PSYCHIATRIE · PSYCHOSOMATIK UND SCHLAF

Insomnie

FACHLICH GEPRÜFT 18.11.2026

> MERKE
> Erste Wahl bei Insomnie ist die KVT-I, nicht die Schlaftablette.

Ein- und/oder Durchschlafstörungen oder frühmorgendliches Erwachen mit Unzufriedenheit über den Schlaf und Beeinträchtigung am Tag; nach ICD-10 seit mindestens einem Monat, für die chronische Form nach ICD-11 mehrmals pro Woche seit mindestens drei Monaten. Aufrechterhaltend sind u. a. eine gelernte Verknüpfung von Bett und Wachsein (Konditionierung) und Grübeln.

Leitsymptome

- verlängerte Einschlafzeit, häufiges/langes nächtliches Wachsein, frühes Erwachen, nicht erholsamer Schlaf; tagsüber Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, Sorgen um den Schlaf. Quantitative Grenzwerte (Einschlafdauer, Schlafdauer) sind für die Diagnose nicht erforderlich.

Pflege: Beobachtung

- Schlafprotokoll (Zubettgehen, Einschlafzeit, Wachphasen, Aufstehen, Tagschlaf), Schnarchen/Atempausen (Hinweis auf Schlafapnoe), nächtliche Unruhe, Schmerzen, Harndrang, Medikamente und Koffein-/Alkoholkonsum; nach Schlafmittelgabe Gangsicherheit und Verwirrtheit.

Komplikationen und Warnzeichen

- Chronifizierung, Schlafmittelabhängigkeit, Stürze und Verwirrtheit bei Älteren unter Sedativa, Depression. Atempausen, starke Tagesschläfrigkeit (Einschlafen am Steuer) -> ärztliche Abklärung (Schlafapnoe).

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/krankheitsbilder/insomnie

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH