

## Hinweise für den Arzt Schlafstörungen

### Informationen zur Patientenberatung

Dieser Patientenbrief erleichtert es Ihnen, Patienten bei Schlafstörungen oder ungenügender Schlafqualität zu beraten. Die Patientin / der Patient kann die zehn Ratschläge zuhause wiederholt durchgehen und ihr /sein Schlafverhalten ändern.

### Ziele

- Unterstützung der Beratung bei Schlafstörungen oder ungenügender Schlafqualität
- Umsetzung von Maßnahmen angemessener Schlafhygiene

Die Patienteninformation bietet der Patientin / dem Patienten hierzu zehn leicht durchführbare Vorschläge.

### Situation

Zum Abschluss der ersten Konsultation, bei der das Schlafproblem zur Sprache gekommen ist. Übergeben Sie bitte die Information persönlich!

Sprechen Sie bei der Folgekonsultation die Ergebnisse mit dem Patienten / der Patientin durch!

Wenn Sie feststellen, dass eine eingehendere Anamnese oder Verlaufsbeobachtung der Schlafstörungen erforderlich ist, können Sie den Patienten ein Schlaftagebuch führen lassen. Ein Muster finden Sie beigelegt.

Bei der Auswertung kann erneut auf die Hinweise in der Patienteninformation zu Schlafstörungen hingewiesen werden. Dies hilft dem Patienten, die Wirkung von Veränderungen zu erkennen.