

EVzept

Schlafhygiene



für: Name des Patienten

Datum: 25.11.2019

- Stehen Sie **jeden Tag zur selben Zeit auf**, unabhängig von Menge oder Qualität Ihres Schlafes.
- Wenn Ihnen ein **Einschlafen nicht gleich** oder nach nächtlichem Erwachen nicht innerhalb von 15 – 20 Minuten gelingt, sollten Sie das **Bett verlassen** und am besten eine **entspannende Aktivität** beginnen (z.B. lesen Sie ein Buch, hören Sie Musik). Diese Aktivität sollten Sie außerhalb des Schlafzimmers durchführen. Kehren Sie erst bei **Müdigkeit wieder ins Bett** zurück!
Wiederholen Sie diese Maßnahmen bei erneuten Einschlafproblemen. Prüfen Sie beim Aufwachen möglichst nicht die Uhrzeit.
- Gehen Sie nur aufgrund von **Müdigkeit ins Bett**, halten Sie keine Nickerchen tagsüber.
- **Minimieren** Sie ihren **Kaffeekonsum**, **vermeiden Sie Alkohol** und **Zigaretten** am Abend, limitieren Sie alle anderen schlafbeeinflussenden Substanzen.
- Machen Sie **regelmäßig Bewegung**, vermeiden Sie ein Training spätabends.
- Wählen Sie eine **richtige Schlafzimmertemperatur**, achten Sie auf **wenig Lärm** und **Licht** im Schlafzimmer.
- **Vermeiden** sie die Benutzung von **Handy- oder Computerbildschirmen** vor dem Schlafen.
- **Verändern Sie Ihre Schlafgegebenheiten**, wenn der Schlaf des Partners gestört wird.
- Begrenzen Sie die Zeit, die Sie im Schlafzimmer und Bett verbringen - das **Schlafzimmer** sollten Sie **nur zum Schlafen** benutzen.
 - **Limitieren** Sie die **Zeit im Bett** auf die berechnete **durchschnittliche Schlafdauer** (Minimum sind 5-6 Stunden) plus zusätzliche 30 Minuten – liegen Sie nicht schlaflos im Bett.

- Wenden Sie diese Zeitvorgaben für **zwei Wochen** an und beobachten Sie gleichzeitig Ihre Schlafqualität mittels eines **Schlafstagebuchs** - adaptieren Sie die Bett-Zeiteinschränkung eventuell aufgrund der Ergebnisse.

→ Bei **Verbesserung** des Schlafes und des Gesamtbefindens nach zwei Wochen führen Sie die Therapie gleich fort.

→ Kommt es zu **Symptomen des Schlafentzugs** (Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen...) ergänzen Sie wöchentlich 30 Minuten an erlaubter Zeit im Bett, bis die Symptome des Schlafentzugs verschwinden.

→ Kommt es zu **keiner Verbesserung des Schlafes** kürzen Sie die erlaubte Dauer im Bett um 30 Minuten, die Gesamtzeit darf aber nicht unter fünf Stunden fallen.

verordnet von:

Name des Arztes/Stempel