsse auf den Einfluss der genannten Faktoren auf Einschlafzeit,

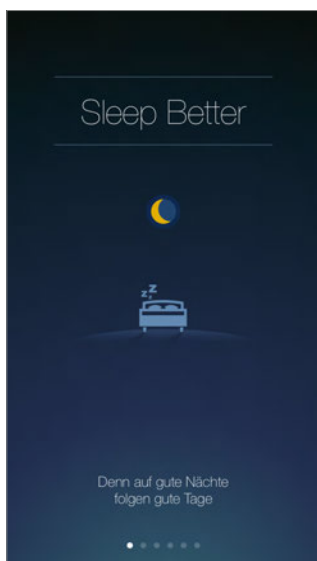


Abb. 1: *Sleep Better*: Startbildschirm

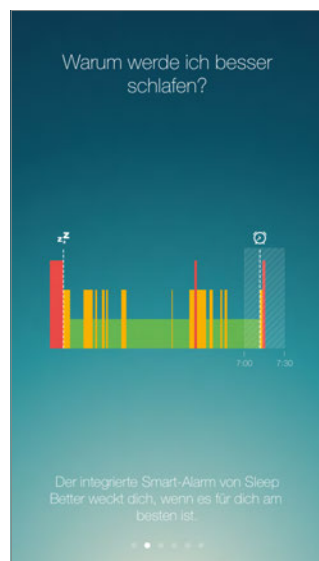


Abb. 2: *Sleep Better*: Darstellung von Einschlafzeit und Schlafphasen

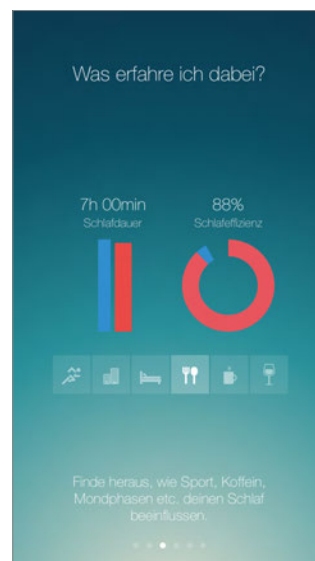


Abb. 3: *Sleep Better*: Darstellung von Schlafdauer und Schlaffeffizienz

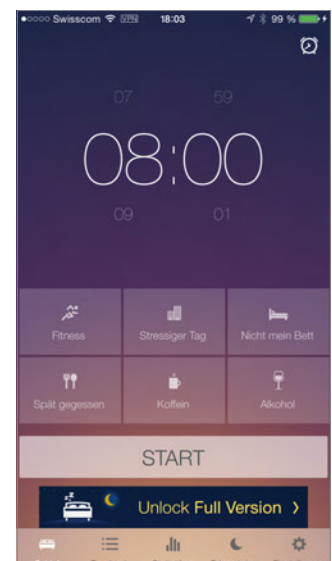
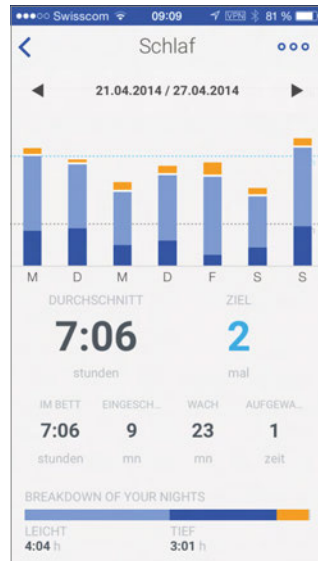
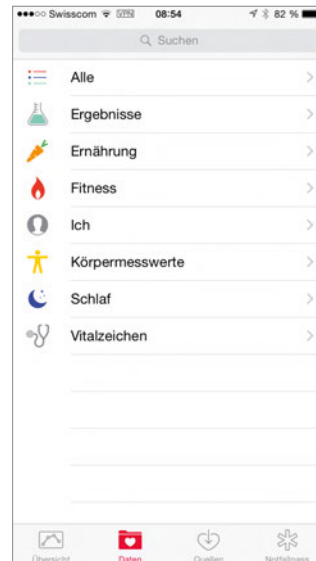


Abb. 4: *Sleep Better*: Möglichkeit zur Eingabe von Einflussfaktoren

Abb. 5: *Withings*: StartbildschirmAbb. 6: *Withings*: quantitative und qualitative Darstellung einer SchlafwocheAbb. 7: *Health*: Verwaltungsmöglichkeit für sämtliche gesundheitsbezogenen Daten

Schlafphasen und Schlafdauer ziehen. Als Zusatzmodul gibt es sogar eine Mondphasenanalyse, was den einen oder anderen ansprechen dürfte. Hierfür muss jedoch die kostenpflichtige Vollversion freigeschaltet werden. Eine ähnliche App ist *Withings* (Abb. 5, siehe auch Teil 9 der Kolumne). In Kombination mit dem nur acht Gramm schweren Fitness-Tracker, den man mit einem Armband in der Nacht trägt, können Einschlafdauer, nächtliches Aufwachen, die Schlafdauer insgesamt und die Schlafphasen gemessen werden (Abb. 6). Die Daten werden am nächsten Tag via Bluetooth mit der

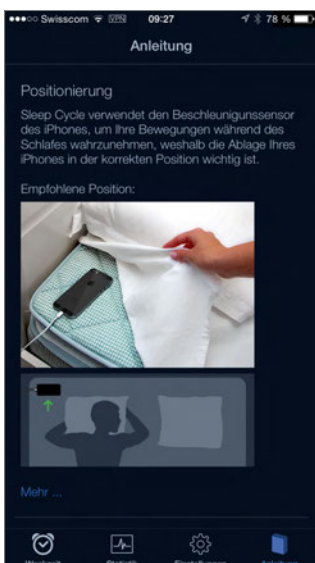
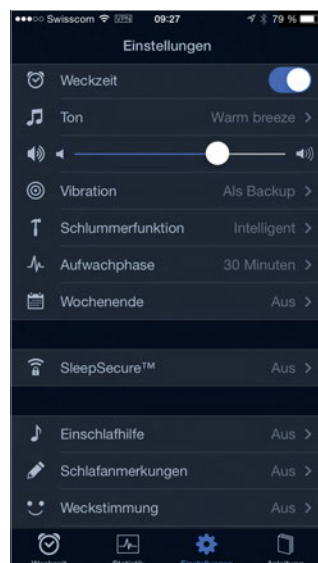
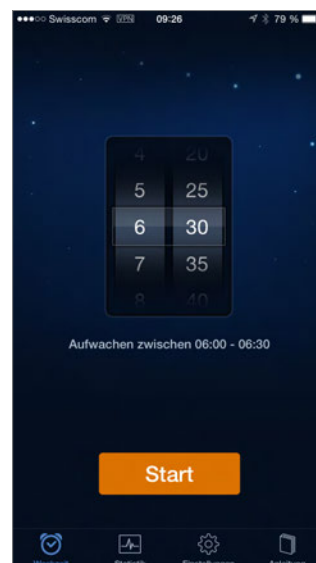
App synchronisiert, wo das persönliche Schlafverhalten beobachtet werden kann. Seit iOS 8 gibt es die Apple-eigene App *Health*, in der sämtliche gesundheitsbezogenen Daten zentral verwaltet werden können, unter anderem auch alle über den Schlaf erhobenen Daten (Abb. 7).

Eine dritte App zu diesem Thema ist *Sleep Cycle*. Nach entsprechender Instruktion (Abb. 8) wird das iPhone auf die Matratze gelegt. Neben einer netten Einschlafhilfe, die bei Bedarf gestartet werden kann (Abb. 9), werden hier nicht nur die Schlafphasen registriert, sondern die

App enthält noch eine spezielle Weckfunktion: Der Benutzer gibt den Zeitraum ein, in dem er geweckt werden möchte (Abb. 10), und die App wählt innerhalb dieser Zeit eine möglichst leichte Schlafphase, die das Aufwachen und Aufstehen erleichtern soll. Und für alle, die Mühe mit WLAN-Umgebungen oder Funkverbindungen im Bett oder neben dem Kopf haben: Alle diese Apps funktionieren auch im Flugmodus des iPhone.

Literatur

FILIPPI A: iPhone- und iPad-Apps für Zahnärzte, Quintessenz-Verlag (2013).

Abb. 8: *Sleep Cycle*: Instruktionen vor dem StartAbb. 9: *Sleep Cycle*: EinstellmöglichkeitenAbb. 10: *Sleep Cycle*: Einstellung des Aufwachzeitfensters