Pro Dormo

Schweizer Netzwerk für einen guten Schlaf

Mindestens ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen.

Neben den Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen) existieren schlafbezogene Atmungsstörungen, zentralnervöse Störungen mit Tagesschläfrigkeit, zirkadiane Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Parasomnien, schlafbezogene Bewegungsstörungen und schlafbezogene medizinische oder neurologische Erkrankungen.



Körperliche Beschwerden, 2017 G 15 Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten, innerhalb von vier Wochen 60% 50% 40% 30% 20% 28,6 26,8 10% Einschlaf- oder Rücken- oder allgemeine Schmerzen Kopf-Kreuzschmerzen Schwäche Durchschlafin Schultern, schmerzen störungen Nacken, Armen Männer Frauen ein bisschen ein bisschen stark stark

Pro Dormo setzt sich ein für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

© BFS 2021

Quelle: BFS - Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

Der Schlaf ist entscheidend für die Regeneration:
Bei gestörtem Schlaf oder Schlafdefizit ist das
Risiko für viele Erkrankungen erhöht, welche
wiederum zu weiteren Krankheiten und zu
anderen Schlafproblemen führen können.
Natürlich spielen auch weitere Parameter
eine grundlegende Rolle bei der Gesundheits
förderung: (körperliche) Aktivitäten, Konsumver
halten und Umgebungsfaktoren. Auch diese Parameter wiederum beeinflussen den folgenden Schlaf.

Pro Dormo will ...

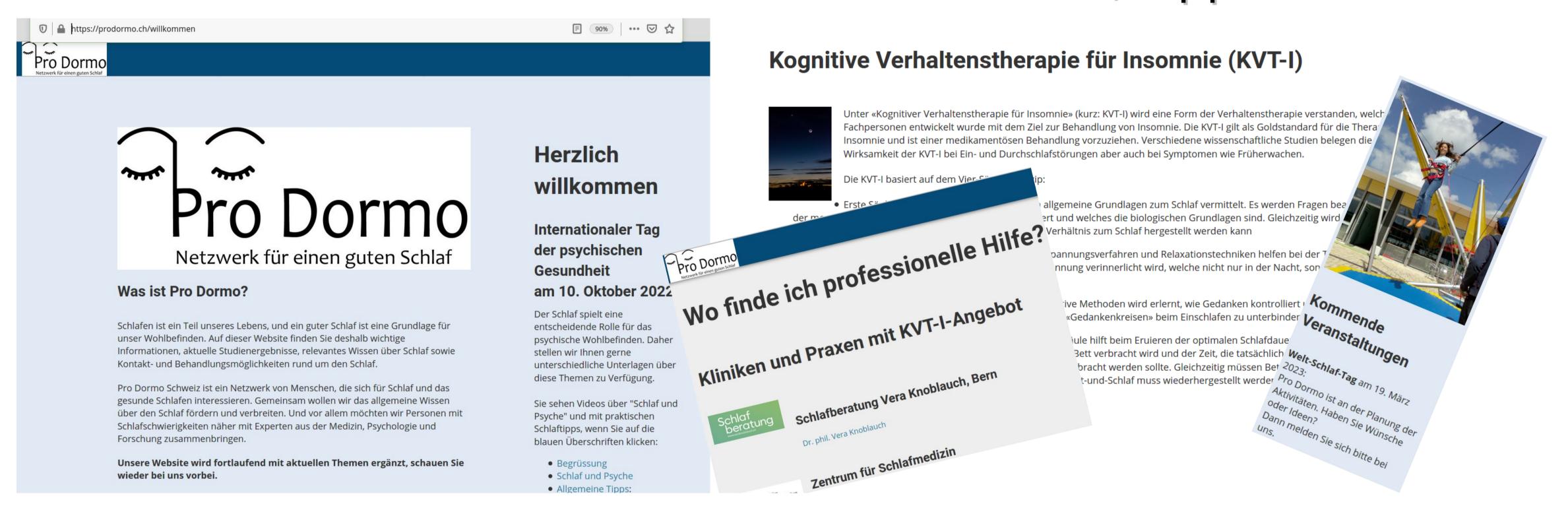
- ... Informationen über das Thema Schlaf in Form von Vorträgen, Broschüren und Veranstaltungen bereitstellen.
- ... bei Anfragen Experten vermitteln.
- ... den Aufbau und die Pflege von Selbsthilfegruppen unterstützen.
- ... die enge Zusammenarbeit mit der öffentlichen Hand ermöglichen.
- ... die Bildung von Beratungsnetzwerken für Betroffene und Fachpersonen fördern.
- ... Fortbildungen und Schulungen für Schlafsuchende und Therapeuten anbieten.
- ... eine Kooperation mit Instituten, Schulen und Organisationen herstellen.
- ... eine Brücke zwischen Fachpersonen, Forschung und Personen mit Schlafstörungen schaffen.



Pro Dormo

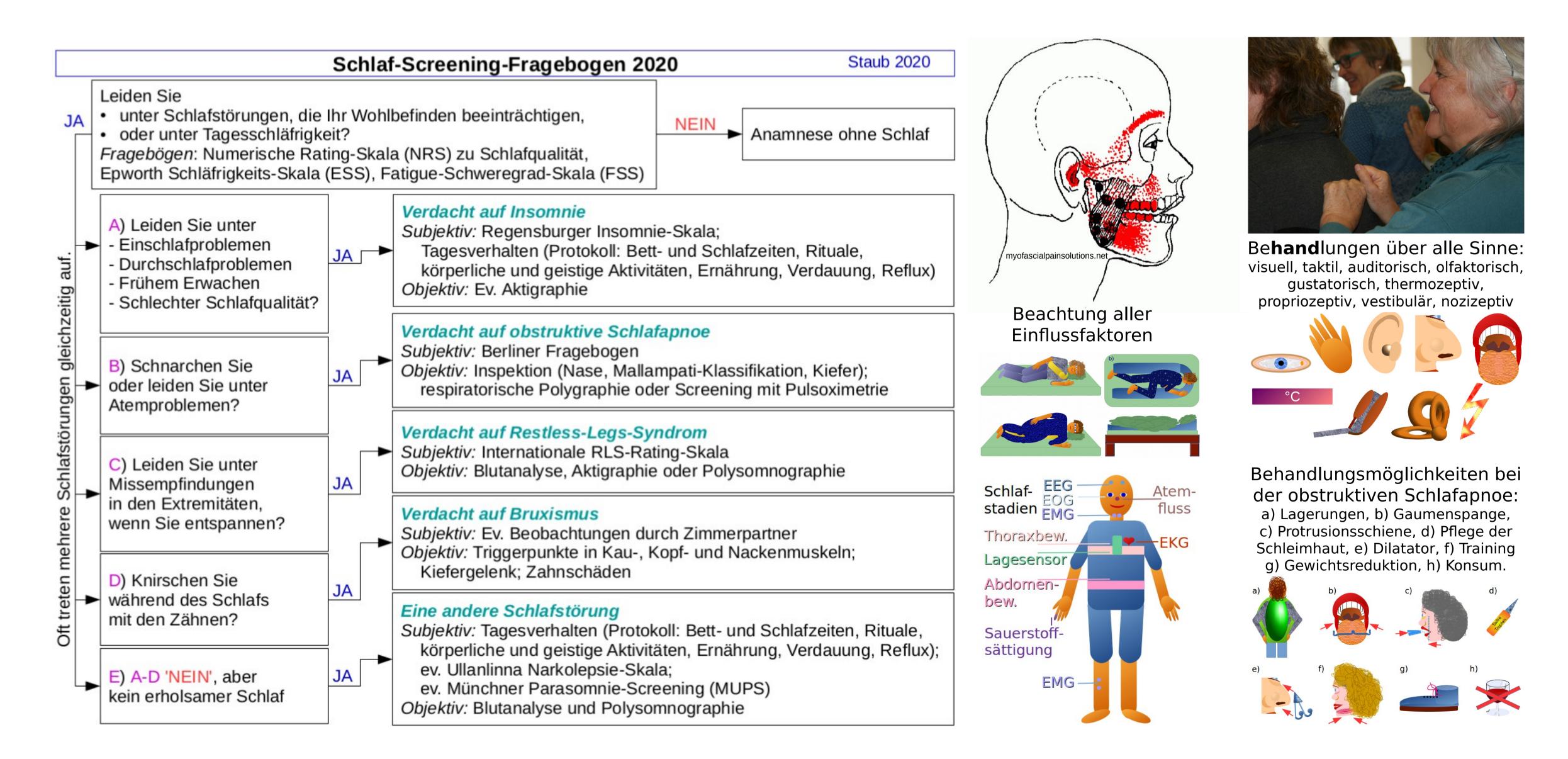
Schweizer Netzwerk für einen guten Schlaf

Auf der Webseite finden Sie viele Informationen, Tipps und Links:



Herausforderungen für die Zukunft:

- * Demografische Entwicklung: Zunahme an alten, multimorbiden Patienten
- * Elektronische Fortschritte und Homeoffice mit Problemen der Abgrenzung
- * Ungleichgewicht von Aktivierung und Entspannung, Verlust des Körpergefühls
- * Effizientes diagnostisches Prozedere und individuelle holistische Behandlungen



Pro Dormo besteht aus einem interdisziplinären Team und hat Platz für Personen mit diversen Wünschen. Wir freuen uns auf gemeinsames Wirken!

Pro Dormo Schweiz Postfach 8000 Zürich

