

Patientenbrief zum Thema:

## Schlafstörungen

Die folgenden Ratschläge sollten Sie beachten, damit Sie zukünftig wieder einen befriedigenden Schlaf erlangen können:

- 1** Stehen Sie zu regelmäßigen Zeiten auf, auch am Wochenende und im Urlaub.
- 2** Vermeiden Sie das kleine Nickerchen am Tage. Wenn Sie das Müdigkeitsgefühl tagsüber nicht mehr kontrollieren können, schlafen Sie maximal eine Stunde und möglichst nicht mehr nach 15 Uhr.
- 3** Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend, Sie sollten jedoch in den letzten drei Stunden vor dem Zubettgehen keine sportlichen Aktivitäten mehr durchführen.
- 4** Nehmen Sie vier bis sechs Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Medikamente (viele Schmerzmittel enthalten z.B. Koffein!), Kaffee oder Tee mehr zu sich.
- 5** Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schwere Mahlzeit mehr ein, vermeiden Sie außer dem das Rauchen, auch während der Nacht. Nehmen Sie abends nicht mehr als ein Glas alkoholischer Getränke zu sich.
- 6** Vor dem Schlafengehen sollten Sie ein Entspannungs‘ritual‘ haben: z. B. ein warmes Bad, beruhigende Musik hören oder etwas lesen.
- 7** Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen.
- 8** Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche oder unangenehme Temperaturen im Schlafzimmer.
- 9** Im Bett sind nur Schlafen und Sex erlaubt. Sie sollten im Bett nicht lesen (außer kurz zur Entspannung) oder berufliche Unterlagen bearbeiten.
- 10** Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, lenken Sie sich mit einer angenehmen Beschäftigung ab. Schlafen Sie nicht außerhalb des Bettes ein. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Wiederholen Sie das Aufstehen, wenn Sie erneut nicht schlafen können oder in der Nacht aufwachen.