
Auch ohne Pillen im Spital besser schlafen

r -- Farrehi PM, Clore KR, Scott JR et al. Efficacy of sleep tool education during hospitalization: a randomized controlled trial. Am J Med 2016 (Dezember); 129: 1329.e9-17

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin

Eine ungewohnte Umgebung, ein schnarchender Nachbar, piepsende Apparate... Schlafen im Spital ist nicht einfach, weshalb viele Personen hier zum ersten Mal im Leben Schlaf-tabletten benötigen. Wie es auch ohne Tabletten gehen könnte, zeigt diese Doppelblind-Studie bei 120 Erwachsenen: Diejenigen Personen, welche in der richtigen Verwendung verschiedener schlafunterstützender Hilfsmittel (Augenbinden, Ohrstöpsel sowie einem Gerät, das sogenanntes «weisses Rauschen» produziert) geschult worden waren, klagten nach 3 Tagen über weniger Müdigkeit.

Telegramm von Alexandra Röllin