

Gesund schlafen



Gesund schlafen

Schlaf nimmt fast ein Drittel unserer Zeit in Anspruch. Grund genug dieser Tätigkeit unsere Aufmerksamkeit zuzuschicken. Schlaf ist unabdingbar um physisch und psychisch wieder zu Kräften zu kommen. Erholsamer Schlaf ist für eine gute Lebensqualität also notwendig. Im Gegensatz dazu kann eine schlechte Schlafqualität negative gesundheitliche Folgen haben: erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Schlafstörungen können sich auch auf die psychische Gesundheit auswirken und haben weitreichende Folgen am Arbeitsplatz: Schläfrigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, schlechte Laune.

Ziele

- Über Schlaf und Schlafstörungen informieren
- Eine rasche Diagnose für Personen mit Schlafstörungen begünstigen
- Durch Schlafstörungen verursachte Arbeitsunfälle verhindern

Leistungen

Schlaf und Schlafstörungen

Informationssitzung über Schlaf und Schlafstörungen (Ursachen, Auswirkungen, Risiken, Therapie, Prävention)

- 1½ Std / 5-40 Teilnehmende

Schlafapnoe: Warum ist es wichtig diese frühzeitig zu erkennen?

Informationssitzung über Schlafapnoe (Symptome, Risikofaktoren, Behandlung) mit der Möglichkeit eines Früherkennungstests

- 1½ Std / 5-40 Teilnehmende

