

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie stellen sich wegen Ein- und oder Durchschlafstörungen bei uns vor.

Zur Beurteilung Ihrer Schlafzeiten und der Schlafhygiene bitten wir Sie, das beiliegende Schlaftagebuch auszufüllen und zum nächsten Termin mitzubringen bzw. uns per Post, Fax oder E-Mail zukommen zu lassen. Dies hilft uns dabei, Sie weiter zu beraten.

Zum Ausschluss einer organischen Schlafstörung planen wir eventuell im Verlauf noch eine Untersuchung im Schlaflabor. Dies ist aber nicht immer erforderlich und ist vor allem abhängig von der Dauer und Schwere Ihrer Beschwerden und Ihrer Begleiterkrankungen.

Wichtig bei Ein- und Durchschlafstörungen ist die Einhaltung einer guten Schlafhygiene.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- regelmäßige und nicht zu lange Bettzeiten
- keine elektronischen Geräte im Schlafzimmer (kein Fernseher, Handy, Computer)
- eine ruhige und angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer
- der Schlaf am Abend auf dem Sofa sollte vermieden werden, um nicht den Schlafdruck für die Nacht abzubauen

Häufig wirkt sich Entspannungstraining, z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga positiv auf die Schlafprobleme aus. Hilfreich kann die Einführung eines Einschlafrituals sein.

Hilfreiche Informationen zum Thema Ein - und Durchschlafstörungen finden sich in dem Videovortrag von Herrn Dr. Weeß: <https://www.pfalzkrlinikum.de/aktuelles/detail/video-schlafen-lernen-ein-psychoedukativer-film>.

Ergänzend haben wir Ihnen eventuell noch ein digitales Schlaftraining (Somnio) rezeptiert. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bitte reichen Sie das Rezept bei der Krankenkasse ein.

Das Programm enthält Aspekte der kognitiven Verhaltenstherapie, vermittelt Entspannungstechniken und hilft, die Schlafzeiten zu optimieren.

Falls Sie gerne lesen und sich zum Thema Schlaf und Schlaflosigkeit weiter informieren wollen, empfehlen wir Ihnen gerne folgende Literatur:

*Schlaf wirkt Wunder- Alles über das wichtigste Drittel des Lebens, Hans-Günter Weeß*

*Die schlaflose Gesellschaft, Hans- Günter Weeß*

Bei Rückfragen können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.

Ihr Schlaflabor -Team