Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 6: Schlafen - (k)eine Kunst?

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

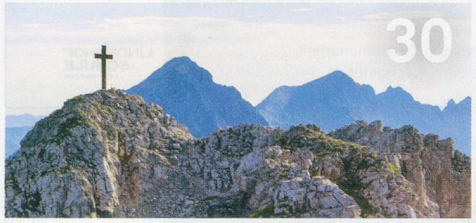
SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause

Dezember 2012

Titelbild: Manuela Brülisauer, Mitarbeiterin Nachtspitex Zürich. Bild: Patrick Gutenberg

Beat Vogel: Caritas und Care-Migration

Lernen im Schlaf geht doch: Psychologin Katharina Henke über neue Erkenntnisse



Interview: Ethik im Gesundheitswesen

Dienstleistung
06 Hauswirtschaftliche Hilfe
11 Meine Spitex
13 Persönlich: Mit Augen reden
14 Thema: Schlaf

Gesellschaft
29 Brennpunkt
34 Porträt: Franz Hohler wird 70
37 Infothek
38 Familienformen der Zukunft

Netzwerk
40 Bezugspflege in der Praxis
45 Impressum
47 Evi Allemann antwortet

Darüber schlafen

Erinnert Sie das auch an Ihre Schulzeit: Sie gehen am Abend mit schlechtem Gewissen und viel zu spät ins Bett, wissend, dass Sie für die Prüfung am nächsten Tag zu wenig gelernt haben, und Sie legen verzweifelt das Chemiebuch unter das Kopfkissen – in der Hoffnung, die verhassten Formeln würden sich über Nacht endlich ins Gedächtnis einprägen? Hat das bei Ihnen geklappt? Bei mir nicht, und ich habe die Hoffnung vom Lernen im Schlaf aufgegeben. Jetzt gibt es aber in diesem Bereich neue Lichtblicke, wie ein Interview auf Seite 26 zeigt.

Rund zwei Drittel der betagten, bettlägrigen Kundinnen und Kunden der Spitex bekommen Nacht für Nacht nicht genügend Schlaf, weil sie an Schlafstörungen leiden. Mangelnde körperliche Aktivitäten, zu wenig Tageslicht, Schmerzen und Ängste sind daran schuld. Schlafstörungen gibt es aber auch wegen des frühen Zu-Bett-Gehens mangels Abend- und Nachtdienste der Spitex.

Schlafmittel sind da häufig die letzte Hoffnung. Doch bereits nach wenigen Wochen droht die Abhängigkeit. Dass es einfachere und nachhaltigere Methoden gibt, zeigen schlafhygienische Empfehlungen auf Seite 19.

Damit Sie aber beim Lesen all der Artikel zum Thema «Schlaf» nicht plötzlich einschlafen, bietet die aktuelle Ausgabe unserer Zeitschrift weitere spannende und buntgemischte Beiträge zu Fachthemen und Lebensfragen. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und einen entspannten Jahreswechsel – mit genügend Schlaf!

Annemarie Fischer, Redaktionsmitglied