



Swiss network for a good night's sleep

Pro Dormo

for a good night's sleep

Holistic Treatments for many Sleep Disorders

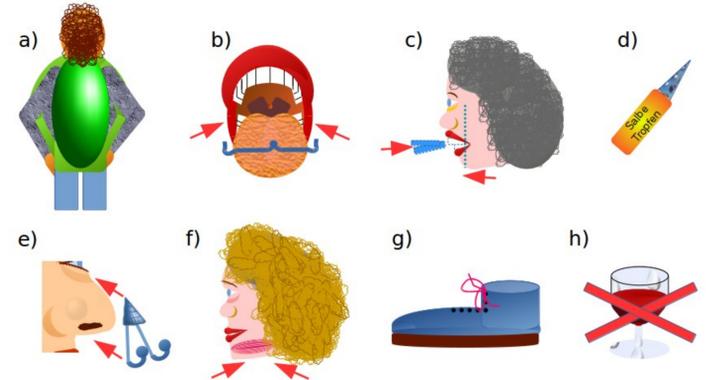
- Stimulation of all (at least nine) senses (visual, haptic, auditory, olfactory, gustatory, thermoceptive, proprioceptive, vestibular, nociceptive)
- Physical activities: e.g. forest bathing, strength and endurance training
- Physical relaxation: e.g. breathing exercises, awareness training, stretching, etc. (partly with manual support)
- Emotional balancing
- Cognitive utilization
- Balanced diet
- Cognitive behavioral therapy



Holistic Treatments for Obstructive Sleep Apnoea

Sleep apnoea also often occurs with other sleep disorders such as insomnia, headaches or bruxism. Therefore, a holistic approach is also crucial in their treatment. With regard to the standard therapy, positive airway pressure (PAP), it should be mentioned that around a third of patients cannot sleep at all and a further third only use the therapy for around 4 hours per night.

Alternatives to PAP are: a) positioning (prevention of supine position or raising the head section brings relief in about half of the patients), b) Velumount palatal brace, c) protrusion splint, d) care of the nasal mucosa, e) nasal dilator, f) training of the oropharyngeal muscles in particular, g) weight reduction, h) healthy consumer behavior.



You will find lots of information, tips and links on the website



Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)

Unter «Kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie» (kurz: KVT-I) wird eine Form der Verhaltenstherapie verstanden, welche von Fachpersonen entwickelt wurde mit dem Ziel zur Behandlung von Insomnie. Die KVT-I gilt als Goldstandard für die Therapie von Insomnie und ist einer medikamentösen Behandlung vorzuziehen. Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit der KVT-I bei Ein- und Durchschlafstörungen aber auch bei Symptomen wie Früherwachen.

Die KVT-I basiert auf dem Vier-Säulen-Prinzip:

- Erste Säule: Psychoedukation. Dabei werden allgemeine Grundlagen zum Schlaf vermittelt. Es werden Fragen beantwortet wie der menschliche Schlaf aufgebaut ist, wie er sich verändert und welches die biologischen Grundlagen sind. Gleichzeitig wird auch vermittelt, was für guten Schlaf benötigt wird und wie ein gesundes Verhältnis zum Schlaf hergestellt werden kann
- Zweite Säule: Entspannungsmethoden. Verschiedene Entspannungsverfahren und Relaxationstechniken helfen bei der Therapie von Insomnie. Dabei wird erreicht, dass eine allgemeine Entspannung verinnerlicht wird, welche nicht nur in der Nacht, sondern auch während dem Tag hilft.
- Dritte Säule: Kognitive Methoden. Durch verschiedene Kognitive Methoden wird erlernt, wie Gedanken kontrolliert und gezielt gesteuert werden können.

Pro Dormo wants to ...

- ... provide information on the subject of sleep in the form of lectures, brochures and events.
- ... put you in touch with experts in case of inquiries.
- ... support the establishment and maintenance of self-help groups.
- ... facilitate close cooperation with the public sector.
- ... promote the formation of advisory networks for those affected and specialists.
- ... offer further education and training for sleep seekers and therapists.



Pro Dormo ...

... is committed to improving health and well-being.

The association consists of an interdisciplinary team and has room for people with diverse needs and different wishes. We look forward to working together!

