

# Beratungsspickzettel

## Grenzen der Selbstmedikation bei Schlafstörungen

Wann sollten Sie den Patienten zum Arzt schicken?



### Wie lange bestehen die Beschwerden?

- Schlafstörungen, die länger als drei bis vier Wochen andauern, immer ärztlich abklären lassen

### Weitere Symptome?

- Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer, nicht erholsamer Schlaf; Restless-Legs-Syndrom; nächtlicher Harndrang (Herzinsuffizienz? Prostatahyperplasie?)

### Andere Erkrankungen?

- Krankheiten mit chronischen Schmerzen (Schmerzmedikation anpassen lassen); nächtliche Symptome von chronischen Erkrankungen (z. B. Hyperthyreose, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Atemwegserkrankungen); psychische Erkrankungen

### Medikamenteneinnahme?

- Verstärkung anderer Probleme (nächtlicher Harndrang durch Diuretika, Restless-Legs-Syndrom durch Mirtazapin oder Haloperidol, Verstärkung von Atembeschwerden/Schlaf-Apnoe durch Opioide); stimulierende Arzneistoffe wie Citalopram, Theophyllin, Methylphenidat, coffeinhaltige Analgetika; viele Psychopharmaka, Betablocker, Glucocorticoide