

# Freiwilliges Fortbildungszertifikat

Zwei Punkte bei sieben oder mehr richtigen Antworten – Regelungen zum Online-Erwerb von Fortbildungspunkten im „Bayerischen Ärzteblatt“.

Der 72. Bayerische Ärztetag hat am 16. Oktober 2013 eine Fortbildungsordnung beschlossen, die seit 1. Januar 2014 in Kraft ist und für die entsprechenden Richtlinien hat der Vorstand der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) am 30. November 2013 „grünes Licht“ gegeben. So können auch künftig Punkte durch strukturierte interaktive Fortbildung (Kategorie D) erworben werden. Konkret erhalten Sie für das Durcharbeiten des Fachartikels „S2k-Leitlinie: Diagnostik und Therapie des Schnarchens des Erwachsenen“ von Privatdozent Dr. Clemens Heiser und Dr. Benedikt Hofauer mit kompletter Beantwortung der nachfolgenden Lernerfolgskontrolle zwei Punkte bei sieben oder mehr richtigen Antworten. Nähere Informationen entnehmen Sie der Fortbildungsordnung bzw. den Richtlinien ([www.blaek.de](http://www.blaek.de)).

Ärztinnen und Ärzte in Bayern können auf Antrag das freiwillige Fortbildungszertifikat erhalten, wenn sie bei der BLÄK gemeldet sind und innerhalb von maximal drei Jahren mindestens 150 Fortbildungspunkte erwerben. Die erworbenen Punkte sind auch anrechenbar auf das Pflicht-Fortbildungszertifikat.

Fortbildungspunkte können in jeder Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes* online erworben werden. Den aktuellen Fragebogen und weitere Informationen finden Sie unter [www.blaek.de/online/fortbildung](http://www.blaek.de/online/fortbildung) oder [www.bayerisches-ärzteblatt.de/cme](http://www.bayerisches-ärzteblatt.de/cme)

Falls kein Internetanschluss vorhanden, schicken Sie den Fragebogen zusammen mit einem frankierten Rückumschlag an: Bayerische Landesärztekammer, Redaktion *Bayerisches Ärzteblatt*, Mühlbauerstraße 16, 81677 München.

Unleserliche Fragebögen können nicht berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen. Die richtigen Antworten erscheinen in der September-Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes*.

Der aktuelle Punkte-Kontostand und die entsprechenden Punkte-Buchungen können jederzeit online abgefragt werden.

Einsendeschluss ist der 5. September 2017.

## 1. Welche Aussage zur Prävalenz des Schnarchens ist richtig?

- a) Junge Frauen schnarchen häufiger als Männer.
- b) Nur ein geringer Anteil der männlichen erwachsenen Bevölkerung schnarcht.
- c) Über 50 Prozent der Männer zwischen 45 und 54 Jahren schnarchen.
- d) Kinder und Jugendliche schnarchen viel häufiger als Erwachsene.
- e) Vor allem Normalgewichtige haben ein höheres Risiko zu schnarchen.

## 2. Welche Aussage zum Entstehungsort des Schnarchens ist richtig?

- a) Schnarchen entsteht häufig in der Nase.
- b) Polypen in der Nase sind immer für das Schnarchen verantwortlich.
- c) Vor allem ein straffer Weichgaumen ist für die Entstehung von Schnarchgeräuschen verantwortlich.
- d) Der häufigste Entstehungsort von Schnarchgeräuschen ist der Weichgaumen.
- e) Ein Großteil der Schnarcher hat schwere Obstruktionen in der Lunge, welche für das Schnarchen verantwortlich sind.

## 3. Welche gesundheitlichen Folgen hat das Schnarchen für den Betroffenen?

- a) Schnarcher bekommen normalerweise einen Herzinfarkt durch die Vibrationen, welche entstehen.
- b) Einige wissenschaftliche Daten deuten darauf hin, dass Schnarchen eventuell mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko verbunden ist.
- c) Schnarcher sollten unbedingt regelmäßig halbjährlich kardiovaskulär abgeklärt werden.
- d) Vor allem der Schnarcher ist durch seine entstehenden Geräusche in der Nacht gestört.
- e) Viele Bettpartner eines Schnarchers schlafen durch die regelmäßigen Geräusche wesentlich besser und fühlen sich am nächsten Morgen erholt.

## 4. Wie kann eine geeignete Diagnostik des Schnarchens durchgeführt werden?

- a) Die Anamnese ist ein zentraler Bestandteil in der Diagnostik des Schnarchens.
- b) Mit geeigneten Smartphone-Apps kann eine genaue Topodiagnostik vorgenommen werden.
- c) Es sollte immer eine Schlaflaboruntersuchung in Form einer Polysomnografie durchgeführt werden.



- d) Ambulante Schlafmessung (zum Beispiel Polygrafien) finden nur selten den Einsatz in der Diagnostik des Schnarchens.
- e) Bei jedem Schnarcher sollte eine Allergiediagnostik durchgeführt werden.

## 5. Welche Frage zur Anamnese bei Schnarchern ist essenziell im Hinblick zur Abgrenzung zur obstruktiven Schlafapnoe?

- a) Sind Sie über Tage schläfrig und fühlen sich unausgeschlafen?
- b) Stört das Schnarchen die Bettpartnerin/den Bettpartner?
- c) Wachen andere Personen in anderen Räumen durch Ihr Schnarchen auf?
- d) Sind Sie schon mal selbst durch Ihr Schnarchen aufgewacht?
- e) Ist es eher ein hoch- bzw. niederfrequentes Schnarchen unter dem Sie leiden?

## 6. Welche Therapieverfahren des Schnarchens stehen aktuell zur Verfügung?

- a) Mithilfe von sogenannten Anti-Schnarch-Uhren, die bei jedem Schnarchgeräusch vibrieren oder kurze Stromimpulse setzen, kann der Betroffene gut therapiert werden.
- b) Ein Kinnband ist eine verlässliche Therapie des Schnarchens.
- c) Vor allem große operative Eingriffe sind bei Schnarchern oftmals sehr erfolgreich.
- d) Die Rückenlageverhinderung ist nur in sehr seltenen Fällen (< 0,1 Prozent) erfolgreich.
- e) Als konservative Maßnahme kann eine Körpergewichtsreduktion in Erwägung gezogen werden.

**7. Konservative Maßnahmen in der Therapie des Schnarchens sollten als erstes in Erwägung gezogen werden, bevor invasive chirurgische Verfahren in Betracht kommen. Welche Aussage hierzu ist richtig?**

- a) Sehr effektiv und von vielen Patienten gut toleriert ist die nächtliche Überdruckbeatmung (zum Beispiel CPAP) in der Behandlung des Schnarchens.
- b) Jedem Schnarcher sollte empfohlen werden in einem Chor zu singen oder Blasmusik zu spielen, um die Muskulatur der oberen Atemwege zu trainieren.
- c) Nasensprays können problemlos dauerhaft in der Therapie des Schnarchens eingesetzt werden.
- d) Öle oder lokale Mundsprays werden gerne verschrieben, um ein Schnarchen des Weichgaumens optimal zu therapieren.
- e) Intraorale Geräte (zum Beispiel Unterkiefer-Protrusionsschiene) können bei genau selektierten Patienten in der Behandlung des Schnarchens eingesetzt werden.

**8. Operative Verfahren können in der Therapie des Schnarchens eine deutliche Linderung bringen. Was sollte hierbei beachtet werden?**

- a) Die Nase sollte im operativen Konzept immer miteinbezogen werden.

- b) Vor allem die Operation der Nasennebenhöhlen ist sehr erfolgreich in der chirurgischen Therapie des Schnarchens.
- c) Eine alleinige Operation an der Nase führt vor allem bei männlichen Patienten zum Erfolg in der Therapie des nächtlichen Schnarchens.
- d) Wenn eine Nasenatmungsbehinderung vorliegt und der Patient zusätzlich schnarcht, dann kann bei Behandlungswunsch des Patienten bezüglich seiner Nasenatmungsbehinderung eventuell eine Nasenoperation in Erwägung gezogen werden.
- e) Vor allem die Laserbehandlung der unteren Nasenmuscheln ist oftmals in der Therapie des Schnarchens von Erfolg geprägt.

**9. Operationen am Weichgaumen werden oftmals zur Behandlung des Schnarchens durchgeführt. Welche Aussage trifft zu?**

- a) In Deutschland werden oftmals Weichgaumenimplantate (in Form von Titanstäbchen) eingesetzt, um eine Versteifung des Weichgaumens zu erreichen.
- b) Die Radiofrequenztherapie des Weichgaumens ist als minimal-invasives Verfahren geeignet, um den Weichgaumen als Entstehungsort des Schnarchens zu behandeln.

- c) Vor allem die radikale, ablative Weichgaumenchirurgie mit Laser ist eine adäquate Therapieoption.
- d) Die Injektion von sklerosierenden Substanzen kann in Lokalanästhesie und ambulant durchgeführt werden, sollte jedoch unbedingt erst nach einer bereits durchgeführten Tonsillektomie vorgenommen werden.
- e) Die Radiofrequenztherapie des Weichgaumens ist genauso effektiv wie eine Operation an der Nasenscheidewand bei Schnarchern.

**10. Welche Aussage ist falsch?**

- a) Der Zungengrund ist der häufigste Ort, an dem Schnarchgeräusche entstehen können.
- b) Die chirurgische Therapie des Zungengrundes ist oftmals wesentlich komplexer im Gegensatz zu Schnarchern am Weichgaumen.
- c) Von invasiven chirurgischen Eingriffen am Zungengrund (zum Beispiel Hyoidsuspensionen, Midline Glossectomien) wird von den Leitlinienautoren abgeraten.
- d) Eine Nachsorge sollte zwei bis drei Monate und nach einem Jahr bei erfolgter Therapie vorgenommen werden.
- e) Besteht der Verdacht auf eine schlafbezogene Atmungsstörung, dann sollte eine weitere schlafmedizinische Diagnostik (zum Beispiel Polygrafie) vorgenommen werden.

**Freiwilliges Fortbildungszertifikat**

**Veranstaltungsnummer: 2760909007241460017**

Grundsätzlich ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen.

Online finden Sie den aktuellen Fragebogen unter: [www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme](http://www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme)

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

Name

Berufsbezeichnung, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Fax

Ort, Datum

Unterschrift

**Antwortfeld**

- |   |  |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e | 6. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e  |
| 2. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e | 7. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e  |
| 3. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e | 8. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e  |
| 4. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e | 9. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e  |
| 5. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e | 10. <input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> c <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> e |

**Auf das Fortbildungspunktekonto verbucht am:**

Die Richtigkeit von mindestens sieben Antworten auf dem Bogen wird hiermit bescheinigt.

Bayerische Landesärztekammer, München

Datum

Unterschrift