

# Wissenswertes für Patienten – Schlafmittel

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Schlafstörungen (Insomnien), häufig gekennzeichnet durch Ein- oder Durchschlafstörungen, können den Alltag stark beeinflussen. Zur Behandlung stehen sowohl verschiedene nichtmedikamentöse als auch medikamentöse Therapien zur Verfügung. Als erste Behandlungsoption wird eine schlafbezogene psychotherapeutische Behandlung, die sogenannte „kognitive Verhaltenstherapie“, empfohlen. Falls es notwendig ist, kann auch der kurzzeitige Einsatz von Schlafmitteln erfolgen. Die Ursachen der Schlafstörung beseitigen die Schlafmittel jedoch nicht.

## Was sind Schlafmittel?

Für leichte Ein- oder Durchschlafstörungen stehen nicht verschreibungspflichtige Schlafmittel zur Verfügung. Bei schwerwiegenden Symptomen können Ihnen auch verschreibungspflichtige Schlafmittel, z. B. Oxazepam, Zopiclon oder Zolpidem, schon in geringer Dosierung helfen, besser ein- und durchzuschlafen. Da diese Medikamente bei längerer Anwendung zu Gewöhnung und Abhängigkeit führen können, sind sie grundsätzlich nur für eine kurzzeitige Behandlung vorgesehen.

Auch Nebenwirkungen können auftreten und sich verstärken, je länger Sie das Medikament einnehmen. Besonders bei älteren Patienten ist ein vorsichtiger Einsatz angezeigt. Beispiele für Nebenwirkungen können sein: Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Benommenheit und Schläfrigkeit am Tag, Verwirrtheit, Muskelschwäche mit Sturzgefahr, Schlafstörungen.

## Welche Vorgaben hat der Arzt?

Die Verordnung eines verschreibungspflichtigen Schlafmittels zulasten der Krankenkasse ist nur bei schwerwiegenden Schlafstörungen und nur für eine kurze Behandlungsdauer möglich. In diesem vorgeschriebenen Zeitraum von bis zu vier Wochen sollte das Medikament nach ärztlicher Rücksprache schrittweise reduziert und abgesetzt werden. Da auch niedrige Dosen eine gute Wirkung und weniger Nebenwirkungen zeigen, wird Ihr Arzt die niedrigste wirksame Dosis einsetzen. Nur wenn alle Vorgaben erfüllt sind, darf Ihnen Ihr Arzt das Schlafmittel auf einem Kassenrezept verordnen.

## Was können Sie selbst tun?

- ☒ Trinken Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder Cola.
- ☒ Vermeiden Sie weitestgehend Alkohol, vor allem sollte dieser keinesfalls als Schlafmittel eingesetzt werden.
- ☒ Essen Sie kein zu üppiges Abendessen.
- ☒ Achten Sie auf regelmäßige körperliche Aktivität.
- ☒ Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie wirklich müde sind, und vermeiden Sie vor dem Schlafen geistig und körperlich aktivierende Tätigkeiten.
- ☒ Vermeiden Sie helles und aktivierendes Licht (z. B. Handylicht) vor dem Zubettgehen.
- ☒ Sorgen Sie für eine angenehme Schlafatmosphäre (kühl, ruhig, dunkel) und führen Sie ein Einschlafritual (wie zum Beispiel schlaffördernde Musik oder Entspannungstechniken) ein.
- ☒ Schauen Sie nachts nicht auf den Wecker oder die Armbanduhr.