

Kneginja Richter,
Johanna Myllymäki, Günter Niklewski

Schlafschulung für Ältere in der Gruppe

Ein Manual zur Behandlung von
Schlafstörungen bei Menschen über 60 Jahren



Der Schlaf wird im Alter leichter und teilweise weniger erholsam. Dieses Manual eignet sich für die praktische, nicht-medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen über 60. In einer Gesprächsgruppe werden Grundlagen für die individuelle Schlafhygiene erarbeitet. Tagesstrukturierende Aktivitäten, die zur Lebenssituation älterer Menschen passen, erweitern das Programm.

Der Leitfaden kann im ambulanten oder stationären Setting, aber auch in Seniorenheimen oder Bildungszentren angewandt werden. (im Din A4-Format)

Kneginja Richter, Johanna Myllymäki-Neuhoff, Günter Niklewski:

Schlafschulung für Ältere in der Gruppe - Ein Manual zur Behandlung von Schlafstörungen bei Menschen über 60 Jahren, Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main, 2016, ISBN: 9783863212209