

Pressemitteilung Cura Seniorencentrum Husum

„Wer schlafen darf, kann glücklich sein“

Cura-Pflegeexperten halten Vortrag über Ein- und Durchschlafhilfen für Senioren

Husum, 24.10.2011. Für viele Menschen ist ein geruhsames Ein- und Durchschlafen ein Traum ihrer schlaflosen Nächte. „Wer schlafen kann, darf glücklich sein“, wusste schon Erich Kästner. Um „Einschlafhilfen“ und „erholsamen Schlaf“ geht es in einem Vortrag am 9. November um 16 Uhr im Musikzimmer des Cura Seniorencentrum Husum.

Dabei ist ein ruhevoller Schlaf für die Regeneration und Erholung von entscheidender Bedeutung. Denn wer auf Dauer zu wenig schläft, riskiert schwerwiegende Folgen wie Erschöpfung, Reizbarkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsmängel.

Cura-Einrichtungsleiterin Monika Friedrich und Pflegedienstleiterin Iris Brodkorb werden in ihre Ausführungen viele Erfahrungen aus dem Pflegealltag einbringen. „Asthma, Stress und Lebensereignisse aller Art können sich zu wahren Schlaf-Killern ausweiten“, wissen die Pflegeexperten. Dabei sei ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus beispielsweise entscheidend für ein funktionierendes Immunsystem.

Wer nachts keine Ruhe finde, nicke dafür oft tagsüber ein, was zu mangelnder Tagesaktivität und stark eingeschränkter Lebensfreude durch Kommunikationsverlust und oft auch zu Appetitlosigkeit führe. Diese wiederum verursache eine ungewollte Gewichtsabnahme, die wiederum den Körper in seiner Widerstandsfähigkeit schwäche.

Welche Möglichkeiten und Tricks zu einem erholsamen Nachtschlaf und somit zu einem durch einen gesunden Wach-Schlaf-Rhythmus geprägten positiven Lebensgefühl führen, werden die beiden Cura-Führungskräfte in ihrem kostenfreien Vortrag allen Interessierten gerne weitergeben. Anschließend stehen sie natürlich gerne für Fragen zur Verfügung.

Pressevertreter sind zur Informationsveranstaltung am 9. November um 16 Uhr herzlich willkommen

Ihr Ansprechpartner:
Monika Friedrich, Einrichtungsleiterin
Cura Seniorencentrum Husum Villa Spethmann
Ludwig-Nissen-Straße 30
25813 Husum
Tel.: 04841.69 12 - 0
husum.einrichtung@cura-ag.com
www.cura-ag.com