

Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf

Sie haben bereits alles ausprobiert: vom Kauf der vermeintlich richtigen Matratze über zahlreiche Einschlaf Tipps aus der Zeitung bis hin zu Schlaftabletten. Doch nichts davon hat Ihnen wirklich geholfen, Sie schlafen immer noch schlecht, fühlen sich morgens wie „gerädert“ oder sind am Tage müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie ein besonders qualifiziertes Bettengeschäft und gehen Sie in das Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf in Ihrer Nähe. Hier finden Betroffene und Interessierte umfassende und qualifizierte Beratung, Tipps und auch praktische Hilfen rund um das Thema Schlaf. Über die Kernkompetenz ergonomischer Betten hinaus kann Sie der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und landesweiten Netzwerkes an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen in der Region vermitteln.

Die integrierte Schlafschule bietet Aufklärung rund um das Thema Schlafen und Liegen an. Außerdem werden Seminare und Übungsabende angeboten, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf aktiv trainieren können.

Wir bieten Ihnen:

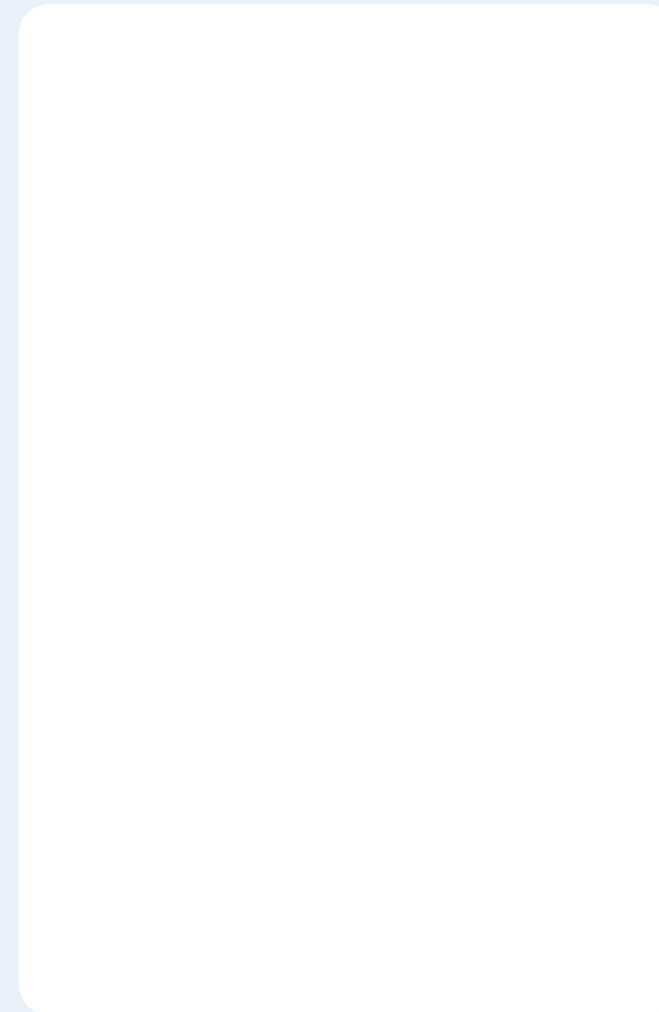
- Betten für ergonomisches Liegen.
- Bettwaren für ein angenehmes Nachtklima.
- Schlafplatzuntersuchungen für ein störungsfreies Bettumfeld.
- Schlafkurse und Hilfen für erholsames Schlafen.
- Schlafberatung für individuelle Lösungen bei Schlafstörungen.
- Aufklärung & Infoabende rund um das Thema Bett & Schlaf.

Die Idee

der Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf geht auf eine Initiative des VDB (Verband der Bettenfachgeschäfte e.V.) zurück. In einem Qualifizierungsprozess haben sich bereits zahlreiche Bettenfachgeschäfte in Kooperation mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine Lücke im Beratungsangebot rund um den gesunden Schlaf. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen zudem neutrale Basisinformationen zu verschiedenen Themen an.

Ausgeschlafen ist das Leben leichter!

Ihr Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf:



Weitere Infos und Partner unter
www.Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf.de

Herausgeber:

VDB, c/o Bundesverband des Deutschen Textileinzelhandels e.V.
Axel Augustin, An Lyskirchen 14, 50676 Köln, eMail: vdb@bte.de
Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch
eMail: markuskamps@kamps-services.de

Fotos: icet eastock (rechts), Yuri Arcurs (innen) www.fotolia.com

Anwendertipps Komfortbetten



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Gesunder und bequemer Schlaf im Alter

Je älter man wird, desto deutlicher ändert sich das Schlafverhalten – und auch die Voraussetzungen für gesunden und entspannten Schlaf. Zum einen wird die Schlafzeit kürzer. Was landläufig als „senile Bettflucht“ bekannt ist, ist ein ganz gewöhnliches Phänomen und kein Grund zur Sorge, solange man sich morgens ausgeschlafen fühlt.

Ein anderes Thema ist die sinkende körperliche Agilität, die zu Problemen führen kann, die unter Umständen durch ein entsprechendes Bett behoben werden können. Spezielle Komfortbetten schaffen Abhilfe. Insbesondere bei pflegebedürftigen Personen muss das Bett bestimmten zusätzlichen Anforderungen gewachsen sein.



Was sind Komfortbetten?

Komfortbetten sind an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen angepasst. Vor allem niedrige Betten bereiten älteren Menschen beim Ein- und Ausstieg Probleme, da es mitunter nicht mehr so einfach ist, sich abzustützen. Komfortbetten haben daher eine Einstiegshöhe von 45 bis 55cm. Das entspricht der durchschnittlichen Sitzflächenhöhe von Stühlen. So kann man einfach und ohne größere Mühen ins Bett einsteigen, anstatt sich hinein zu quälen.

Ein zusätzliches Feature ist ein elektrisch höhenverstellbares Kopf- und Fußteil, das im besten Fall via Fernbedienung gesteuert werden kann. All dies soll im Alltag zu einer Erleichterung beitragen, so dass sich nicht der Mensch seiner Umgebung anpassen muss, sondern umgekehrt. Dabei muss man keine Angst haben, dass das Bett nach „Krankenhaus“ aussieht. Komfortbetten gibt es in zahlreichen Varianten und Stilen, die auch optischen Ansprüchen genügen.

Was sind Pflegebetten und wer benötigt sie?

Pflegebetten richten sich nach den Bedürfnissen alter, kranker und / oder pflegebedürftiger Patienten und kommen insbesondere in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen zum Einsatz, sind aber auch im Heimbereich anwendbar. Sie sollen sowohl dem Nutzer Komfort bieten, als auch durch andere Höhen die Arbeit erleichtern. So sind Pflegebetten in aller Regel mit Rollen zum einfachen Transport ausgestattet.

Durch zahlreiche, oft motorisierte Einstellungsmöglichkeiten, mit denen sich Kopf- und Fußteil sowie die Einstiegshöhe variieren lassen, soll der Alltag erleichtert werden.

Je sensibler und effektiver die Technik und je höher die Verarbeitungsqualität, desto höher ist auch der Preis. Je nach Schwere der körperlichen Beeinträchtigung wird die Anschaffung eines Pflegebettes ganz oder teilweise von der Kranken- bzw. Pflegeversicherung übernommen.

Um Folgeerkrankungen wie Dekubitus zu verhindern, ist es bei bettlägerigen und älteren Personen außerdem wichtig, spezielle Matratzen zu verwenden, die sich dem Körper optimal anpassen, Lageänderungen des Körpers erleichtern und Druckstellen gar nicht erst entstehen lassen.

Wie findet man das richtige Bett?

Ob man ein Komfortbett oder gar ein Pflegebett benötigt, hängt zunächst einmal vom eigenen Gefühl ab. Kommt man mit dem eigenen Bett noch gut zurecht? Fühlt man sich morgens ausgeschlafen und entspannt? Gelingen Ein- und Ausstieg mühelos? Leidet man an besonderen Krankheiten oder ist man auf professionelle Hilfe angewiesen? Erfordert eine Behinderung eine besonders angepasste Schlafumgebung?

Eine eingehende Beratung im Bettenfachhandel ist wichtig, denn der Markt für derartige Betten ist groß. Dementsprechend groß sind auch die Unterschiede in Ausstattung, Verarbeitung und Materialqualität.

Wer sich für die Anschaffung eines Senioren- oder Pflegebettes entscheidet, sollte nicht zuletzt auch Rücksprache mit seiner Krankenversicherung halten. Sie kann wertvolle Tipps und Hinweise dazu geben, was im individuellen Fall zu beachten ist.



Checkliste

Um zu erfahren, ob es für Sie Handlungsbedarf gibt, gehen Sie doch einfach den folgenden Kurz-Check durch und bringen ggf. das Ergebnis zu einer Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum mit.

Brauche ich ein Senioren- / Pflegebett?

- ☐ Der Ein- / Ausstieg fällt mir schwer.
- ☐ Das Verstellen des Bettes fällt mir schwer.
- ☐ Das Bett zu beziehen bereitet mir Probleme.
- ☐ Ich leide an einer Krankheit / Behinderung.
- ☐ Ich bin auf Pflegepersonal angewiesen.

Schlaffragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts auf und kann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.
- ☐ Ich schlafe altersbedingt weniger als früher.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetypp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

**Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.
Wir empfehlen eine Beratung in Ihrem Kompetenz-Zentrum-
Gesunder-Schlaf vor Ort.**

**Weitere Informationen zum Schlafcheck finden
Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.**