

Schlafprobleme in den Wechseljahren

Diese Fragen helfen im HV



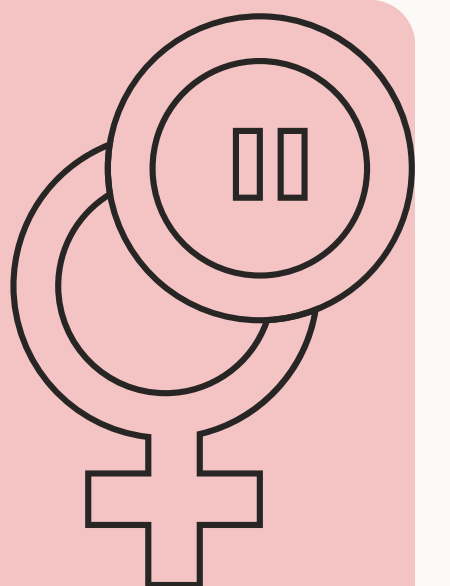
01 · SCHLAF



Was stört den Schlaf?

- Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder frühes Erwachen?
- Seit wann und wie häufig?
- Wie stark ist der Alltag beeinträchtigt?

02 · BESCHWERDEN



Was kommt hinzu?

- Hitzewallungen oder Nachtschweiß?
- Schmerzen, Harndrang oder kreisende Gedanken?
- Schnarchen, beobachtete Atemaussetzer oder starke Tagesschläfrigkeit?

03 · PRÄPARATE



Was wird eingenommen?

- Welche verordneten Medikamente und selbst gekauften Präparate?
- Welche Schlafhilfen wurden ausprobiert?
- Zeitlicher Zusammenhang mit einer neuen Medikation?

04 · WEITERHELFEN



Was ist der nächste Schritt?

- Wenige passende Alltagstipps auswählen.
- Bei Nachtschweiß: Raumklima, Bettwäsche und Kleidung prüfen.
- Bei anhaltenden Beschwerden, deutlicher Belastung oder Hinweisen auf eine Erkrankung: ärztliche Abklärung.
- Bei Insomnie: kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie mitdenken.

Schlafprobleme ernst nehmen. Gezielt nachfragen.

Nicht jede schlechte Nacht ist hormonell bedingt.

