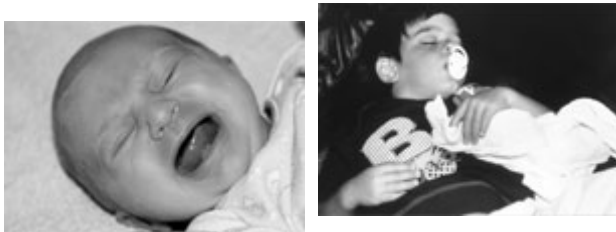


Sprechstunde für funktionelle Schlafstörungen

Schlafstörungen bei Kindern sind weit verbreitet.

Ursachen für Schlafstörungen

Im Säuglings- und Vorschulalter zeigen sie Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, wandern ins Elternbett oder schreien nachts unstillbar. Schulkinder haben Einschlafstörungen und Adoleszente kehren ihren Tag-Nachtrhythmus um. In den meisten Fällen handelt es sich dabei nicht um körperliche Erkrankungen, sondern um Fehleinschätzungen des Schlafverhaltens oder um ungünstige Schlafgewohnheiten. Diese Verhaltensstörungen sind zwar nicht schädlich, können aber eine Familie extrem belasten. Sie bedürfen keiner ausgedehnten medizinischen Abklärung, sondern können durch eine kinderärztliche Beratung meist abschliessend betreut werden.



Nach welchen Konzepten arbeiten wir?

Die biologische Reifung des Gehirns und die soziale Entwicklung führen zu altersspezifischen Schlafproblemen, die entsprechend unterschiedliche Therapieansätze erfordern. Je komplexer die Problematik, desto wichtiger ist ein schrittweises Vorgehen über Rhythmisierung von Tagesstrukturen, Anpassen der individuellen Bettzeiten an den individuellen Schlafbedarf bis zum Erlernen des selbständigen Einschlafens. Spezifische Schlaf-medizinische Abklärungen werden je nach Indikation in Zusammenarbeit mit anderen Fachrichtungen des Zentrums für Schlafmedizin nach Absprache mit den Eltern eingeleitet.



Wie verläuft eine Beratung?

Bei allen Alterstufen ist die Erhebung des individuellen Schlafbedarfs mittels eines Schlafprotokolls und ein ausführlicher Fragebogen zu den Schlafgewohnheiten ein zentrales Element der Diagnostik und Beratung. Dieses wird von Eltern im Voraus geführt und zur ersten Beratung mitgebracht. In einem ausführlichen Gespräch wird das Verhalten des Kindes oder Jugendlichen und die familiäre Situation analysiert und mit den Eltern das weitere Vorgehen festgelegt. Die Nachkontrollen erfolgen je nach Verlauf nach 2-3 Wochen.

Anmeldung

Familien, die einer Schlafberatung bedürfen, können sich direkt oder durch den betreuenden Kinderarzt schriftlich oder telefonisch beim Sekretariat der entwicklungspädiatrischen Poliklinik anmelden.