

## Anwendung Ketamin Nasenspray

### Checkliste für die Vorbereitung

#### **Um sich möglichst angenehm einrichten zu können während der Behandlung, empfehlen wir Ihnen folgendes mitzubringen:**

- Ein für Sie angenehmes Kopfkissen
- Angenehme, warme Kleidung (Trainer oder ähnlich)
- Falls vorhanden eine bequeme Augenbinde oder etwas ähnliches
- Etwas Kleines zu Essen für nach der Sitzung (Früchte, Nüsse, Schokolade...)
- Falls Sie besondere Getränkevorlieben haben, etwas zu trinken für nach der Sitzung. Hahnenwasser ist vorhanden.
- Bei Bedarf Notizbuch und Stifte

#### **Bitte beachten Sie folgende zwingenden Verhaltensregeln vor der Behandlung:**

- Kein Alkoholkonsum 24 Stunden vor der Behandlung
- Keine Benzodiazepine (Temesta, Valium, etc.) 6 Stunden vor der Behandlung
- Keine koffeinhaltigen Getränke 3 Stunden vor der Behandlung
- Kein Essen 2 Stunden vor der Behandlung
- Kein Trinken 1 Stunde vor der Behandlung
- Keine Nasensprays 1 Stunde vor der Behandlung

#### **Um möglichst gut von der Behandlung zu profitieren, lohnt es sich, auf folgendes zu achten:**

- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Fernseh- und anderen Medienkonsum am Tag der Behandlung und möglichst auch am Tag davor. Die konsumierten Inhalte können die Erlebnisse während der Behandlung stark beeinflussen.
- Achten Sie in den Tagen vor der Behandlung darauf, welche Themen Sie besonders beschäftigen und welche Gefühle sie erleben. Es lohnt sich, dazu ein paar Notizen zu machen.
- Wenn Ängste oder Unsicherheit in Bezug auf die Behandlung auftauchen, lohnt es sich, diese vorgängig mit Ihrem Behandlungsteam zu besprechen.