

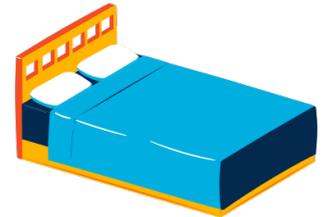
Schlafstörungen (Insomnie)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments können Schlafstörungen als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um dieser Nebenwirkung vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn diese auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Krebsmedikamenten können Schlafstörungen auftreten.

Schlafstörungen können durch drei Beschwerdebilder gekennzeichnet sein: Ein-, Durchschlafstörungen und / oder frühmorgendliches Erwachen. Tritt eine dieser Beschwerden mindestens drei Mal pro Woche über einen Zeitraum von über einem Monat auf und fühlen Sie sich dadurch eingeschränkt und nicht ausreichend erholt, spricht man von einer Schlafstörung.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Folgende allgemeine Tipps der Schlafhygiene können helfen, Schlafstörungen vorzubeugen:

- Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre: eine kühle Raumtemperatur (18-19°C) sowie die Vermeidung von Licht und Geräuschen kann Ihnen beim Einschlafen helfen.
- Nutzen Sie kein Laptop, Handy, Tablet vor dem Zubettgehen. Idealerweise lagern Sie Ihre elektrischen Geräte über Nacht nicht im Schlafzimmer.
- Ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus kann Ihnen langfristig helfen:
 - feste Schlafens- und Aufstehzeiten – möglichst auch am Wochenende.
 - wenn Sie 15 Minuten nach dem Zubettgehen noch wach sind, stehen Sie auf und gehen in ein anderes Zimmer. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.
 - Halten Sie, wenn überhaupt, nur kurz Mittagsschlaf (ca. 30 Minuten), damit Sie am Abend müde sind.
- Ein Ritual kann helfen sich auf das Schlafen vorzubereiten (z.B. Entspannungsübungen, angenehme, ruhige Musik oder ein warmes Bad).
- Besprechen Sie Probleme und Sorgen nicht vor dem Zubettgehen.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Werden Ihre Schlafstörungen durch Symptome wie u.a. Juckreiz, Mundtrockenheit oder Schmerzen verstärkt oder ausgelöst, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt / Ihre Ärztin. Er / sie kann entscheiden welche Maßnahmen möglich sind, um die Beschwerden zu lindern und damit auch Ihre Schlafqualität positiv zu beeinflussen.

Folgende Tipps können bei Schlafstörungen hilfreich sein:



- Nutzen Sie Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, Ruhebilder oder Phantasie Reisen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Entdecken Sie Yoga, Tai-Chi oder Qi Gong für sich und bauen Sie Übungen in Ihren Tagesablauf oder Ihr Abendritual ein.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden, da sie Schlafstörungen verschlimmern können:



- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Cola) ab dem Mittagessen.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können schlaffördernde oder beruhigende Präparate aus der Apotheke eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen. Folgende pflanzliche Präparate können z.B. hilfreich sein:



- Medikamente mit Baldrian (z.B. Baldriparan[®], Baldrian ratiopharm[®]).
- Medikamente mit Lavendel (z.B. Lasea[®]).
- Medikamente mit Passionsblume (z.B. Lioran[®]).
- Medikamente mit einer Kombination verschiedener pflanzlicher Inhaltsstoffe z.B. aus Baldrian, Hopfenzapfen, Passionsblume und Melisse (z.B. Sedacur forte[®], Kytta Sedativum[®], Pascoflair[®] Night).

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin, ob einer der aktuell erhältlichen Apps auf Rezept (sog. DiGA - digitalen Gesundheitsanwendungen, wie z.B. Somnio) Sie nachhaltig unterstützen kann.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, wenn sich Ihre Schlafstörungen verschlechtern. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann entscheiden ob beispielweise verschreibungspflichtige Medikamente für Sie in Frage kommen, um die Beschwerden zu lindern.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112