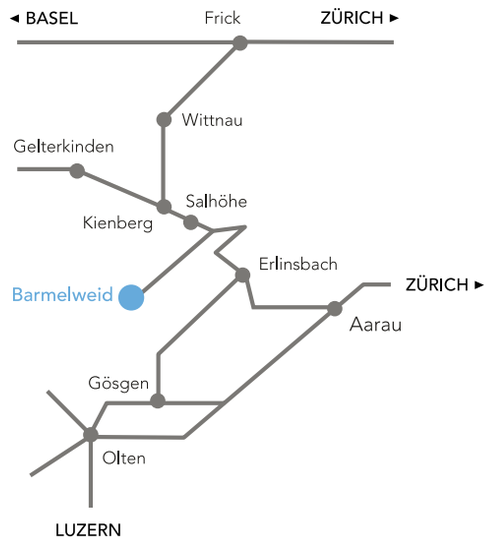
ZIEL DER THERAPIE

Ziel der Behandlung ist es, die die Insomnie aufrechterhaltenden Mechanismen zu unterbrechen und den Schlaf, die Leistungsfähigkeit, die Tagesaktivität und die sozialen Kontakte zu verbessern. Alle Behandlungsmodule zielen ab auf die langfristige Hilfe zur Selbsthilfe.

ANREISE

Mit dem Bus
Die Linie 2 der Busbetriebe Aarau BBA verkehrt ab Bahnhof Aarau stündlich auf die Barmelweid, während der Hauptverkehrszeiten häufiger. Der Bus hält direkt vor dem Haus.

Mit dem Auto
Die Klinik Barmelweid ist in 15 Minuten ab Aarau erreichbar.



Mehr Infos: www.barmelweid.ch

Certified System SWISS TS SWISS REHA

EFQM Recognised for excellence 4 star

BARMELWEID

Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid
Telefon 062 857 21 11, Telefax 062 857 27 37, info@barmelweid.ch, www.barmelweid.ch

07/18 BALDINGER & BALDINGER

BARMELWEID

CHRONISCHE INSOMNIE

CHRONISCHE INSOMNIE

Die chronische Schlaflosigkeit oder chronische Insomnie gehört zu den häufigsten Erkrankungen. Rund fünf Prozent der Bevölkerung leiden an einer behandlungsbedürftigen Insomnie. Das Therapieangebot ist begrenzt und in der Praxis meist auf die Verschreibung von Schlafmitteln und Antidepressiva beschränkt. Aus diesem Grund haben die Schlafmedizin und die Psychosomatische Medizin der Klinik Barmelweid ein interdisziplinäres multimodales Insomnieprogramm entwickelt.

URSACHEN

Meist liegen der Insomnie eine körperliche Grundlage und ein auslösendes Ereignis zugrunde. Durch unbewusstes Fehlverhalten der Patientinnen und Patienten verselbstständigt sich die Schlaflosigkeit. Fast immer stehen zu Beginn schlafbehindernde negative Gedanken, Grübeln und Nachdenken über negative Konsequenzen der Schlaflosigkeit. Es kommt zur Katastrophisierung der Beschwerden und einer Fehlwahrnehmung des Schlafs. Kognitive und emotionale Störungen am Tage sind häufig die Folgen.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Schlaflosigkeit oder Insomnie ist nicht einfach ein unangenehmes Symptom, sondern eine Erkrankung, verbunden mit gesundheitlichen Risiken. Insomnie kann zu Depression und Angsterkrankung führen. Sie kann aber auch somatische Erkrankungen auslösen, wie beispielsweise Bluthochdruck. Die amerikanischen National Institutes of Health (NIH) haben deshalb im Jahre 2005 die komorbide Insomnie als eigene Erkrankung anerkannt.

WAS TUN?

Schlafmittel wirken meist nur kurzfristig. Langfristig überwiegen die Nachteile wie Nebenwirkungen, Toleranzentwicklung und Abhängigkeit. Das Behandeln der depressiven Störung allein reicht ebenfalls nicht aus, um auch den Schlaf nachhaltig zu verbessern. Wir bieten deshalb alternativ ein umfassendes Behandlungskonzept an, das auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten zugeschnitten ist. Entscheidend ist die Behandlung der somatischen und psychischen Anteile der Insomnie. Grundlage ist eine Diagnostik des Schlaf- und Chronotyps zur Festlegung des individuellen Störungsbildes.

UNSER BEHANDLUNGSKONZEPT

Ausgehend vom Konzept der komorbiden Insomnie bietet die Klinik Barmelweid vielfältige moderne nicht medikamentöse Alternativen an. In den ersten Tagen führt der überwachte und aktimetrisch kontrollierte Schlafentzug zu einem erhöhten Schlafdruck und ermöglicht das Durchschlafen. Mit individuell abgestimmten Zusatzmodulen «lernen» die Patientinnen und Patienten langfristig wieder besser zu schlafen.

Schlafbezogene kognitiv-behaviorale Therapien
- Schlafedukation mit Schlaftagebuch
- Stimulus-Kontrolle
- Biofeedback
- Entspannungstraining
- Techniken, das Grübeln zu verhindern

Elektrophysiologisch monitorisierte Therapien
- kontrollierte Schlafrestriktion
- Schlafwahrnehmungstraining

Psychosomatisch-psychiatrische Therapien
- Gesprächstherapie
- Krankheits- und patientenzentrierte Psychotherapie

Chronotherapie
- Lichttherapie
- Medikamentöse Chronotherapie

FÜR WEN IST DIE THERAPIE GEEIGNET?

- Patientinnen und Patienten mit primärer und nicht organischer Insomnie
- Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten während mindestens vier Wochen
- Tagessymptome wie Tagesmüdigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsdefizite oder Erschöpfungsgefühl

ANMELDUNG

Sekretariat Schlafmedizin
Telefon 062 857 22 28, Fax 062 857 22 25
schlafmedizin@barmelweid.ch