

Gesunder und gestörter Schlaf

In der Schweiz leiden 15-20% aller Menschen unter Schlafstörungen. Ein chronisch gestörter Schlaf beeinträchtigt wesentlich das subjektive Befinden, gehört zu den häufigsten Begleitsymptomen bei psychischen und körperlichen Erkrankungen und kann bei einer Chronifizierung negative Auswirkungen auf die Gesundheit und Lebensqualität haben.

Zielgruppe: Dipl. Pflegefachpersonen, Fachfrauen/-männer Gesundheit, Pflegeassistentinnen/-assistenten, Mitarbeitende Pflege und weitere Interessierte.

Ziel des Seminars ist die Vermittlung von Wissen zu folgenden Themen:

- Basis-Wissen über den normalen Schlaf und die physiologischen Grundlagen
- Schlafmittelgebrauch
- Kurze Übersicht zu diagnostischen Massnahmen
- Verständnis zur Entstehung und Aufrechterhaltung einzelner Schlafstörungen
- Ausgewählte somatisch-neurologische Krankheitsbilder
- Bewährte und aktuelle (Selbst-)Behandlungsstrategien bei verschiedenen Schlafstörungen
- Sinnvolle medikamentöse Strategien

Das Seminar wird interaktiv gestaltet, dabei kann ein individueller Fokus bedarfsorientiert entsprechend dem Wunsch der Teilnehmenden auf einzelne Schlafstörungen, Störungsmodelle und Behandlungsstrategien gelegt werden. Die Teilnehmenden erhalten zudem die Gelegenheit, spezifische Techniken zu diskutieren und auszuprobieren. Sie erhalten ein zusammenfassendes Handout. Auf Wunsch kann zusätzlich ein ausführliches Handout mit Fragebögen, weiteren Übungen und den gesamten Inhalten des Seminars mit Angaben zu aktuellen Studien als PDF File bezogen werden.

Leitung: Frau Dr. Amann-Griengl, Ärztin und ausgebildete kognitive Verhaltenstherapeutin

Ort: Plantahof, Landquart

Kursdaten: 29. November 2018
von 08.45 – 16.45 Uhr

Kosten: SBK-Mitglieder Fr. 200.- inkl. Kursunterlagen, Mittagessen 23.-/Tag
Nichtmitglieder Fr. 270.- inkl. Kursunterlagen, Mittagessen 23.-/Tag

Anmeldung: Bis 25.10.2018 an SBK Graubünden 081/353 53 79 oder Mail: info@sbk-gr.ch