



Sehr geehrte Patientin, Sehr geehrter Patient,

Herzlich willkommen in unserem ambulanten Schlaflabor. Ambulant bedeutet in diesem Falle, dass Sie durch die jetzt folgenden Untersuchungen eine meist 3-tägige stationäre Behandlung umgehen. Es bietet sich Ihnen so die Möglichkeit, trotz umfangreicher Untersuchung Ihrem gewohnten Tagesablauf und Ihrer Arbeit nachzugehen.

Die Untersuchung in unserem Schlaflabor wird überwiegend wegen Atemstörungen im Schlaf durchgeführt, sie umfasst in der Regel zwei Nächte. In der ersten Nacht schlafen Sie meist zur Aufzeichnung des Ist-Zustandes mit an Ihrem Körper angebrachten Messfühlern und Elektroden. Diese ermöglichen uns eine komplexe Analyse Ihres Schlafes und der damit verbundenen Probleme, die vielfältigen Ursprungs sein können. Die Auswertung wird unmittelbar am nächsten Morgen zwischen 6.15 und 8.00 Uhr vorgenommen. Häufig können die Fragen rund um Ihren Schlaf bereits in der ersten Nacht eindeutig geklärt werden. Gelegentlich benötigen Patienten aber auch eine „Gewöhnungszeit“ an die äußeren Umstände im Schlaflabor. Dann wäre eine zweite Nacht nur zur Diagnostik notwendig. Meist liegt aber schon nach einer Nacht ein klarer Befund vor. In diesem Fall schlafen sie in der zweiten Schlaflabornacht nicht nur mit der Verkabelung, sondern zusätzlich auch mit einer Beatmungsmaske. Selten ist Sauerstoff oder die Einnahme eines Medikamentes in der zweiten Nacht auch erforderlich. In Ausnahmefällen (bei sehr eindeutigem Befund) schreibt uns die Krankenkasse aber auch vor, dass Sie bereits in der ersten Schlaflabornacht gleich mit der Beatmung beginnen. Damit Sie von der Beatmungsmaske und von der Überdruckbeatmung nicht überrascht werden, üben Sie dies in der Regel bereits zuvor in der Lungenarztpraxis.

Was erwartet Sie nun genau im Schlaflabor?

Sie werden mit einigen Elektroden "verkabelt". Ihre Haut wird dazu mit einer speziellen Paste gereinigt, um evtl. Fettreste zu entfernen und um die Haut leicht aufzurauen. Anschließend werden auf dem Kopf 2 Elektroden mit einer Gipspaste (die Gipspaste kann am nächsten Morgen mit warmem Wasser leicht entfernt werden) angebracht. In Ihrem Gesicht werden nun Elektroden an der Stirn, hinter den Ohren, über Ihrem linken Auge, unter Ihrem rechten Auge und an Ihrem Kinn angebracht. Diese Elektroden zeichnen die Hirnströme (EEG), die Augenbewegungen (EOG) und die muskulären Bewegungen am Kinn (EMG) auf.

An Ihrem Hals wird ein kleines Mikrofon angebracht, welches eventuelle Schnarchgeräusche aufzeichnen soll.

Unter Ihrer Nase wird ein so genannter "Flowsensor" angebracht. Dieser Sensor und um den Brustkorb und den Bauch angebrachte Spannungsgurte ermöglichen uns, Ihre Atmung und die zugehörigen Atembewegungen zu registrieren. Des Weiteren befindet sich an einem Spannungsgurt ein Lagesensor. Dadurch können wir Ihre Schlafposition (z. B. Rücken- oder Seitenlage) feststellen.

Zwei Klebeelektroden am Brustkorb über dem Herzen zeichnen das EKG auf.

Zuletzt werden an Ihren Waden nochmals je zwei Elektroden aufgeklebt, mit denen wir die Beinbewegungen („unruhige Beine“) aufzeichnen können. Es leuchtet zudem rotes Licht durch einen Ihrer Fingernägel, mit dessen Hilfe der Sauerstoffgehalt Ihres Blutes fortlaufend gemessen wird.

All diese Elektroden und Stecker werden in eine Kabelbox gesteckt, die mit unseren Computern verbunden ist. So sind Sie während der ganzen Nacht überwacht.

Diese Verkabelung nimmt ca. 30 Minuten in Anspruch. Anschließend können Sie sich in das Bett legen. Unsere Mitarbeiterinnen werden dann von unserem Überwachungsraum aus einen kleinen Test mit Ihnen durchführen, um den korrekten Sitz der Elektroden zu überprüfen. Damit ist alles geschafft und Sie können auch schon schlafen. **Haben Sie keine Bedenken wegen der Kabel, es ist damit durchaus möglich, seine Körperposition im Bett frei einzunehmen. Schlimmstenfalls löst sich einmal beim Drehen eine Elektrode, die dann von unserem Nachtpersonal sofort wieder angebracht wird!**

Während der gesamten Nacht werden Sie zusätzlich über ein Außenmikrofon und eine Infrarotkamera überwacht. Das Bildmaterial wird nach einigen Tagen gelöscht, die übrige Aufzeichnung Ihres Schlafs wird über viele Jahre gespeichert.

In der Nacht können Sie sich über das Außenmikrofon („Hallo, hallo!“) oder einfacher durch die Klingel bemerkbar machen, die sich an Ihrem Bett befindet. Die gesamte Nacht ist eine Schwester anwesend. Diese übernimmt es auch, Sie im Falle eines notwendigen Toilettengangs von den Kabeln zu befreien und Sie hinterher zum Weiterführen der Messung auch wieder an das System anzuschließen. **Bitte entkabeln Sie sich niemals selbst, da dadurch die gesamte Messung gefährdet werden könnte.**

Für Ihren Komfort haben wir ein besonders bequemes Bett, gute Matratzen und zudem einen elektrisch verstellbaren Lattenrost angeschafft. Bitte stellen Sie sich die für Sie optimale Schlafposition ein. Sollten Sie ein Getränk für die Nacht benötigen, melden Sie sich bei unserem Personal. **Denken Sie bitte daran, auch die für Sie üblichen Abend- bzw. Nachtmedikamente ebenso einzunehmen, wie daheim. Das gilt natürlich auch für die frühmorgens einzunehmenden Medikamente.**

Sollten Sie berufstätig sein, und es für Sie deshalb erforderlich werden, früher als 6.00 Uhr geweckt zu werden, sagen Sie das bitte der Nachtwache. Unumgänglich ist es aber, eine Aufzeichnung von mindestens 6 Stunden vorzunehmen. Gerne bekommen Sie von uns morgens einen Frühstücksgutschein für die Cafeteria des Evang. Krankenhauses. Fragen Sie dafür bitte die Nachtwache. Öffnungszeiten der Cafeteria sind Mo.-Fr. 6.45 Uhr und Sa./So. bzw. an Feiertagen ab 8.00 Uhr.

Am Morgen nach der **Behandlungsnacht mit einem Beatmungsgerät** sollten Sie in der Regel immer bleiben, bis ihre Messung ausgewertet ist. Auch nach der ersten Nacht dürfen Sie gerne für ein kurzes Gespräch bleiben, wenn Sie Fragen haben oder am Zwischenergebnis interessiert sind. Es entscheidet sich nämlich nicht zuletzt in einem persönlichen Gespräch mit dem Arzt, wie es mit Ihnen weiter geht. Benötigen Sie ein Beatmungsgerät, so können wir Ihnen dies nur in den seltensten Fällen gleich mitgeben, da uns gesetzliche Vorgaben das seit April 2009 verbieten. Auch eine unverbindliche häusliche Erprobung ist seitdem nicht mehr möglich. Die Ausgabe der Beatmungsgeräte und die Patientenbetreuung in Fragen mit der Beatmungsmaske müssen die Ärzte seitdem ganz den Medizintechnikfirmen überlassen. Um so genauer will am Morgen nach Ihrer Untersuchung also alles besprochen sein!

**Lassen Sie nun einfach alles auf Sie zukommen. Es ist halb so schlimm!
Wir wünschen Ihnen ein angenehme Nacht – Ihr Schlaflaborteam**