

Chronotherapie | Anleitung Patienten

Wachtherapie

Unsere Wachtherapiegruppe ist Teil des chronotherapeutischen Behandlungsangebotes. Dieses zielt auf eine positive Beeinflussung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei psychischen und körperlichen Erkrankungen hin und wirkt sehr rasch antidepressiv. Die Forschung der letzten zwanzig Jahre zeigt, dass chronotherapeutische Behandlungen nachweisbare positive Effekte bei (saisonalen) Depressionen, Schlafstörungen, Antriebschwäche und vegetativen Dysregulationen haben. Chronotherapie lässt sich problemlos mit anderen Therapien wie Pharmakotherapie kombinieren und hat kaum Nebenwirkungen. Die Therapie umfasst Schlafhygiene, Wach- sowie Lichttherapie. Diese Methoden ergänzen das Gesamtbehandlungsangebot, verbessern Ihr Wohlbefinden und unterstützen Ihren Genesungsverlauf aktiv.

Wachtherapie

Wir führen einen Schlafentzug in Gruppenform mit begleitetem Beschäftigungsprogramm durch. Die Wachtherapie hilft rasch bei der Behandlung depressiver Symptome und erleichtert den Einstieg in die multimodale stationäre Behandlung. Wenn sie positive Effekte zeigt, kann die Therapie während des Klinikaufenthaltes mehrfach durchgeführt werden.

Lichttherapie

Wir bieten mit Tageslichtlampen, die am Morgen eingesetzt werden, die Möglichkeit einer antidepressiven Behandlung als Ergänzung zum multimodalen Behandlungsprogramm. Im Sommer wird die Tageslichtlampenbehandlung durch einen lichttherapeutischen Morgenspaziergang von 30 Minuten im Freien ersetzt.

Die Wachtherapie dauert vier Nächte

1. Nacht: Schlafentzug mit anschließender morgendlicher Lichttherapie. Um 21.30 Uhr Treffpunkt an der Réception Haus Schützen mit den anderen Teilnehmenden und der durch die Nacht begleitenden Pflegepersonen. Als Patientin bzw. Patient im Hause EDEN können Sie sich per Taxi in den Schützen fahren lassen. Melden Sie sich diesbezüglich im Abteilungsbüro. Nach einer Vorstellungsrunde und Bewegung mit Gemeinschaftsspielen im Gartenpavillon folgt etwa um 23.30 Uhr der Wechsel ins Stübli der Abteilung 5 mit der Möglichkeit für weitere Gemeinschaftsaktivitäten (Spiele, backen, kochen). Um 03.00 Uhr gibt es eine weitere Bewegungssequenz im Gruppenraum. Das Programm endet mit der Lichttherapie um 07.00 Uhr im Stübli der Abteilung 5 oder einem Morgenspaziergang. Als Patientin bzw. Patient im Hause EDEN werden Sie zurückbegleitet oder der Transfer findet auf Wunsch mit dem Taxi statt. Wichtig: während des Tages nicht schlafen. Das gefährdet den Behandlungserfolg.

2. Nacht: Schlaf von 18.00 bis 02.00 Uhr. Anschliessend Wachtherapie und morgendliche Lichttherapie (Stübli, Abteilung 5). Die Nachtwachen wecken Sie um 02.00 Uhr. Als Patientin bzw. Patient im Haus EDEN findet für Sie der Transfer in den Schützen mit dem Taxi statt. Beginn des Programms um 02.45 Uhr mit kochen und essen. Anschliessend Spiel und Bewegung im Gartenpavillon. Um 06.30 Uhr gemeinsame Lichttherapie im Stübli der Abteilung 5 oder Morgenspaziergang. Als Patientin bzw. Patient vom Haus EDEN werden Sie zurückbegleitet. Auch an diesem Tag ist es wichtig, nicht zu schlafen.

3. Nacht: Schlaf von 20.00 bis 04.00 Uhr. Anschliessend Schlafentzug und morgendliche Lichttherapie (eigene Abteilung). Die Nachtwachen weckt Sie um 04.00 Uhr. Gemeinsam Tee/Kaffee trinken, spielen usw. im Patientenstübli der Abteilung 5 (Patientinnen bzw. Patienten vom Haus Schützen) oder Abteilung 2 (Patientinnen bzw. Patienten vom Haus EDEN). Um 06.30 Uhr Lichttherapie auf der eigenen Abteilung.

4. Nacht: Schlaf von 22.00 bis 06.00 Uhr. Anschliessend morgendliche Lichttherapie (eigene Abteilung) oder Morgenspaziergang. Die Lichttherapie am Morgen wird über den gesamten Aufenthalt weitergeführt.

Die ersten beiden Nächte begleiten Sie zwei Pflagemitarbeitende. Während der Wachzeit der 3. und 4. Nacht können Sie sich jederzeit an die diensthabende Nachtwache wenden.