

Was Sie selber für einen guten Schlaf tun oder lassen sollen:

Tun

Halten Sie regelmässige Schlafzeiten ein.

Gehen Sie jeweils zur gleichen Zeit ins Bett.

Stehen Sie morgens zur gleichen Zeit auf, auch wenn Sie schlecht geschlafen haben.

Schlafen Sie nur im Schlafzimmer.

Sorgen Sie für regelmässige Bewegung, aber nicht kurz vor dem Schlafengehen.

Sorgen Sie selber für angenehme Schlafbedingungen; vermeiden Sie Störquellen im Schlafzimmer.

Denken Sie positiv; versuchen Sie sich positive Situationen auszumalen damit "schlechte" Gedanken vertrieben werden.

Lassen

Machen Sie keine "Nickerchen" nach dem Essen oder vor dem Fernseher zwischendurch.

Überschätzen Sie ihren persönlichen Schlafbedarf nicht. Denn das Gefühl zuwenig Schlaf zu bekommen macht unruhig.

Liegen Sie also nicht länger wach im Bett, wenn Sie innerhalb einer halben Stunde nicht eingeschlafen sind oder nicht mehr einschlafen können; stehen Sie auf und tun Sie etwas Entspannendes.

Nehmen Sie abends keine schweren Mahlzeiten oder grosse Mengen Getränke ein.

Wenig Alkohol kann beim Einschlafen helfen; Alkohol verhindert aber das Durchschlafen.

Wenn Ihnen Ihr Arzt ein Schlafmittel verschrieben hat:

Tun

Folgen Sie den Anweisungen des Arztes, wann und vorallem wie lange Sie das Medikament einnehmen sollen.

Gehen Sie nach der Einnahme des Medikamentes zügig (innerhalb 15 Min.) zu Bett.

Beobachten und melden Sie eventuelle Nebenwirkungen Ihrem Arzt.

Versuchen Sie - wenn es Ihr Arzt erlaubt -, selbstständig die Dosis und die Dauer der Schlafmitteleinnahme zu reduzieren.

Beachten und folgen Sie den Tips für einen guten Schlaf.

Lassen

Ändern Sie weder die Dosierung noch die Dauer der Einnahme ohne Anweisung des Arztes.

Nach der Einnahme eines Schlafmittels dürfen Sie nicht mehr Autofahren oder komplexe und gefährliche Maschinen bedienen.

Nehmen Sie keine anderen Medikamente - auch selbstgekaufte - ohne Erlaubnis des Arztes zusammen mit dem Schlafmittel ein.

Nehmen Sie das Medikament nicht ein wenn Sie schwanger sind oder stillen.