

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Schlafhygiene



Tipps und Tricks für den gesunden Schlaf

Unter Schlafhygiene versteht man alle Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Für jeden Schlafgestörten ist es daher ratsam, diese Regeln im Hinblick auf eigene Gewohnheiten zu überprüfen, um ggf. Veränderungen einzuleiten. Hier die wichtigsten Grundregeln.

- Haben Sie ein bequemes, Ihrem Alter und Ihrem Gewicht angepasstes Bett?
- Das Schlafzimmer sollte vor dem Zubettgehen gut gelüftet werden!
- Schlafen Sie nicht bei offenem Fenster (besonders im Winter)!
- Das Raumklima sollte zwischen 16 – 18 Grad Celsius haben!
- Das Schlafzimmer sollte für Sie ein Raum der Entspannung sein, verbannen Sie daher berufliche Unterlagen, spannende und aufregende Lektüre sowie Speisen!
- Verbannen Sie: Telefon, Handy, Computer, Fernseher....
- Achten Sie auf einen gleichen Schlafrhythmus!
- Trinken Sie etwa 4 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol!
- Regelmäßiger Sport und regelmäßige Bewegung fördern den Schlaf!
- Nikotin ist ein Anregungsmittel, welches das Einschlafen stört!
- Nehmen Sie mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen keine größeren Mahlzeiten zu sich!
- Zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen sollten Sie eine „Pufferzone“ einrichten (kein Blaulicht wie z.B. Fernsehgerät, Handy, Computer.....)!
- Gewöhnen Sie sich an ein regelmäßiges Zubettgehritual!
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können!
- Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr oder Ihr Handy!
- Vermeiden Sie den Schlaf am Tage!

Auch wenn viele dieser Regeln bedeuten, dass Sie auf die eine oder andere liebgewonnene Gewohnheit verzichten müssen, sollten Sie doch keinesfalls auf Sparflamme leben, sondern auch in den Abendstunden angenehmen Aktivitäten nachgehen. Bedenken Sie, dass nicht nur der Schlaf den folgenden Tag bestimmt, sondern umgekehrt gilt auch: der Tag bestimmt die Nacht. Nur ein aktiv gestaltetes Wach-Leben mit Arbeit, Hobbys, Interessen usw. kann zu einem erholsamen Schlaf beitragen.



Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage www.schlafapnoe-essen.de, sowie bei unseren Infoabenden. Wir treffen uns an jedem 3. Dienstag im Monat ab 18:30 Uhr zum Austausch und/oder Fachvortrag im **Haus der Begegnung, I. Weberstraße 28 in 45127 Essen**. Das Haus der Begegnung liegt zentral in der Essener Innenstadt direkt am Weberplatz (I. Weberstraße 28) und ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Parkraum ist vor Ort vorhanden. Wir empfehlen Ihnen das Parkhaus Kastanienhöfe. Unsere Veranstaltungen finden immer im Saal B (Erdgeschoß) statt. Der Zugang ist barrierefrei. Einen Anreisepfad finden Sie auf unserer Homepage.

Zusätzlich werden unsere Veranstaltungen per **Zoom-Video-Konferenz** angeboten. Wenn Sie gerne an einer Veranstaltung digital teilnehmen möchten, senden Sie uns bitte eine Mail. Wir senden Ihnen ca. 1 Woche vor der Veranstaltung die Zugangsdaten per Mail zu.

Gäste sind uns immer herzlich willkommen!



Wir haben für den ständigen Austausch eine **private Facebook-Gruppe**. Hier tauschen sich rund 3.000 betroffene Mitglieder zum Thema Schlafapnoe aus. Unsere Facebook-Gruppe finden Sie mit dem QR-Code unter den Namen: **"SCHLAFAPNOE Gruppe für Menschen mit Schlafproblemen und deren Angehörigen"**.

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

c/o Haus der Begegnung
I. Weberstraße 28
45127 Essen

Beratungshotline: 0176 51 51 55 33
E-Mail: selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de
www.schlafapnoe-essen.de

Alle Angaben nach besten Wissen, jedoch ohne Gewähr. Stand: November 24