**Informationen zum Vortrag**

*Innsbruck, 03.12.2024*

**„Unruhiger Schlaf: Welche Bewegungen im Schlaf sollten abgeklärt werden?“**

Dr.in Evi Holzknecht

Dr. in Ambra Stefani, PhD

Das Wichtigste auf einen Blick

Was sind die wichtigsten Fakten zu Ihrem Vortrag?

Manche Bewegungen im Schlaf sind harmlos, während andere abgeklärt gehören. Die Vorträge werden näher beleuchten, bei welchen Bewegungen im Schlaf eine Abklärung oder sogar eine Behandlung erfolgen sollte.

Welche Informationen soll der Zuhörer mitnehmen? Was ist die take-home-message?

Manche Bewegungsstörungen im Schlaf können zu Schlafstörungen oder Beschwerden untertags führen. Diese sollen richtig diagnostiziert und behandelt werden. Andere auffällige Bewegungen im Schlaf könnten auf neurodegenerativen Erkrankungen, wie die Parkinson-Krankheit, hinweisen. Die Zuhörer:innen sollen mitnehmen, welche Bewegungen im Schlaf im Schlaflabor oder der Schlafambulanz untersucht werden sollen.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Gibt es neue Erkenntnisse zu Diagnose oder Behandlungsmethoden?

Welche aktuellen Neuigkeiten gibt es auf dem Gebiet?

Neue Erkenntnisse, v.a. zur Behandlung des Restless Legs Syndroms (Syndrom der unruhigen Beine) werden vorgestellt. Zudem werden aktuelle Neuigkeiten aus der Forschung zu dieser Erkrankung sowie zu den sogenannten Parasomnien (unpassende Verhaltensweisen im Schlaf) präsentiert.

Das können Sie selbst tun

Was kann jeder selbst zuhause tun, um gesund zu bleiben?

Was würden Sie den Zuhörern mit auf den Weg geben?

Gibt es etwas, das der Patient beitragen kann, um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen?

**OPTIONAL: Sie können hier Informationen zu Ihrer Ambulanz/Ordination angeben**

**(Adresse, Telefonnummer, Öffnungszeiten, homepage etc.)**

**.**

Gesunder Schlaf ist für die Allgemeingesundheit sowie für Hirn-Gesundheit unerlässlich. Man sollte auf eine ausreichende Schlaf-Dauer und einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus (immer ungefähr zu selben Uhrzeit schlafen gehen und zur selber Uhrzeit aufstehen) achten, sowie auf eine geeignete Schlaf-Umgebung (z.B. Dunkelheit, Ruhe, keine elektronischen Geräte/Handys/Fernseher).