

FORTBILDUNG

Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der
30. April 2015.

DIE PTA IN DER APOTHEKE
Stichwort: »Gesunder Schlaf«
Postfach 57 09
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei
www.pta-aktuell.de
in die Rubrik Fortbildung.
Die Auflösung finden Sie dort
im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



GESUNDER SCHLAF

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 04/2015) sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei www.pta-aktuell.de in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK 2014/361 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 04/2015.

Ihr PTA
Fortbildungs-
punkt

Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.

1. Welche Schlafdauer gilt als optimal?

- A. Sieben bis acht Stunden.
- B. Bis zu sechs Stunden.
- C. Zehn Stunden.

2. Das Tiefschlafstadium ...

- A. wird auch Traumschlaf genannt.
- B. dient der körperlichen Regeneration und der Entspannung.
- C. ist das ideale Schlafstadium, um geweckt zu werden.

3. In der REM-Phase ...

- A. ist die Muskulatur angespannt.
- B. ist die Hirnaktivität gering.
- C. bewegen sich die Augen rasch in horizontaler Richtung hin und her.

4. Was ist eine Regel der Schlafhygiene?

- A. Im Bett soll man solange lesen, bis man müde wird.
- B. Wenn man im Bett nicht einschlafen kann, soll man es auf dem Sofa versuchen.
- C. Man soll sich am Tag ausreichend bewegen.

5. Zu den pflanzlichen Sedativa zählen ...

- A. Baldrian, Kamille und Ringelblume.
- B. Melisse, Hopfen und Baldrian.
- C. Hopfen und Malz.

6. Johanniskraut ...

- A. wirkt stimmungsaufhellend und ausgleichend und verhilft dadurch auch zu einem besseren Schlaf.
- B. darf nicht eingenommen werden, wenn man Auto fahren oder Maschinen bedienen muss.
- C. verlangsamt den Abbau verschiedener anderer Arzneistoffe.

7. Lavendel ...

- A. hilft, beängstigende Gedanken zu vertreiben.
- B. ersetzt die Regeln der Schlafhygiene.
- C. ist in oraler Form bereits für Kinder geeignet.

8. Passionsblume ...

- A. wirkt vor allem über die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin.
- B. wirkt vor allem über den Neurotransmitter GABA.
- C. kann die Wirkung der Pille vermindern.

9. Zu den H₁-Antihistaminika mit ausgeprägter sedierender Wirkung gehören ...

- A. Cetirizin und Loratadin.
- B. Levocetirizin und Desloratadin.
- C. Diphenhydramin und Doxylamin.

10. Die Z-Substanzen ...

- A. werden immer mehr von den Benzodiazepinen verdrängt.
- B. synchronisieren die innere Uhr mit dem tatsächlichen Hell-Dunkel-Rhythmus.
- C. entsprechen in ihrem Wirkprofil den Benzodiazepinen.