



**Praxis für Innere Medizin und Schlafmedizin
Hausärztliche Versorgung**

Dr. med. Kathrin Frank, Dr. med. Verena Straßburg- Deimel (angestellte Ärztin)

Raiherwiesenstraße 13, 76227 Karlsruhe

Telefon 0721/4902-1570, Fax 0721/4902-157

info@schlaflabor-durlach.de, www.schlaflabor-durlach.de

Ablauf der Untersuchung im Schlaflabor

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen sind eine oder mehrere Untersuchungs Nächte in unserem Schlaflabor geplant. Hierzu finden Sie im Folgenden einige Informationen. Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unser Schlaflaborpersonal.

Am Untersuchungstag können Sie Ihrem gewohnten Tagesablauf nachgehen, sollten aber tagsüber nicht schlafen. Zur Vorbereitung auf die Untersuchung im Schlaflabor bitten wir Sie, zu duschen und auf den Gebrauch von rückfettenden Duschgels, sowie auf Cremes in Gesicht und am Körper zu verzichten. Die Männer sollten sich bitte rasieren und im Anschluss kein Aftershave benutzen. Ein Vollbart muss nicht entfernt werden.

Falls Sie unter einer akuten Erkrankung, z.B. einer fieberhaften Erkältung oder einem Magen-Darm-Infekt leiden, akute Luftnot oder Schmerzen haben, z.B. Brustschmerzen, muss die Untersuchung verschoben werden. Wir bitten dann um telefonische Terminabsage. Sie sollten für die Schlaflaboruntersuchung bei körperlichem Wohlbefinden sein. Sollten Sie hier unsicher sein, bitten wir um telefonische Rücksprache.

Bei Ihrer Ankunft im Schlaflabor am Abend (die genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Terminzettel) werden Sie von unserem Nachtpersonal empfangen, meist werden noch Daten aufgenommen und die Versichertenkarte wird eingelesen. Dann können Sie Ihr Zimmer beziehen. Wir haben nur Einzelzimmer. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Toilette und Waschbecken. Eine Dusche gibt es nicht. Die Zimmer sind alle klimatisiert (eigene Steuerung über Fernbedienung ist möglich) und verfügen über einen Balkon. Im gesamten Schlaflabor besteht Rauchverbot.

Wir bitten Sie, ein Handtuch und Ihre Dinge für den persönlichen Bedarf mitzubringen, ebenso Ihre benötigten Medikamente. Für Ihren persönlichen Komfort ist es möglich, dass Sie sich Ihr eigenes Kissen von zu Hause mitbringen. Mineralwasser steht für Sie im Zimmer bereit. Für die Nachtmessung tragen Sie bitte geeignete Nachtkleidung (Oberteil und Hose sind aus hygienischen Gründen erforderlich, nackt schlafen ist nicht möglich).

Wenn alle Patientinnen und Patienten eingetroffen und aufgenommen sind, beginnt das Nachtpersonal mit der „Verkabelung“, das heißt der Anlage der Messapparaturen zur Schlaflaboruntersuchung. Dies ist meistens ab 20.30 Uhr der Fall. Die „Verkabelung“ dauert pro Patient/in ca. 30 Minuten. Da wir auch ältere Patientinnen und Patienten oder Menschen mit Pflegebedarf untersuchen, ist die Dauer nicht immer genau vorhersehbar. Die Wartezeit vom Eintreffen im Schlaflabor bis zur Verkabelung ist aus organisatorischen Gründen nicht vermeidbar. In seltenen Fällen kann es auch zu unvorhersehbaren technischen oder medizinischen Problemen kommen, wodurch Verzögerungen entstehen können. Wir bitten Sie daher um Geduld. Wir vergessen niemanden. Bis 23.00 Uhr sind in der Regel alle Patientinnen und Patienten verkabelt. Wenn Sie gerne früh schlafen wollen, können Sie Ihre Wünsche diesbezüglich dem Nachtpersonal mitteilen. Wir bemühen uns, auf die Wünsche einzugehen. Bitte bringen Sie sich ein Buch oder ähnliches für die Wartezeit mit. Aus schlafhygienischen Gründen sind in den Zimmern keine Fernsehapparate vorhanden.

Durch die Schlaflaboruntersuchung (die sogenannte Polysomnographie) werden wichtige elektrische und andere Körperfunktionen erfasst, die Auskunft über verschiedene Schlafstadien und Schlafstörungen geben. Im Einzelnen werden mit Hilfe von Elektroden (die mit hautfreundlichem Spezialklebstoff an Kopf und Kinn

angebracht werden), die Hirn- und Muskelaktivität sowie die Augenbewegungen gemessen, um die unterschiedlichen Schlafstadien zu bestimmen. Über eine sogenannte Nasenbrille wird der Atemfluss untersucht. Die Atembewegungen werden durch Gurte an Brustkorb und Bauch gemessen. Der Sauerstoffgehalt im Blut wird über einen Sensor am Finger kontrolliert. Zusätzlich wird das Schnarchen gemessen, ein EKG abgeleitet, die Körperlage bestimmt und die Beinbewegungen gemessen. Die Messschläuche laufen in einem Kästchen zusammen, welches an ihrer Brust befestigt wird. Auf Wunsch kann dies auch am Rücken befestigt werden, falls Sie Bauchschläfer/in sind.

Ihre Verkabelung ist nicht an der Wand fixiert, so dass Sie sich frei bewegen und auch aufstehen können.

Die technischen Geräte und die Verkabelung sind so konstruiert, dass sie Ihnen größtmögliche Bequemlichkeit und Bewegungsfreiheit bieten. Wahrscheinlich werden Sie die Messapparatur dennoch als Fremdkörper empfinden. Auch wenn Sie im Schlaflabor anders als im eigenen Bett zu Hause schlafen, kommen die meisten Patientinnen und Patienten trotzdem gut in den Schlaf und schlafen ausreichend lange, so dass wir in der Regel eine aussagekräftige Messung erhalten. Es erfolgt über die Nacht zudem noch eine Videoaufzeichnung zur Erkennung von Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf oder anderen Besonderheiten. Die Videoaufzeichnung wird im Anschluss an die Auswertung gelöscht, die übrige Messung wird archiviert.

Die Nachtmessung wird vom Nachtpersonal in unserem Überwachungsraum am Monitor beobachtet. Falls einzelne Sensoren sich lösen, werden diese erneut angebracht, das heißt, sie können sich unbesorgt drehen und zudecken.

Falls Sie auf eine CPAP-Therapie (Überdrucktherapie) eingestellt werden, wird Ihnen eine Schlaflabormitarbeiterin vor dem Zubettgehen die CPAP-Maske anlegen und das CPAP-Gerät einschalten.

Am Morgen erfolgt dann das „Abkabeln“, das heißt, alle Messapparaturen und Sensoren werden wieder entfernt. Dies dauert ca. 20 Minuten. Die Abkabelung findet ab 6.00 Uhr bis ca. 6.45 Uhr statt. Bitte kabeln Sie sich auf keinen Fall selbst ab, da die technischen Geräte sehr empfindlich sind! Am Wochenende können Sie dann direkt das Schlaflabor verlassen (bis 7.00 Uhr). Der Befund wird dann am vereinbarten Termin mit Ihnen besprochen.

Von Montag bis Freitag haben Sie die Möglichkeit, direkt auf Ihren Besprechungstermin zu warten. Gegen 7.00 Uhr erhalten Sie, nach Wunsch, Kaffee, Tee oder Kakao und eine Brezel.

Das Datenmaterial der Nacht muss zunächst verarbeitet und ausgewertet werden. Die Analyse und Auswertung der polysomnographischen Aufzeichnung ist ein aufwändiger Prozess, der einige Zeit in Anspruch nimmt. Das komplette Tag-Team des Schlaflabors arbeitet gemeinsam daran, damit Sie so schnell wie möglich Ihre Untersuchungsergebnisse erhalten. Dennoch kann es bis 10.00 Uhr dauern, bis alle Ergebnisse besprochen sind. Sie können sich die Wartezeit über in Ihrem Zimmer aufhalten.

Sollten Sie morgens keine Zeit zum Warten haben, vereinbaren Sie bitte im Vorfeld oder am Morgen mit dem Tagdienst (ab 7.00 Uhr) einen Besprechungstermin.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im Schlaflabor Durlach!

Herzliche Grüße

Ihr Praxis-Team vom

