
Link: www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/gesundheitszentren-fuer-firmen/kampagnen/gut-schlafen/?L=0

Schlafkampagne

Die Teilnehmenden werden zum Thema Schlaf sensibilisiert und lernen körperliche und psychische Ursachen von Schlafstörungen zu erkennen. Schwerpunktthemen sind das Schlafapnoe-Syndrom (Atemstillstand durch starkes Schnarchen) und psychisch bedingte Schlafstörungen.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur Schlafhygiene (gesunder Schlaf).