

## SCHLAFPROTOKOLL

Nicht erholsamer Schlaf ist eines der Hauptsymptome von ME/CFS, das für die Erkrankung charakteristisch ist. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, dann ist es wichtig, das Problem zusammen mit einem Arzt anzugehen. Hier einige Ratschläge, wie Sie das angehen können:

**Beschreiben Sie die Art und Schwere Ihrer Schlafstörungen klar und deutlich.** Die ME/CFS-Ärztin Lucinda Bateman, MD, erfragt bei ihren neuen Patienten die folgenden Informationen. (Sie können diese Tabelle Ihrem Arzt geben, um Ihre Schlafprobleme zu beschreiben.)

### Schlafprobleme:

**0** = habe nie unter diesem Problem gelitten      **1** = tritt selten oder in leichter Form auf,  
**2** = tritt mäßig auf      **3** = tritt in schwerer Form oder beinahe immer auf

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Kann nicht schlafen gehen. Kann nicht einschlafen.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Ruhelos, leichter Schlaf. Häufiges Erwachen.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Wache morgens zu früh auf.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Kann nicht wieder einschlafen, wenn ich wach werde.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Brauche zuviel Schlaf. (Stundenzahl:      )
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Muss auch am Tag schlafen, z. B. Mittagsschlaf.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Schlaf ist nicht erholsam. Wache auf und fühle mich müde und erschöpft.
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Unruhige Beine (Kribbeln, muss sie bewegen).
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Krämpfe in den Beinen (schmerzhafte Krämpfe in den Muskeln)
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Muskelzuckungen (plötzliche unkontrollierte Muskelbewegungen)
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Schnarchen
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Atemaussetzer im Schlaf

**Ziehen Sie alle möglichen Ursachen für die Schlafstörungen in Betracht.** Dazu gehören die oben genannten Arten von Schlafstörungen, aber Sie sollten auch auf andere mögliche Ursachen achten wie schlechte Schlafgewohnheiten oder Arzneien bzw. anregende Substanzen, etwa abschwellende oder schleimlösende Medikamente oder Koffein. Die jeweilige Art Ihres Schlafproblems ist weitgehend entscheidend für die Art der Behandlung oder Arznei, die dagegen wirksam sein kann.

**Schreiben Sie die Dosis der Medikamente und Ihre Beobachtungen auf, um Sie Ihrem Arzt zu zeigen.** Wenn Sie mit der Einnahme eines Medikaments beginnen, notieren Sie, wie es wirkt und ob es überhaupt wirkt. Wie viele Tage haben Sie es genommen? Welche Dosis haben Sie genommen und zu welcher Tageszeit? Wenn das Medikament Ihren Erwartungen entspricht, dann schreiben Sie genau auf, warum. Manche Probleme lassen sich lösen, indem man die Dosis oder den Zeitpunkt der Einnahme ändert oder indem man das Medikament oder die Art der Behandlung ändert. Laut Bateman ist der Schlüssel zu einer wirksamen Behandlung von Schlafstörungen der fortgesetzte Dialog zwischen Arzt und Patient. Je besser Sie die Nuancen Ihres Schlafes und der Wirkung eines Medikaments beschreiben können, je wahrscheinlicher gelingt es dem Arzt, eine Behandlungsform auszumachen, die Ihnen die bestmögliche Ruhe verschafft.