

**Fortbildungsveranstaltung**

## **KOSA-ONLINE-TALK**

# **Schlafstörungen: Gesund und gut schlafen – was hilft und was nicht?**

**Mittwoch, 12. Juni 2024 | 15.00 – 16.30 Uhr**

**Zertifiziert mit 2 Punkten**

Schlaf ist ein Grundbedürfnis für uns Menschen und hängt eng mit der Gesundheit zusammen. Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Doch warum schlafen so viele Menschen so schlecht? Warum liegen Millionen nachts wach und fühlen sich am nächsten Tag gerädert und erschöpft?

In diesem KOSA-Online-Talk klären schlafmedizinische Expertinnen und Experten über die spezifischen Schlafstörungen und ihre Ursachen auf. Betroffene erfahren, wie man selbst für guten Schlaf sorgen kann, wann man zum Arzt gehen sollte und welche Tipps wirklich helfen. Ärztinnen und Ärzte bekommen Empfehlungen für ihre von Schlafstörungen betroffenen Patienten und deren Angehörige.

### **Themen:**

- Welche Arten von Schlafstörungen gibt es, welche Folgen können sie haben?
- Welche Therapien empfiehlt die moderne Schlafmedizin?
- Wie kann Selbsthilfe unterstützen und hilfreich sein?

### **Referenten:**

- **Moderation: Stephanie Theiß** | Leiterin KOSA
- **Dr. Christine Blume** | Psychologin und Schlafforscherin | Universität Basel und Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
- **Dr. med. Corinna Frohn** | Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Schlafmedizin | MVZ Bethanien, Solingen | stellv. Vorsitzende NRW-GSM
- **Hartmut Rentmeister** | Sprecher der Selbsthilfe „Chronische Schlafstörungen Selbsthilfe“ aus Solingen | Patientenvertreter im G-BA + Mitglied der DGSM

Weitere Informationen sowie die Online-Anmeldung finden Sie unter [www.kvno.de/termine](http://www.kvno.de/termine) oder über den QR-Code.

