

Die Schlaf-Revolution

Die «Always on»-Gesellschaft verändert die Art, wie wir ruhen: Wir schlafen weniger und suchen neue Schlafqualitäten. Das Gottlieb Duttweiler Institute GDI prognostiziert in einer Studie einen Wandel der Schlafgewohnheiten. Das Essverhalten hat sich in den letzten Jahren durch gesellschaftliche und technologische Entwicklungen bereits stark verändert. Beim Schlafen dagegen hat eine Anpassung noch nicht stattgefunden. Wir schlafen noch wie zu Beginn der Industrialisierung – in der Nacht, zu Hause und am Stück. Heute findet

auch beim Schlaf eine Flexibilisierung statt, denn Mobilität und ständige Erreichbarkeit fordern Veränderungen. Zunehmend erweitert sich das Verständnis, wo Schlafen angebracht ist und wo nicht. Bereits wird auch bei uns häufiger unterwegs geschlafen. Die Tagesabläufe werden flexibler, und statt des Monoschlafes wünschen sich die Menschen eine Erholung dann und dort, wo es passt. (Aus der aktuellen Ausgabe von «GDI Impuls».)

(GDI)



© GDI Impuls

Nicht nur die Nacht ist zum Schlafen da ... ein Wandel der Schlafgewohnheiten ist absehbar.

Trois projets novateurs primés

L'Alliance compétences en santé décerne régulièrement un prix de soutien doté au total de 19 000 francs dans le but d'encourager les projets qui incitent de manière innovante à vivre sainement. Le premier prix a été remis à «roundabout – le réseau national de street dance pour jeunes filles» de la Croix bleue, qui propose une offre de promotion de la santé et de prévention pour jeunes filles sous la forme de multiples groupes de street dance. Le deuxième prix revient au «Programme ambulatoire pluridisciplinaire d'éducation thérapeutique du patient cérébrovasculaire» du CHUV. «Femmes-Tische améliore les chances de santé» obtient le troisième prix. Le projet s'adresse aux personnes issues de l'immigration et de milieux défavorisés. Femmes-Tische organise des tables de discussion dans de nombreuses régions de Suisse.

(L'Alliance compétences en santé)



© Davidtb/Dreamstime.com

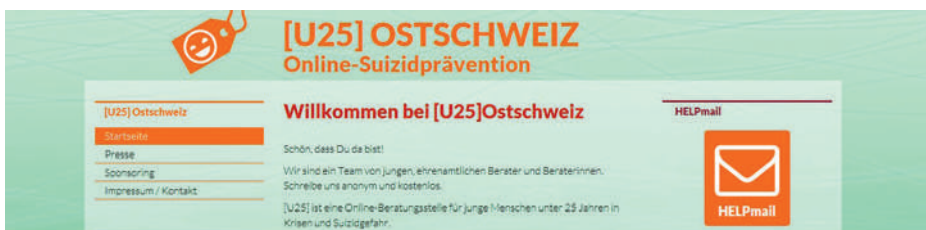
Premier prix pour «roundabout – le réseau national de street dance pour jeunes filles».

Jugendliche geben Hoffnung

Seit einem Jahr berät das soziale Projekt [U25]-Ostschweiz Jugendliche, die in einer Krise stecken und suizidgefährdet sind. Das Besondere daran ist, dass die Beraterinnen und Berater ebenfalls junge Menschen sind, die den Hilfesuchenden auf Augenhöhe begegnen. Die ersten Peer-Berater/innen sind ausgebildet und stehen kostenlos per HELPmail zur Verfügung. Es geht darum, niederschwellig einen Kontakt herzustellen und per Mail den Jugendlichen Verständnis und Offenheit entgegen-

zubringen. Dieser Kontakt kann dann helfen, weitere Hilfe anzunehmen. Nun wird das Angebot ausgebaut: Im Kanton Bern absolvieren zurzeit junge Menschen die Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenberater für [U25]. Das Projekt hat letztes Jahr beim interregionalen Finale des Jugendprojektwettbewerbs in Feldkirch den ersten Platz belegt.

([U25] Schweiz Online-Suizidprävention)



Das Ziel: niederschwellig Kontakt herstellen mit Jugendlichen in Not und ihnen per Mail Verständnis und Offenheit entgegenbringen.

Démences

Le diagnostic et la thérapie des démences sont complexes. Les recommandations élaborées par des spécialistes sont d'autant plus importantes. La nouvelle brochure de l'Association Alzheimer Suisse résume les points essentiels de ces recommandations en les rendant accessibles et compréhensibles. Une attention particulière est portée aux symptômes accessoires de la démence en matière de comportement et d'humeur. Parallèlement, la publication souligne l'importance des traitements non médicamenteux. La brochure fait œuvre de référence en permettant aux malades et à leurs proches de s'informer en vue de discussions avec des médecins, soignants et autres professionnels.

(Association Alzheimer suisse)



© Mariadubova/Dreamstime.com

Was tun, wenn die Mutter an Eierstockkrebs erkrankt war oder ist? Rat gibt eine Broschüre der Bundesärztekammer.

Erblicher Eierstockkrebs

Auf zwei Seiten vermittelt die Patienten-Kurzinformation Wissenswertes zu erblichem Eierstockkrebs und klärt über die Möglichkeit auf, seine Gene untersuchen zu lassen. Frauen, die einen Gentest erwägen, erfahren ausserdem, was bei der Entscheidung zu bedenken ist, und finden wichtige Fakten sowie praktische Tipps. Die Reihe «Kurzinformationen für Patienten» entwickelte das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin im Auftrag der Bundesärztekammer und der Kasernenärztlichen Bundesvereinigung.

(Bundesärztekammer)