

# SPITEX-FORUM 2019

**Dienstag, 5. November 2019**  
**19 bis 20 Uhr**

Embrisaal, Im Embri 8  
8902 Urdorf

Organisation:

Überall für alle

**SPITEX**

**RegioSpitex Limmattal**

Zürcherstr. 48 · Dietikon

Telefon 043 322 30 30

[www.regiospitex.ch](http://www.regiospitex.ch)

[info@regiospitex.ch](mailto:info@regiospitex.ch)

**Spitex rechtes Limmattal**

Grossächerstr. 21 · Weiningen

Telefon 043 455 10 10

[www.spitex-rechteslimmattal.ch](http://www.spitex-rechteslimmattal.ch)

[info@spitex-rechteslimmattal.ch](mailto:info@spitex-rechteslimmattal.ch)

## DEM SCHLAF AUF DER SPUR

**Referat von Prof. em. Dr. phil. Theo Wehner**

Schlaf ist wichtig, das wissen alle. Dennoch sind auch in der Forschung viele Fragen offen:

Was passiert wenn wir zu wenig schlafen? Sind wir dann einfach nur müde, oder machen wir auch mehr Fehler? Wie schlafen wir besser ein, wie besser durch?

Was sind die Risiken und Nebenwirkungen von schlechtem Schlaf in der 24-Stunden-Gesellschaft? Halten uns Handys und Computer vom Schlafen ab, oder können sie unseren Schlaf vielleicht sogar fördern?

Professor Theo Wehner wird in seinem Vortrag auf diese und weitere Fragen eingehen und aufzeigen, dass schlafen individuell, anpassungsfähig und auch eingebettet ist in die Gewohnheiten der Kultur. Das Referat regt auch an, dem Schlaf vermehrt Aufmerksamkeit zu schenken und ihn als etwas Kostbares zu betrachten.

**Der Eintritt ist frei. Die Veranstalterinnen RegioSpitex Limmattal und Spitex rechtes Limmattal freuen sich auf Ihren Besuch.**