

Gesunder Schlaf, Schlafstörungen, Schnarchen und Co.

27.02.2023 13:03 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Gesunder Schlaf, Schlafstörungen, Schnarchen und Co.



St. Elisabeth-Krankenhaus und VHS Dorsten laden am 4. März zum Dorstener Gesundheitstag

Ich schlafe schlecht, warum nur? Was ist eigentlich normaler Schlaf? Ist schnarchen ungesund? Wie diagnostiziert man Schlafapnoe und wie erfolgt die Behandlung? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das Team des St. Elisabeth-Krankenhauses gemeinsam mit der Volkshochschule Dorsten am 13. Dorstener Gesundheitstag.

Am Samstag, den 4. März sind alle Interessierten in die VHS Dorsten eingeladen, um sich zwischen 13 und 17 Uhr über Gesundheitsthemen rund um das Thema Schlaf zu informieren. Die Veranstaltung steht unter der Schirmherrschaft des Dorstener Bürgermeisters Tobias Stockhoff.

Attraktives Rahmenprogramm: Schlafmessung, ADAC-Fahrsimulator und vieles mehr „Wir freuen uns sehr, dass wir nach zwei Jahren Corona-Pause wieder diesen Gesundheitstag in Kooperation mit der VHS Dorsten durchführen können“, erklärt Guido Bunten, Geschäftsführer und Kaufmännischer Betriebsleiter des St. Elisabeth-Krankenhauses Dorsten. Neben interessanten Vorträgen zum Thema Schlaf wird ein attraktives Rahmenprogramm angeboten. Von Schlafmessung über physiotherapeutische Angebote bis hin zum Reaktionstest am ADAC-Fahrsimulator gibt es viel zu entdecken.

Der krankenhauseigene Verein KKRN-aktiv e.V stellt u.a. Yoga, Qigong und Atemtechniken zum besseren Einschlafen vor. Vor Ort besteht auch die Möglichkeit, einen kostenfreien Corona-Test durchführen zu lassen.

Informationsmeile rund um Schlafqualität

Entlang einer Informationsmeile stellen sich unter anderem die VHS und das Dorstener Krankenhaus mit unterschiedlichen Angeboten zum Thema Schlaf vor: Gezeigt werden Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität und es gibt Informationen rund um Schlafschiene und Schlafmasken. Die Deutsche Selbsthilfegruppe für Sauerstoff-Langzeit-Therapie, die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Borken e. V. sowie der Seniorenbeirat Dorsten werden vor Ort sein, um unterstützend zu beraten. Klangreisen als

Entspannungstechnik zum besseren Schlaf runden das Angebot ab. Darüber hinaus gibt es gesunde Köstlichkeiten und Einblicke in das Kursprogramm der VHS.

Durch das Programm führt Carsten Feldhoff, Leiter der VHS, der zum Abschluss des Tages noch eine Fragerunde mit allen Referenten moderiert. Der Flyer mit allen Informationen rund um den Dorstener Gesundheitstag liegt an vielen Stellen der Stadt aus und steht als Download auf der Homepage www.kkrn.de sowie www.vhsdorsten.de bereit.

Die Vorträge:

13.15 Uhr: Was ist normaler Schlaf?

Dr. med. Norbert Holtbecker, Chefarzt der Lungenklinik Ruhrgebiet Nord am St. Elisabeth-Krankenhaus

Ich schlafe schlecht - warum nur?

Dr. med. Hermann Thomas, Chefarzt der Lungenklinik Ruhrgebiet Nord am St. Elisabeth-Krankenhaus

Schluss mit Schnarchen – Wie können Zahn-Schienen helfen?

Zahnärztin Britta Hofmeister, Gesundheitszentrum St. Elisabeth, Dorsten

15.15 Uhr:

Schlafapnoe – Wie diagnostiziert man sie und wie erfolgt die Behandlung?

Friedrich A. Held, Facharzt für Innere Medizin u. Pneumologie, MVZ Ruhrgebiet Nord, Marl

Führt Schichtarbeit wirklich zu schlechtem Schlaf?

Dr. med. Hermann Thomas

Was hat Schlaf mit dem Autofahren zu tun?

Dr. med. Norbert Holtbecker

Ort: VHS Dorsten, Im Werth 6, 46282 Dorsten

Text und Foto: St. Elisabeth-Krankenhaus und die Volkshochschule Dorsten