

**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?

**Vorwort:** Darüber schlafen

**Autor:** Fischer, Annemarie

### **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:** 22.01.2025

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

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, bettlägerigen 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*