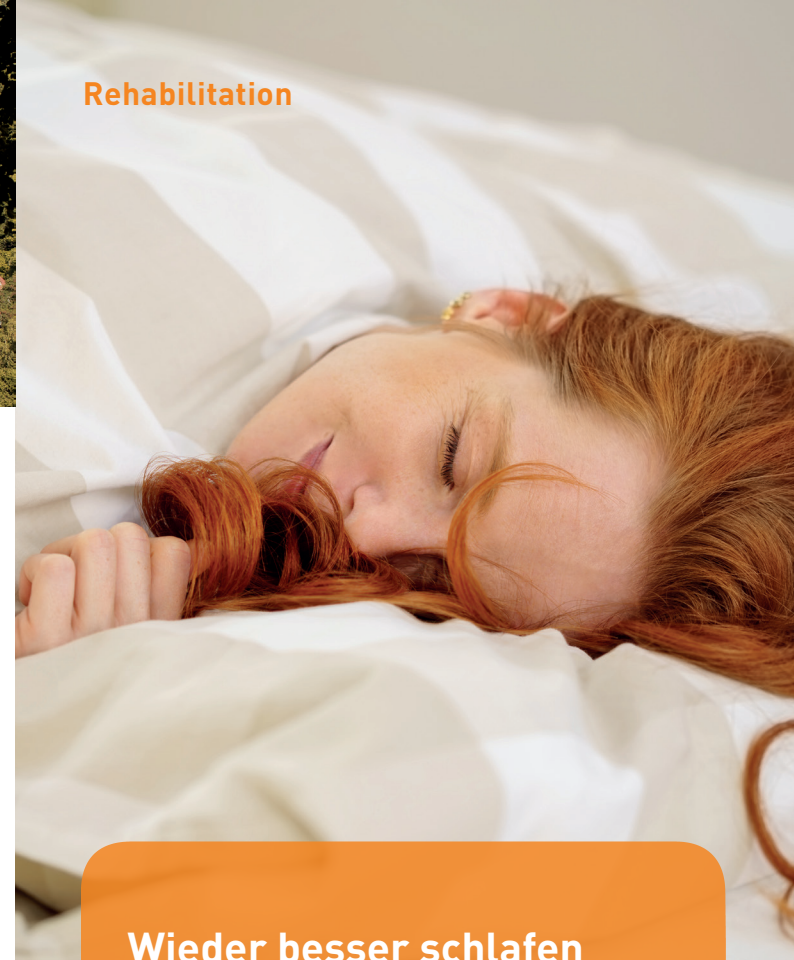




Rehabilitation



Wieder besser schlafen

→ Zusatzprogramm „Schlafhygiene“
während Entwöhnungsbehandlung

Was muss ich tun?

Bevor Sie mit der Rehabilitation beginnen können, benötigen Sie eine Kostenzusage Ihres Leistungsträgers (Deutsche Rentenversicherung, Krankenkasse, Sozialleistungsträger).

Antragsformulare erhalten Sie über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz www.deutsche-rentenversicherung-rlp.de. Dort können Sie auch den Antrag gleich online stellen. Fügen Sie einen ärztlichen Befundbericht und einen Sozialbericht, der in Gesprächen bei der Beratungsstelle erstellt wird, bei. Ihr Haus- oder Facharzt, Ihre Beratungsstelle, die Betriebliche Sucht- oder Sozialberatung, eines Krankenhauses oder andere Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe sind Ihnen behilflich.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben noch Fragen?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

Sabine Hoffmann
Fachklinik Eußerthal
Klinikstraße 1
76857 Eußerthal
Telefon: 06345 20-146
E-Mail: fachklinik-eusserthal@drv-rlp.de

 www.fachklinik-eusserthal.de

 facebook.com/fachklinik.eusserthal

Über die Fachklinik Eußerthal

Wir sind eine von vier Reha-Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland-Pfalz und haben uns auf die Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert.

Mit großem Einsatz arbeitet unser multiprofessionelles Therapeutenteam daran, Sie wieder belastbar für Alltag und Beruf zu machen.

Die Fachklinik Eußerthal in der Südpfalz liegt mitten im Pfälzerwald, rund sieben Kilometer entfernt von der Gemeinde Annweiler mit der Burg Trifels. Zahlreiche Wanderwege führen zu schönen Aussichtspunkten und interessanten Sehenswürdigkeiten wie die Ramburg oder die Burg Neuscharfeneck.

Sie entscheiden:
Nennen Sie die **Fachklinik Eußerthal**
im Reha-Antrag als Ihre Wunschklinik.



Impressum

Herausgeber:
Fachklinik Eußerthal
Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland-Pfalz
Eichendorffstraße 4 - 6, 67346 Speyer

Nummer: RLP 4010
Stand: März 2024

Strategien für einen besseren Schlaf

Sie können nicht gut schlafen und haben das Gefühl, in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt zu sein? Dann machen wir Ihnen gerne während Ihrer Rehabilitation in der Fachklinik Eußerthal ein Zusatzangebot: Im Seminar „Schlaf“ schauen wir uns gemeinsam Ihr Schlafverhalten an und entwickeln Strategien für einen verbesserten Schlaf.

Erwartungen und Verhalten anpassen

Nach langen Jahren des Suchtmittelkonsums machen sich viele unserer Patientinnen und Patienten während ihrer Rehabilitation erstmals seit langem Gedanken über ihr eigenes Schlafverhalten oder bemerken häufiger Schlafstörungen durch den Wegfall des Suchtmittels. Oftmals erleben wir hier auch unrealistische Vorstellungen.

Die Schlafdauer, -qualität und -tiefe hängt von vielen Einflüssen ab. Unter anderem können sich auch Erkrankungen, Belastungen und das Lebensalter auswirken. Wichtig ist auch, dass Sie Bedingungen schaffen, die einen guten Schlaf fördern (Schlafhygiene).

Wir messen Ihre Vitalfunktionen

Neu im Einsatz in unserer Klinik ist ein Gerät zur Messung der Vitalfunktionen während des Schlafs. So können wir zum Beispiel Hinweise auf eine Schlafapnoe (Aussetzen des Atems während des Schlafs) finden.

Zur weiteren Abklärung vermitteln wir bei Bedarf ein nahegelegenes Schlaflabor, mit dem wir eng zusammenarbeiten und daher in der Regel auch zeitnahe Termine für unsere Patientinnen und Patienten erhalten.

Halten Sie einfache Regeln ein

Um einen guten Schlaf zu fördern, ist es wichtig, zuerst das eigene Verhalten zu überprüfen. Schaffen Sie die richtigen Bedingungen:

- » **Verzichten Sie abends auf Koffein und Nikotin.**
- » **Essen Sie abends nur leichte Kost.**
- » **Bewegen Sie sich regelmäßig, aber machen Sie keinen Sport direkt vor dem Schlafen gehen.**
- » **Grübeln Sie nicht im Bett.**
- » **Schalten Sie Ihr Handy oder Ihren PC aus (kein blaues Licht).**
- » **Halten Sie regelmäßige Schlafenszeiten ein.**

Neben diesen strukturellen Faktoren trainieren wir auch Ablenkungs- und Beschäftigungsstrategien.

Zusatzprogramme für Folge- und Begleiterkrankungen

Wir möchten Ihnen helfen, ihre Abhängigkeit von Alkohol und/oder Medikamenten zu überwinden.

Mit unseren Seminaren zu Folge- und Begleiterkrankungen ergänzen wir Ihr Behandlungsprogramm. Die Therapien finden immer in einer Gruppe statt. So können Sie sich mit Mitpatientinnen und Mitpatienten austauschen und voneinander profitieren.

Eine Liste unserer Zusatzangebote finden Sie auf unserer Internetseite www.fachklinik-eusserthal.de unter „Unsere Angebote » Alle Therapieangebote » Zusatzangebote“ oder über diesen QR-Code.

