

Deutsche Behinderten-Zeitschrift

Zweimonatszeitschrift
46. Jahrgang · 2009

INHALT

Aktuelles	4
— Was hat die AOK bisher für die Patientenrechte getan, Frau Wöllenstein?	
— Mehr Medikamente ohne Zuzahlung: — "Patientenrechte sind Menschenrechte"	
Urlaub und Ferien für behinderte Menschen	7
— HANDICAPPED-Reisen	
Alltagsprobleme	8
— Hörtest per Telefon	
Frühförderung/Frühberatung	10
— Zum Lernen geboren – Teil 3	
Beiträge	12
— Begegnungen – Das Fußspurenspiel im Religionsunterricht an Förderschulen	
Sport auch für behinderte Menschen	14
Sprachförderung	15
Vorschulalter/Kindergarten	16
Behinderte Kinder in der Schule	17
— Besondere Erlebnisse mit Kindern aus meiner Behindertenklasse	
Junge erwachsene behinderte Menschen	19
— Was kann Behinderte daran hindern, Fremdsprachen zu lernen?	
Werkstatt für behinderte Menschen	22
— Wie will ich wohnen?	
Berufsberatung	24
— Ein neuer Supermarkt der besonderen Art	
Gesetze	25
Computer und Kommunikationstechnik	28
Literatur	29
Kontaktwünsche	30
Reha-Technik und Reha-Hilfen	31

Beachten Sie bitte die Anzeigen in diesem Heft; Sie können von allen Firmen kostenlos Prospekte anfordern.

Entspannung am Abend sorgt für einen guten Schlaf

Ein längerfristiger Mangel an erholsamem Schlaf schränkt etwa die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ein und kann zu Reizbarkeit, Nervosität und erhöhter Krankheitsanfälligkeit führen sowie das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Um langes Wachliegen zu vermeiden, genügt es häufig allerdings schon, einige Regeln zu befolgen. So ist es sinnvoll, sich regelmäßig zu bewegen: Das macht müde und hilft, Stress abzubauen. Auf Sport kurz vor dem Schlafengehen sollte man allerdings verzichten, da der Kreislauf dadurch wieder in Schwung kommt. Fernsehen und das Wälzen von Problemen sind vor dem Schlafengehen ebenfalls nicht zu empfehlen. "Machen Sie abends bewusst Feierabend und genießen Sie ihn", rät Roick. Beim Abschalten können auch ein warmes Bad oder Entspannungstechniken helfen. Für einen gesunden Schlaf ist zudem die passende Umgebung entscheidend. Das Zimmer sollte ruhig, dunkel und nicht zu warm sein. Sinnvoll ist es auch, vor dem Schlafengehen noch einmal zu lüften. "Gehen Sie möglichst immer zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie morgens zur gleichen Zeit auf. So schläft es sich besser", weiß die Ärztin.

Empfehlenswert ist bei Schlafstörungen auch, auf den Mittagsschlaf zu verzichten, um abends die nötige "Bettschwere" zu haben. Wer dennoch nachts schlecht einschlafen kann, sollte gezielt an etwas Angenehmes denken. Auch die Konzentration auf das eigene Atemgeräusch oder langsames Rückwärtszählen können beim Einschlafen helfen.

Wenn man mehrere Wochen hintereinander Schwierigkeiten mit dem Ein- und Durchschlafen hat. "Sollten man zum Arzt gehen", empfiehlt Roick. Wer unter dem sogenannten Schlafapnoe-Syndrom leidet, bei dem es während des Schlafes zu kurzen Atemaussetzern kommt, oder wer schlafwandelt, sollte ebenfalls einen Mediziner aufsuchen. Das Gleiche gilt bei Betroffenen, die über mehrere Wochen benzodiazepinhaltige Schlafmittel eingenommen haben.

AOK-Medienservice 4-09