Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

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

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

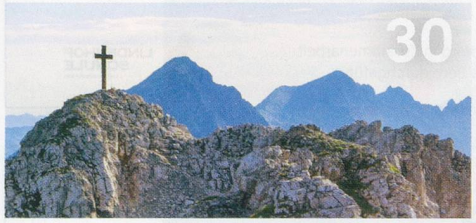
SPITEX
Hilfe und Pflege zu Hause

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