



Das Beratungsgespräch zu Schlafmitteln vorbereiten

Erwachsene · Französischer Rahmen · Zum Ausfüllen auf Papier mit deinem Arzt oder Apotheker. Dieses Arbeitsblatt trifft keine Behandlungsentscheidung und stellt keine Verordnung dar.

1. Das Problem beschreiben

Termin am: _____ Seit wann: _____

Häufigkeit schwieriger Nächte: _____ Auswirkungen tagsüber: _____

Einschlafprobleme, nächtliches Aufwachen oder zu frühes Erwachen? Weitere Symptome, Stimmung, Schmerzen, Schnarchen oder Atemaussetzer:

Schlafens- und Aufstehzeiten, Nickerchen, geplante Autofahrten oder risikoreiche Tätigkeiten am nächsten Tag:

2. Alle tatsächlich eingenommenen Mittel angeben

Bei Bedarf eine Liste beilegen: Medikamente, rezeptfreie Präparate, Nahrungsergänzungsmittel, Alkohol und andere Substanzen. Schwangerschaft, Stillzeit, Erkrankungen, Stürze oder frühere Abhängigkeit angeben.

Präparat und tatsächlich eingenommene Dosis	Einnahmezeit und seit wann	Nutzen oder störende Wirkung

3. Entscheidungen gemeinsam mit der Fachperson festhalten

Abzuklärende Ursache und Zugang zu einer kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I):

Falls ein Medikament gewählt wird: Ziel für Nacht und Tag, geplante Dauer, zu prüfende Wechselwirkungen und Auswirkungen auf die Wachheit:

Vorgehen bei vergessener Einnahme, zu kurzer Nacht oder Nebenwirkungen:

Termin zur erneuten Beurteilung: _____ Kontaktperson im Behandlungsteam: _____

Alkohol nicht mit Schlafmitteln kombinieren. Beruhigende Mittel nicht eigenmächtig kombinieren oder höher dosieren. Eine regelmäßige Behandlung nicht auf eigene Faust abrupt absetzen: Lass dich dabei begleiten. Bei Schläfrigkeit oder Schwindel nicht fahren.

Notfall in Frankreich: Ist eine Person nach der Einnahme schwer zu wecken oder atmet sie ungewöhnlich, ruf die 15 oder die 112 an. Eine unabhängige medizinische Prüfung des Ratgebers steht noch aus.