

GET Sleep

Stepped Care Modell für die Behandlung von Schlafstörungen

Kurzbeschreibung

Ein- oder Durchschlafstörungen, die sich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken, sind eine der häufigsten Erkrankungen, denen Ärzte und Ärztinnen in der klinischen Versorgung begegnen. Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) wird als Behandlungsmethode erster Wahl empfohlen, jedoch bislang kaum umgesetzt. Einen vielversprechenden Ansatz könnten internetbasierte Therapieprogramme bieten. GET Sleep untersucht diese Möglichkeit versorgungsnah im Rahmen eines multizentrischen Innovationsfondprojektes.

Ziel dieser cluster-randomisierten klinischen Studie ist es, einen gestuften Behandlungspfad für Insomnie zu untersuchen, in dessen Mittelpunkt ein internetbasiertes Therapieprogramm steht. Hierfür werden Hausärzte/innen per Zufall einer der folgenden Bedingungen zugewiesen und ihren Patienten/innen die jeweilige Behandlung zugeteilt:

- Routinebehandlung in der hausärztlichen Praxis (TAU-Kontrollgruppe, n=428)
- Stufenmodell zur Behandlung von Insomnie: Einer hausärztlichen Diagnostik und psychoedukativen Erstbehandlung (Stufe 1) folgt eine internetbasierte KVT-I in 3 Varianten (Stufe 2), die sich im Ausmaß der psychologischen Betreuung unterscheidet:

- **Get.On Insomnie^{Standard}**: Patienten/innen erhalten ein intensives Coaching (n=1280)
- **Get.On Insomnie^{Flex}**: Patienten/innen erhalten ein adhärenz-fokussiertes Coaching (n=1280)
- **Get.On Insomnie^{Basic}**: Patienten/innen erhalten keine weitere Therapeutenunterstützung (n=1280)

Bei Bedarf erfolgt eine psychotherapeutische, psychiatrische oder schlafmedizinische Fachbehandlung (Stufe 3).

Zur Evaluation werden Befragungen zu Baseline (T0), 4 (T1) und 12 Wochen (T2) und 6 Monate (T3) nach Studieneinschluss durchgeführt. Primärer Endpunkt ist der Schweregrad der Insomnie zu T3. Untersucht wird für welche Patientengruppe (mit/ohne psychische und/oder körperliche komorbide Erkrankung) welche Variante der Versorgungsform am geeignetsten ist. Sekundäre Endpunkte beinhalten neben diversen schlafbezogenen Maßen auch die Einnahme von Hypnotika sowie eine gesundheitsökonomische und qualitative Begleitevaluation.

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter:
<https://www.getsleep.de/>

Konsortiumsführung

Prof. Dr. Dr. K. Spiegelhalter¹, Prof. Dr. D. Riemann¹

Leitung Evaluation

Prof. Dr. H. Baumeister², Prof. Dr. M. Moshagen³

Projektteam (Abteilung)

Lina Braun², Natalie Bauereiß², Patrick Dülsen², Laura Simon²

Projektpartner

Universitätsklinikum Freiburg, Abt. für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin¹, Universität Ulm, Abt. Klinische Psychologie und Psychotherapie²; Universität Ulm, Abt. Psychologische Forschungsmethoden³; GET.ON Institut/Hello Bett; Ideamed GmbH; Zentrums für Schlafmedizin-Klinikum Nürnberg; Barmer Ersatzkasse

Förderung

Innovationsfond zur Förderung von neuen Versorgungsformen (Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss)

Laufzeit und Fördersumme

Laufzeit: 01.10.2019 – 30.09.2023;
 Fördersumme: 6.073.845 €
 Teilprojekt: 617.538 €

Publikationen

Abteilungspublikationen finden Sie unter
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-klips/publikationen/publikationen/>