

#### TERMIN

Montag, 19. April 2021, 19:00 Uhr

#### ANMELDUNG

Bitte registrieren Sie sich über diesen link zum

Vortrag: [kwm.clickmeeting.com/epilepsie](https://kwm.clickmeeting.com/epilepsie)

Sie erhalten dann eine Bestätigungsmail, die den link zum Veranstaltungsraum enthält.

#### KONTAKT

Juliusspital Epilepsieberatung Unterfranken

Klinikstraße 5 | 97070 Würzburg

Telefon 0931/393-1580

Fax 0931/393-1582

E-Mail [epilepsieberatung@juliusspital.de](mailto:epilepsieberatung@juliusspital.de)

Web [www.juliusspital-epilepsieberatung.de](http://www.juliusspital-epilepsieberatung.de)

## VERANSTALTUNG

### EPILEPSIE UND SCHLAF

Online-Vortrag



© pixabay

## 19. APRIL 2021

19:00 Uhr

## **EPILEPSIE UND SCHLAF**

Immer wieder hören wir von Betroffenen mit Epilepsie folgende Sätze:

„Ich habe schlecht geschlafen und das seit längerem. Dann kam leider ein Anfall“.

„Ich muss sehr genau auf meine Schlafenszeit achten und regelmäßig schlafen. Nur so kann ich meine Anfälle vermeiden.“

An diesem Vortragsabend möchten wir der Frage nachgehen, welche Zusammenhänge es zwischen epileptischen Anfällen und Schlafqualität geben kann.

Dr. Christoph Uibel, Oberarzt in der Neurologischen Klinik im Juliuspital und Henrike Staab, Juliuspital Epilepsieberatung Unterfranken, werden das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten:

Dr. Uibel erklärt, was es mit dem Phänomen Schlaf auf sich hat. Er geht auch der Frage nach, ob Menschen mit Epilepsie mehr Schlafprobleme als andere haben und wie hoch Schlafmangel und Schlafverschiebung als Anfallsauslöser zu bewerten sind.

Im zweiten Teil des Abends gibt Henrike Staab Tipps zur Schlafhygiene, wie z.B. das Einschlafen und Durchschlafen leichter gelingen kann. Anhand von Beispielen zeigt sie Ideen für eine bessere Schlafqualität auf.