



Welttag des Schlafes | 18. März 2022

Basel, im März 2022

Ein erholsamer Schlaf ist für die Gesundheit des Menschen essenziell.

Ein Viertel der Bevölkerung in der Schweiz leidet unter Schlafstörungen und ca. acht von 100 Personen nehmen Medikamente ein, um schlafen zu können. Die Schlafmedizin befasst sich mit der Diagnostik, Therapie und Prävention sowie der wissenschaftlichen Erforschung von Schlafstörungen und Tagesschläfrigkeit, Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf und verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmen und grundsätzlich mit allen, an den Schlaf gebundenen Beschwerden.

Symptome von Schlafstörungen sind z.B.

- Durchschlafstörung
- Langes Wachliegen vor dem Einschlafen
- Schnarchen
- Unruhige Beine
- Nächtliches Schwitzen
- Zähneknirschen

und vieles mehr.

Die Auswirkungen von Schlafstörungen sind vielseitig.

Verschiedenste Krankheitsbilder können mit Schlafstörungen in Zusammenhang gebracht werden so z.B. Schlafwandeln bei Kindern, Schlaf-Apnoe (Schnarchen mit Atempausen), Narkolepsie (Schlafsucht) oder das Restless Legs Syndrom - RLS (unruhige Beine).

Individuelle Beratung und Behandlung finden Patientinnen und Patienten in den Schlafzentren der Schweiz. Hier arbeiten Expertinnen und Experten aus Neurologie, die Pneumologie und die Psychiatrie, einschliesslich der entsprechenden pädiatrischen Fachdisziplinen interdisziplinär für Diagnostik und Therapie von verschiedenen Schlaf-Wach-Krankheiten.

In einem Schlaflabor können verschiedenste Körperfunktionen im Schlaf gemessen und vom Computer aufgezeichnet werden. Damit lassen sich die Schlafstadien einer Patientin / eines Patienten und ihre/seine Schlafprobleme objektiv darstellen.

Zahlreiche Schlafzentren der Schweiz sind von der Schweizerischen Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie (SSSSC) zertifiziert, <http://swiss-sleep.ch/sleep-medicine/certified-centres>; die Richtlinien zur Zertifizierung von Zentren für Schlafmedizin wurden in der Schweizer Ärztezeitung veröffentlicht.



Swiss Neurological Society
Schweizerische Neurologische Gesellschaft
Société Suisse de Neurologie
Societ  Svizzera di Neurologia

Die Schweizerische Neurologische Gesellschaft (SNG) bündelt Expertenwissen interdisziplinär gemeinsam mit Partnergesellschaften wie z.B. der Schweizerischen Gesellschaft für klinische Neurophysiologie, der Schweizerischen Kopfschmerzgesellschaft, der Schweizerischen Gesellschaft für Neuro-Rehabilitation und Verhaltensneurologie, der Schweizerischen Hirnschlaggesellschaft, der Schweizerischen Epilepsie - Liga, der Schweizerischen MS-Gesellschaft, **der Schlafmedizin und Chronobiologie** und vielen Weiteren, **im Sinne einer starken Neurologie.**

Die Expertinnen und Experten der SNG, insbesondere der **Task Force Sleep and Neurology** stehen Ihnen gerne für Interviews und weitere Auskünfte zur Verfügung. Sprechen Sie uns an. Kontakt: swissneuro@imk.ch

Über die Schweizerische Neurologische Gesellschaft (SNG)

Die Schweizerische Neurologische Gesellschaft (SNG) umfasst 512 ordentliche Mitglieder und zusätzlich 190 Jungneurologinnen und -neurologen, organisiert in der SAYN. Die SNG fördert die neurologischen Wissenschaften sowie Aus-, Weiter- und Fortbildung und pflegt enge Beziehungen zwischen den neurologischen Wissenschaften und ihren Grenzgebieten. Neu gegründet wurde die WIN, die Schweizer Vereinigung der Women in Neurology. Mehr Informationen zur SNG finden Sie auf der Webseite: www.swissneuro.ch

Der Welttag des Schlafes wurde vom World Sleep Day Committee der World Association of Sleep Medicine (WASM) initiiert.