

Abschlussbericht

SLEEP (Schlafen und liegen in entspannter, ergonomischer Position)

Erstellt von

Nicole Dudler
BSc FH Ergotherapie

7. Januar 2015

Inhalt

	Seite
1. Ausgangslage	3
2. Ziele	4
2.1 Das Wissen rund um die Liegeversorgung ist gesichert	4
2.2 Ein Netzwerk mit Gesundheitsfachleuten ist aufgebaut	4
2.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds	4
3. Konzept	4
4. Umsetzung	5
4.1 Wissen	5
4.2 Liegeberatung bei der Rheumaliga Zürich	5
4.3 Netzwerk Gesundheitsfachleute	7
4.4 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds	7
5. Wirkung	8
5.1 Wissen	8
5.2 Netzwerk Gesundheitsfachleute	8
5.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds	8
6. Empfehlungen und Perspektiven	8
6.1 Wissen	8
6.2 Netzwerk Gesundheitsfachleute	9
6.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds	9
Kontaktangaben	10

Abschlussbericht SLEEP

1. Ausgangslage

Im Zentrum aller Bemühungen der Rheumaliga Zürich steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität. Gesunde Menschen werden durch Prävention und Information in ihren Bemühungen unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit lässt die Rheumaliga Zürich durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen Hilfe zukommen. Die Rheumaliga Zürich wird vermehrt von Rheumabetroffenen kontaktiert, um sie bei Fragen rund ums Liegen und Schlafen sowie beim Neukauf von Betten zu unterstützen. Teilweise haben die Betroffenen bereits ein neues teures Bettsystem gekauft, welches jedoch nicht die erwünschte Lösung für die Beschwerden bietet. Sie sind den vielen Informationen des Bettenmarktes ausgeliefert und nur an wenigen Orten wird lösungsorientiert beraten. Es gibt keine neutrale Stelle, welche ohne Verkaufsabsicht Menschen zu diesem Thema fundiert informiert. Und dies obwohl alle Menschen davon betroffen sind, denn jeder Mensch verbringt ca. ein Drittel seines Lebens im Bett. Durch erholsames Liegen und Schlafen wird die Lebensqualität erheblich verbessert und/oder Verschlechterungen des Krankheitszustandes vorgebeugt. Zudem generieren Betroffene neue Energie für die Bewältigung ihres Alltags und der Krankheit.

Zum Thema Schlaf wurde viel geforscht, aber es gibt nur wenig evidenzbasierte Daten zum Einfluss des ergonomischen Liegens auf die Gesundheit oder zu den Ursachen von Liegebeschwerden. Es gibt nur wenige Fachleute aus dem Gesundheitsbereich, welche sich intensiv mit diesem Thema, v. a. mit den ergonomischen Beratungskriterien, auseinandersetzen. Viele Fachleute stehen dem Bettenangebot genauso ratlos gegenüber wie die Betroffenen.

Oft verfügen Bettenberater und Bettenberaterinnen nicht über die nötige Kompetenz, Menschen mit Beschwerden zu beraten. Zudem lassen sich sehr wenige Bettsysteme auf dem Markt an die von Natur aus unterschiedlichen anatomischen Gegebenheiten der Menschen anpassen. Der Bettenmarkt scheint sich an der Grosszahl der Menschen ohne Beschwerden zu orientieren. Oft bestimmt die Werbeabteilung über Veränderungen oder sogenannte Verbesserung eines Produkts. Es gibt allerdings bei einigen Fachpersonen ein Umdenken, welches sich in der Gründung der Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS) niederschlägt. Die IG RLS schult und zertifiziert ihre Mitglieder.

Die Rheumaliga Zürich bietet optimale Rahmenbedingungen, um als führende Organisation ganzheitliche Lösungen für Liege- und Bettversorgungsprobleme zu erarbeiten und umzusetzen.

2. Ziele

Aufgrund der gesammelten Informationen konnten drei zentrale Themen (Wissen, Netzwerk Gesundheitsfachleute, Bettenversorgung/Unterstützungsfonds) gefunden und dazu Ziele formuliert werden.

2.1 Das Wissen rund um die Liegeversorgung ist gesichert

- Das empirische und evidenzbasierte Wissen ist gesammelt und verdichtet.
- Lücken im Wissen werden in Zusammenarbeit mit externen Partnerinnen und Partnern erforscht und weitere Pläne für die Schliessung der Lücken sind erarbeitet.
- Das aktuellste Wissen steht interessierten Gesundheitsfachpersonen zur Nutzung zur Verfügung.
- Das aktuellste Liegewissen wie auch ein Überblick über den Bettenmarkt ist für alle Interessierten mit oder durch die Hilfe von Partnerinnen und Partnern zugänglich.

2.2 Ein Netzwerk mit Gesundheitsfachleuten ist aufgebaut

- Ein Netzwerk von Gesundheitsfachleuten unter der Koordination der Rheumaliga Zürich nimmt sich dem Thema Liegeversorgung an und verbreitet aktiv das gesicherte Wissen.
- Das gesicherte Wissen fliesst in die Weiterbildung und wenn möglich auch in die Ausbildung der Gesundheitsberufe ein.

2.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds

- Ein Netzwerk mit kompetenten und auf die Bettenberatung und -versorgung spezialisierten Fachleuten ist aufgebaut.
- Die Rheumaliga Zürich vertritt gemeinsam mit Betroffenen die Interessen und Bedürfnisse bei Herstellern von Bettsystemen und hilft mit, das aktuelle Wissen bei der Entwicklung von neuen Produkten mit einfließen zu lassen.
- Im Kanton Zürich lebende Betroffene, welche über wenig finanzielle Mittel verfügen, erhalten aus einem Unterstützungsfonds rasch und unkompliziert finanzielle Unterstützung nach fachlicher Abklärung durch die Rheumaliga Zürich.

3. Konzept

Das Projekt SLEEP ist über den Zeitrahmen von Anfang 2013 bis Ende 2014 geplant. In der ersten Phase (2013) liegt der Schwerpunkt beim Erarbeiten des Wissens und der Kontaktaufnahme mit den relevanten Schlüsselpersonen. In der zweiten Phase (2014) ist der Schwerpunkt im Bereich der Verbreitung des Wissens und der Gründung und Stärkung der Netzwerke gesetzt. Die detaillierte Planung wurde im Projektplan festgehalten. Die Ziele werden nach jedem Quartal überprüft und schriftlich ausgewertet. Im Juni 2014 fand ein Wechsel der Projektleitung statt. Verena Langlotz Kondzic führte Nicole Dudler in das Projekt ein und es konnte erfolgreich weitergeführt und abgeschlossen werden.

4. Umsetzung

4.1 Wissen

Um einen Teil der Wissenslücke zu schliessen wurde die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) angefragt eine Literaturrecherche zum Thema „Betten und rheumatische Erkrankungen“ durchzuführen. Ursula Meidert (Forschung & Entwicklung Ergotherapie, ZHAW) hat Ende Mai 2013 die Ergebnisse der Recherche in ihrem Schlussbericht präsentiert. Die Literaturrecherche hat ergeben, dass bisher zu wenig geforscht wurde. Die vorhandenen Studien weisen vorwiegend methodische Mängel auf. Einige Empfehlungen konnten trotzdem abgeleitet und bei der Erarbeitung des Liegekonzepts genutzt werden.

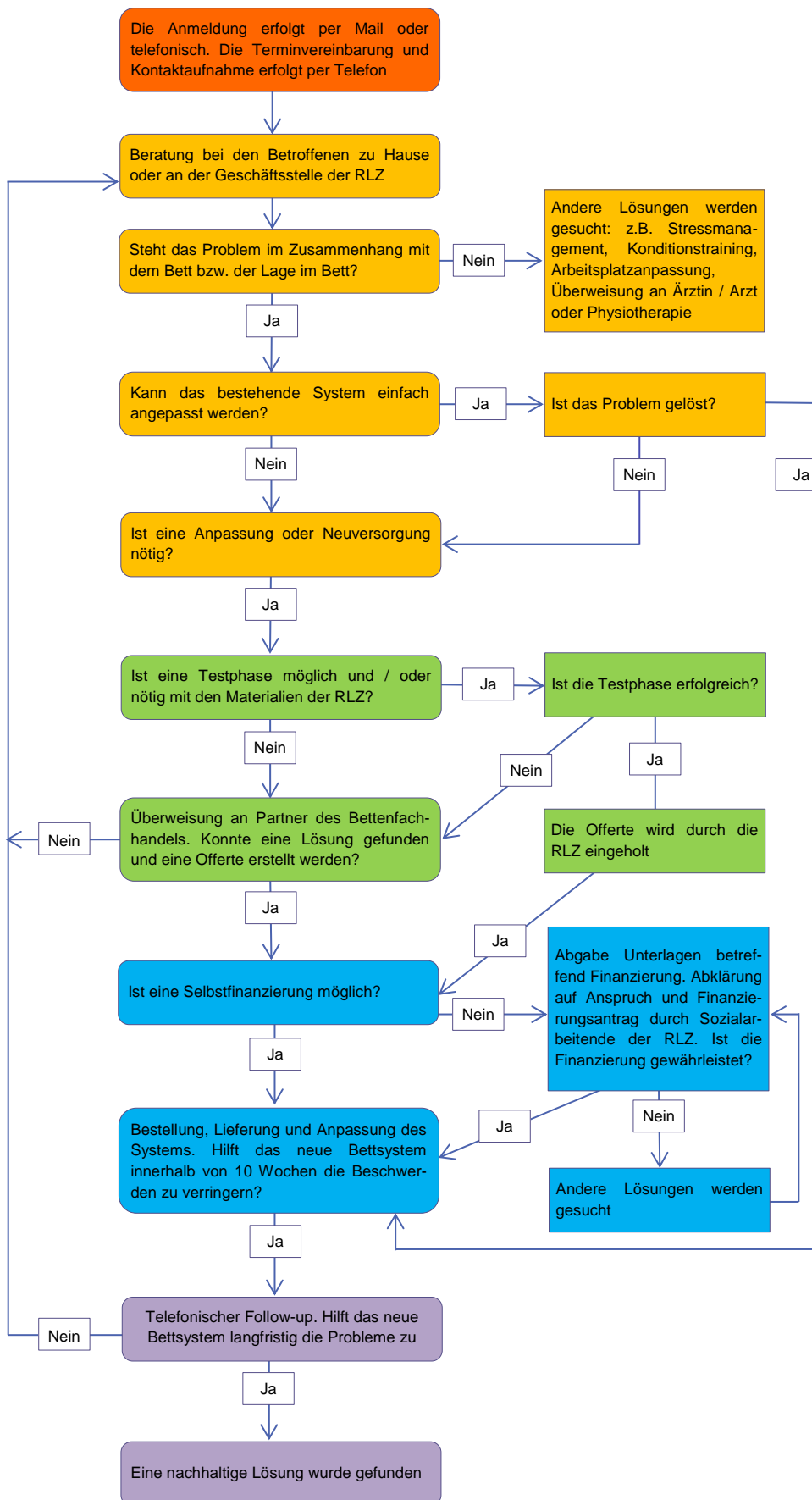
Durch den Austausch mit diversen Fachpersonen konnte weiteres Wissen generiert werden. Das theoretische Wissen konnte in die Praxis einfliessen und mit Erfahrungswissen ergänzt werden. Während des Projekts wurde mit Hilfe des gesammelten Wissens ein Liegekonzept erarbeitet, welches im Folgenden beschrieben wird.

4.2 Liegeberatung bei der Rheumaliga Zürich

Die Ergotherapeutin unterstützt durch die Abklärung und Beratung die betroffenen Personen bei der Suche nach einem geeigneten Bettsystem. Besteht ein Zusammenhang zwischen der Problematik und dem Bett bzw. dem Liegen im Bett, wird nach Möglichkeit und Wunsch das bestehende Bett angepasst. Teilweise genügen Anpassungen wie das Entfernen von Latten oder die Konturierung unter der Matratze (z. B. mit einem Frottiertuch). Kann das bestehende System nicht angepasst werden ist eine Neuversorgung notwendig. Individuell adaptierbare Systeme werden dabei bevorzugt, damit auch zu einem späteren Zeitpunkt das Bettsystem an veränderte Gegebenheiten angepasst werden kann. Dadurch sehen wir die Nachhaltigkeit gewährleistet und können langfristig zu einem besseren Schlaf beitragen. Im Normalfall testen die betroffenen Personen ihre individuelle Bettenversorgung eine gewisse Zeit. Wir stützen uns dabei auf die Rückgabegarantie von unseren Bettenpartnern oder stellen eine eigene Probematratze zur Verfügung. Wenn sich die Beschwerden der betroffenen Person mit dem neuen Bettsystem verbessern, wird die konkrete Finanzierung angegangen. Ist erkennbar, dass eine Selbstfinanzierung nicht möglich ist, sondern Gelder von uns oder anderen Stiftungen gesprochen werden müssen, wird eine Sozialarbeiterin resp. ein Sozialarbeiter hinzugezogen. Sie bzw. er klärt sorgfältig die finanzielle und persönliche Situation ab. Bei manchen Personen ist es ratsam neben der Liegeversorgung auch andere unterstützende Massnahmen einzuleiten, wie beispielsweise eine Haushaltsabklärung, ein Bewegungskurs etc. Dies wird mit der betroffenen Person individuell besprochen. Für eine IV-Bezügerin bzw. ein IV-Bezüger werden via Pro Infirmis und für eine Rentnerin bzw. ein Rentner via Pro Senectute öffentliche Gelder beantragt. Für Betroffene, welche jedoch weder IV noch AHV beziehen, übernimmt zum einen Teil die Rheumaliga Zürich die Finanzierung der Bettenversorgung und zum anderen Teil werden Gesuche an Stiftungen und Fonds gestellt. Durch den Unterstützungsfonds SLEEP können wir diesen zeitlichen Aufwand minimieren, indem ein- bis zweimal im Jahr Fundraising betrieben wird. In jedem Fall beträgt der Selbstbehalt der Klientin bzw. des Klienten ca. zehn Prozent. Die Qualität der Unterstützung ist uns sehr wichtig. Daher wird dies mittels regelmässigen Erhebungen durch die Ergotherapeutin nach drei, sechs und zwölf Monaten überprüft und gesichert. Eine Übersicht der Liegeberatung der Rheumaliga Zürich ist in einem Flussdiagramm dargestellt.



Liegeberatung Rheumaliga Zürich (RLZ)



Die Anmeldung erfolgt durch

- Ärztinnen und Ärzte
- Therapeutinnen und Therapeuten
- Betroffene selber
- Pro Infirmis
- NPOs
- Gesundheitsligen

Ablauf der Liegeberatung

- Anamnese
- Analyse Körperkonstitution in Bezug auf die Bettentypen
- Erfassung der Schlafqualität und Beschwerden mittels VAS
- Vermitteln von Wissen (Anatomie, Bettssysteme, Schlafhygiene)
- Empfehlung unterstützender Massnahmen
- Analyse Bett und Umgebungsfaktoren
- Hypothesenbildung
- Evtl. Anpassung Bett
- Probe Lagerungsmaterialien
- Bericht und Prozedere

Einfache Anpassungen

- Latten entfernen
- Latten drehen
- Konturierung unter der Matratze
- Kissen
- Auflagen

Häufigkeit der Beratung

Bis zur Lösungsfindung, können eine bis ca. drei Beratungen stattfinden. Die Erstberatung dauert ca. 1,5 Stunden. Die darauffolgenden Beratung zwischen 45 min. bis zu 1 Stunde.

Bettmaterialien der RLZ

- Diverse Nackenkissen
- Lagerungskissen
- Viscoelastische Matratzenauflagen
- Einstellbare Matratzen

Unsere Bettmaterialien sind einerseits kostengünstig und lassen sich andererseits durch nur eine Person transportieren.

Partner des Bettenfachhandels

Unsere Partner bieten unseren Klientinnen und Klienten spezielle Konditionen an (Geld zurück Garantie, Umtausch, Probe etc.) und verfügen über ein fundiertes anatomisches Fachwissen. Sie bieten vor allem adaptierbare Bettssysteme an. Diese lassen sich langfristig immer wieder an die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden anpassen. Ebenfalls Teil des Kaufpreises ist eine jahrelange Begleitung / Beratung. Aus diesem Grund haben die Versorgungen durch diese Partner ihren Preis.

Finanzanträge RLZ

- IV Bezügerinnen und Bezüger: Pro Infirmis FLB
- Rentnerinnen und Rentner: Pro Senectute FLA
- Andere: Interner Fond
- Selbstbehalt von ca. 10%

Qualitätskontrolle:

- 3, 6 und 12 Monate nach der Versorgung per Telefon oder vor Ort
- Befragung der Schlafqualität und Beschwerden mit einer 10 VAS Skala
- Allgemeine Befragung

Stand Januar 2015, Nicole Dudler

4.3 Netzwerk Gesundheitsfachleute

Im Dezember 2014 wurde das Netzwerk SLEEP von Verena Langlotz Kondzic (Ergotherapeutin), Cristina Staub (Physiotherapeutin) und Nicole Dudler (Ergotherapeutin) gegründet. Es fand ein erster Austausch über den Inhalt und das weitere Vorgehen des Netzwerks statt. Das Netzwerk ist offen für alle Gesundheitsfachleute. Es hat sich jedoch in einer Analyse gezeigt, dass die Berufsgruppe der Ergotherapie am ehesten geeignet ist für die Liegeberatung, da sie unter anderem Hausbesuche und vor Ort eine Abklärung der Schlaf- und Liegesituation vornehmen können. Das Netzwerk SLEEP verfolgt verschiedene Ziele wie die Sensibilisierung von Gesundheitsfachleuten sowie der Bevölkerung zum Thema Schlaf. Das Netzwerk bietet zudem die Möglichkeit für fachlichen Austausch und möchte sich für weitere Forschung in diesem Bereich einsetzen.

4.4 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds

Während des Projekts fand mit diversen Bettenberaterinnen und Bettenberatern sowie weiteren Fachpersonen ein Austausch statt. Dazu gehört unter anderem die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS). Die Zusammenarbeit hat sich als sehr positiv erwiesen. Die Angebote und die Beratung sind sehr kompetent und nachhaltig. Die Mitglieder der IG RLS bieten ein individuelles und umfassendes Beratungsgespräch an. Sie gehen auf die persönlichen Bedürfnisse der Person ein und suchen individuelle Lösungen. Die Mitglieder bilden sich nach der Grundausbildung regelmässig weiter. Sie verpflichten sich zudem zu einem Rückgaberecht des Bettsystems von zehn Wochen zum vollen Verkaufspreis, wenn die Kundin oder der Kunde nicht zufrieden ist. Die Mitglieder der IG RLS sind zudem nicht abhängig von einem Hersteller. Ebenfalls ein regelmässiger Austausch fand mit dem Schlaf- und Rückencenter in Einigen und Bad Zurzach statt. Eine Zonenmatratze wird von der Rheumaliga Zürich bei Beratungen genutzt. Sie kann durch eine Person transportiert werden. Ein weiteres Bettsystem kann bei der Rheumaliga Zürich für ein Probeliegen genutzt werden. Die Beraterinnen und Berater vom Schlaf- und Rückencenter bieten ebenfalls umfassende Beratungsgespräche an. Sie garantieren ein Umtauschrecht ein Leben lang mit altersabhängiger Kostenbeteiligung.

Die Abklärung der finanziellen Gutsprache durch externe Stiftungen und Fonds ist jedes Mal sehr zeitaufwändig, weshalb wir den Unterstützungsfonds SLEEP geäufnet haben. Unser Ziel ist, mit dem Bettenfonds unkompliziert und effizient die Beträge gutheissen zu können. Durch ihn kann die Rheumaliga Zürich den Betroffenen schnell und flexibel Unterstützung bieten und die individuell optimierte Bettenversorgung ermöglichen. Der Unterstützungsfonds SLEEP ermöglicht uns zudem, dass der Zeitpunkt der Auszahlung gegebenenfalls mit individuellen Zielsetzungen und Eigenleistungen abgestimmt werden kann.

5. Wirkung

5.1 Wissen

Das Thema Liegen und Schlafen sowie die Liegeberatungen stossen auf grosses Interesse. Das gesammelte und vorhandene Wissen wird den Interessierten in den Liegeberatungen und an Veranstaltungen weitergegeben. Die Liegeberatung der Rheumaliga Zürich wird sehr geschätzt. In Gesprächen mit den Klientinnen und Klienten werden verschiedene Auswirkungen durch das angepasste oder neue Bettsystem geschildert. In den meisten Fällen verbessert sich die Schlafqualität deutlich und die Schmerzen werden reduziert. Sie können wieder mehr Stunden am Stück schlafen, fühlen sich erholter und können sich entspannen. Die Entspannung und Erholung gibt ihnen mehr Energie für Alltagsaktivitäten, was wiederum Auswirkungen auf die Lebensqualität hat.

5.2 Netzwerk Gesundheitsfachleute

Das Netzwerk wird zurzeit noch in kleinem Rahmen geführt. Das Bekanntmachen vom Netzwerk ist geplant. Es werden regelmässig Treffen stattfinden. Da das Netzwerk erst im letzten Projektabschnitt gegründet wurde, kann noch keine Aussage über dessen Wirkung gemacht werden. Die Zukunftsperspektiven werden im Abschnitt 6.2 erläutert.

5.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds

Die Zusammenarbeit mit Bettenberaterinnen und Bettenberatern der IG RLS hat sich als sehr positiv herausgestellt. Die Zusammenarbeit konnte immer wieder verbessert werden und es gab positive Rückmeldungen von Seite der Klientinnen und Klienten. Der Erfahrungsaustausch untereinander ermöglicht regelmässige Reflexion, Erweiterung vom Wissen sowie die Weiterentwicklung der Liegeberatung. Das Netzwerk bietet Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Es wird dabei auf die Einhaltung der Qualitätskriterien geachtet.

In der Projektphase wurde des Öfteren ein Gesuch an die Pro Infirmis gestellt, da die betroffenen Personen eine IV-Rente bezogen. Nichtsdestotrotz konnten wir dank dem Bettenfonds zwölf Betroffene unterstützen, welche keine IV-Rente haben oder eine Kostenübernahme durch die Pro Infirmis abgelehnt wurde.

6. Empfehlungen und Perspektiven

6.1 Wissen

Im Bereich der Liegeversorgung besteht deutlicher Forschungsbedarf mit methodisch gut konzipierten Studien. Es hat sich gezeigt, dass bei der Allgemeinbevölkerung ein grosses Interesse an diesem Thema besteht. Um das gesammelte Wissen öffentlich zugänglich zu machen wird im Jahr 2015 eine Informationsbroschüre erstellt. Damit das Wissen erweitert werden kann, wird Nicole Dudler das Seminar der IG RLS für Schlaf- und Liegeberatende besuchen. Die Liegeberatungen der Rheumaliga Zürich werden weiterhin angeboten, regelmässig überprüft und angepasst.

Empfehlungen für die Liegeberatung und die Zusammenarbeit mit Bettenpartnerinnen und Bettenpartner:

- Genügend Zeit für die Beratung einplanen, um so auf die Bedürfnisse der Klientin oder des Klienten eingehen zu können.

- Ganzheitliche Beratung, ggf. weitere Angebote wie z. B. Bewegungskurse oder eine Arbeitsplatzabklärung prüfen.
- Sicher sein, dass die Lösung verstanden wird.
- Informationsaustausch zwischen Rheumaliga Zürich und Bettenberaterinnen und Bettenberater.
- Zusätzlich zur Offerte einen kurzen Bericht anhängen, welcher erklärt, weshalb dieses Bettsystem das Richtige ist (für die Finanzierungsanträge bei der Pro Infirmis notwendig).
- Kein Druck beim Bettenkauf für Selbstzahlende (keine Telefonate).
- Auch nach der Anpassung oder Neuanschaffung vom Bettsystem Begleitung durch die Ergotherapeutin und/oder die Bettenberaterin bzw. den Bettenberater.
- Testphase von mind. 10 Wochen muss gewährleistet sein, z. B. durch Rückgaberecht ohne Umtauschverpflichtung.

Um den Beratungsprozess auszuwerten und zu verbessern wird in Zusammenarbeit mit der ZHAW ein Projekt gestartet. Ziel ist es, die Wirkung der Beratung und der Interventionen auf Schmerzen, Schmerzqualität sowie die Lebensqualität und Alltagsaktivitäten der Klientinnen und Klienten zu untersuchen. Zudem wird die Nachhaltigkeit der Intervention gemessen. Die Erkenntnisse daraus sollen in den Beratungsprozess einfließen und damit zu einer Verbesserung beitragen.

6.2 Netzwerk Gesundheitsfachleute

Das Netzwerk SLEEP wird weitergeführt. Um bei Fachpersonen auf das Thema aufmerksam zu machen, Wissen zu vermitteln und Interessierte über das Netzwerk zu informieren, sind zwei Anlässe geplant:

- Am 12. und 13. Juni 2015 findet der 4. Kongress der Ergotherapie in der Schweiz statt. Verena Langlotz Kondzic und Nicole Dudler werden einen Kurzvortrag zum Thema Liegen und Schlafen halten.
- Im Oktober 2015 ist in Zusammenarbeit mit der ZHAW eine Weiterbildung für Gesundheitsfachleute, speziell der Ergo- und Physiotherapie, zum Thema Liegen und Schlafen geplant.

6.3 Bettenversorgung / Unterstützungsfonds

Der Austausch und die Zusammenarbeit mit qualifizierten Bettenberaterinnen und Bettenberatern sind von grosser Bedeutung und empfehlenswert. So kann eine ganzheitliche Beratung gewährleistet werden. Vom 7. –9. Mai 2015 finden die Tage des richtigen Liegens statt. Die Rheumaliga Zürich wird sich ebenfalls daran beteiligen. Es geht darum, die Allgemeinbevölkerung auf das Thema zu sensibilisieren und Möglichkeiten zur Information zu bieten. Die konkrete Veranstaltung ist in Planung.

Wir erachten den Unterstützungsfonds SLEEP als äusserst wertvoll. Durch ihn kann die Rheumaliga Zürich den Betroffenen schnell und flexibel Unterstützung bieten und die individuell optimierte Bettenversorgung ermöglichen. Er ermöglicht uns zudem, dass der Zeitpunkt der Auszahlung gegebenenfalls mit individuellen Zielsetzungen und Eigenleistungen abgestimmt werden kann. Wir können das Einrichten eines an die Bettenversorgung gebundenen Fonds somit nur empfehlen.

Kontaktangaben

1. Allgemeine Informationen zum Thema Liegen und Schlafen / Beratungen

Rheumaliga Zürich

Nicole Dudler, BSc FH Ergotherapie
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon: 044 405 45 37
E-Mail: nicole.dudler@rheumaliga.ch
Homepage: www.rheumaliga.ch/zh

Ihr Bettsystem und Ihre Schlafposition werden analysiert und zusammen mit Ihnen eine Lösung zu richtigem Liegen gefunden. Ziel ist die Reduktion von Beschwerden und die Verbesserung der Schlafqualität. Für eine Liegeberatung verrechnen wir CHF 150, inkl. Wegpauschale. Für Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen zur AHV/IV oder Sozialhilfe ist die Beratung kostenlos.

Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS)

Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
Telefon: 044 821 90 89
E-Mail: info@ig-rls.ch
Homepage: www.ig-rls.ch

Die IG RLS setzt sich aus zertifizierten Liege- und Schlafberaterinnen und -beratern, weiteren Fachpersonen aus dem Gesundheitswesen sowie Vertreterinnen und Vertretern aus der Produkteentwicklung und Industrie zusammen. Es besteht die Möglichkeit sich über das Thema Liegen und Schlafen bei Vorträgen an unterschiedlichen Orten zu informieren, sowie sich in Geschäften von zertifizierten Liege- und Schlafberaterinnen und -beratern beraten zu lassen.

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG

Hauptstrasse 89A
3646 Einigen
Telefon: 033 654 12 71
E-Mail: info@surz.ch
Homepage: www.schlafundrueckenzentrum.ch

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG / Niederlassung Bad Zurzach

Schwertgasse 3
5330 Bad Zurzach
Telefon: 056 249 15 41

Auch im Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum besteht die Möglichkeit sich über das Thema Liegen und Schlafen zu informieren. Die Beraterinnen und Berater vom Schlaf- und Rückencenter bieten umfassende Beratungsgespräche an.

2. Netzwerk SLEEP

Rheumaliga Zürich

Nicole Dudler, BSc FH Ergotherapie
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon: 044 405 45 37
E-Mail: nicole.dudler@rheumaliga.ch

Im Dezember 2014 wurde das Netzwerk SLEEP von Verena Langlotz Kondzic (Ergotherapeutin), Cristina Staub (Physiotherapeutin) und Nicole Dudler (Ergotherapeutin) gegründet. Das Netzwerk SLEEP verfolgt verschiedene Ziele wie die Sensibilisierung von Gesundheitsfachleuten sowie der Bevölkerung zum Thema Schlaf. Das Netzwerk bietet zudem die Möglichkeit für fachlichen Austausch und setzt sich für weitere Forschung in diesem Bereich ein.