



# Patienteninformation

## Arzneimittel bei Schlafstörungen

### Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Schlafmittel können laut gesetzlicher Vorgaben in der Regel nur als kurzzeitige Therapie bei schwerwiegenden Schlafstörungen eingesetzt werden. Zur Behandlung werden häufig Medikamente aus der Gruppe der Benzodiazepine oder der sogenannten Z-Substanzen (Zopiclon, Zolpidem) verordnet. Diese haben sich bei kurzfristigen Problemen mit dem Ein- oder Durchschlafen bewährt. Sie helfen aber auch bei innerer Unruhe und starker Nervosität. Allerdings kann schon eine niedrige Dosis selbst bei einer Einnahme über einen kurzen Zeitraum zu Nebenwirkungen führen.

Wichtig ist: Nach etwa zwei bis vier Wochen (inklusive der Zeit, in der man das Medikament langsam wieder absetzt) können bekannte Nebenwirkungen stärker auftreten, und es besteht die Gefahr, abhängig zu werden.

Deshalb sollten die Schlafmittel nur ein Baustein bei der Behandlung von Schlafproblemen sein, denn die schlaffördernde Wirkung nimmt relativ schnell ab. Über eine länger dauernde Behandlung sollte ein Facharzt (Neurologe, Psychiater) entscheiden.

Bei längerer Anwendung – auch in niedriger Dosis – können nachfolgende Nebenwirkungen auftreten:

- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Benommenheit, Schläfrigkeit am Tag
- Muskelschwäche mit Sturzgefahr
- Verhaltensauffälligkeiten
- Schlafstörungen

Wenn die Schlafmittel über einen längeren Zeitraum eingenommen wurden, kann es beim Absetzen zu Symptomen kommen wie

- bei Entzug auftretende Epileptische Anfälle
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Angst
- Zittern
- Schwindel und Kreislaufstörungen

Als Alternative zu einer medikamentösen Behandlung hat sich die kognitive Verhaltenstherapie gut bewährt. Dabei lernt man, wie man mit Gedanken und Gewohnheiten besser umgehen kann, um wieder gut zu schlafen.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt bei Schlafproblemen beraten.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein