



Kurvenkratzer-Checklisten

SCHLAFPROBLEME: WEIT WEG VON NIGHTY-THIGHTY

Checkliste: Back to Sleep

- Dunkelheit.** Melatonin ist dein Freund.
- Temperatur.** Am besten 18 Grad im Schlafzimmer.
- Luft.** Deine Lungen wollen atmen, auch in der Nacht.
- Exklusivität.** Dein Schlafplatz ist nur zum Schlafen da.
- Lärm.** Störende Geräusche ausschalten.
- Konsum.** Sucht- und Genussmittel vermeiden.
- Bewegung.** Sport kann den Schlaf verbessern.
- Runterfahren.** Ruhephase schon vor dem Schlafengehen.
- Licht.** Grelle Beleuchtung und Bildschirmlicht meiden.
- Routine.** Halte ein Zubettgeh-Ritual ein.
- Schreiben.** Schreib auf, was dich beschäftigt.
- Therapie.** Denk an unterstützende Behandlung.
- Reden.** Sprich mit deinem ärztlichen und pflegerischen Team über deine Schlafprobleme.



Foto: Unsplash/Alexander Possingham

WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.

Lies weiter im Magazin auf www.kurvenkratzer.at