

Ihr Aufenthalt im Schlaflabor zur Polysomnographie-Aufzeichnung

Liebe Patientin, lieber Patient,

um Ihnen den Aufenthalt in unserem ambulanten Schlaflabor so angenehm wie möglich zu machen, erhalten Sie nachfolgend einige Information:

Ihre Vorbereitung zu Hause:

- Falls Sie von Ihrem Hausarzt einen **Überweisungsschein (Hausarztvermittlungsfall)** bekommen haben, bringen Sie diesen bitte mit - dieser darf **nicht älter als 10 Tage** sein.
- Vor der Diagnostik-Nacht sollten Sie **tagsüber nicht schlafen**.
- Verzichten Sie bitte außerdem nach 16.00 Uhr auf den Genuss von koffeinhaltigen Getränken oder anderen aufputschenden Nahrungsmitteln.
- Bitte **essen Sie zu Hause zu Abend**, da wir im ambulanten Schlaflabor keine Verpflegung anbieten.
- Kommen Sie bitte **geduscht und mit gewaschenen Haaren** in die HNO-Praxis mit Schlaflabor, Konrad-Huber-Str. 4, 88250 Weingarten.
- **Bitte beachten Sie:** Zum Ankleben der Bein-Elektroden müssen Sie vorab zu Hause **an beiden Beinen** den in der Abbildung markierten Bereich am äußeren Schienbein unterhalb des Knies rasieren. Ansonsten müssen diese Beinhaare im Schlaflabor mit Enthaarungscreme entfernt werden.
- Cremes Sie sich bitte nicht ein, damit die Elektroden auf der Haut halten.
- **Besonderer Hinweis:** Kunstnägel, Gelnägel, Nagellack o.Ä. verhindern genaue Messergebnisse und sollten deshalb nicht (auf)getragen werden.
- Bringen Sie bitte ein **T-Shirt zum Schlafen bzw. Nachtwäsche** mit, da das Gerät und die Kabel am Oberkörper nicht auf der Haut liegen sollen.
- Gerne können Sie Ihr Lieblings-Kopfkissen mitbringen oder etwas Lesestoff, um entstehende Wartezeiten zu überbrücken.
- Sollten Sie regelmäßig **Medikamente** einnehmen, bringen Sie diese bitte mit.
- **Falls Sie zur Druckkontrolle ins Schlaflabor kommen, denken Sie bitte daran, Ihre eigene Maske mit Geräteschlauch mitzubringen.**



Verkabelung & Vorbereitung im Schlaflabor:

- Vor der Verkabelung im Schlaflabor müssen Sie Ihre Nachtwäsche anziehen.
- Zur **Messung der Hirnströme** werden nach der Vermessung des Kopfes an den am Kopf markierten Ableitungspunkten - in den Haaren, im Gesicht, hinter den Ohren - die EEG-Elektroden mittels einer wasserlöslichen Leitpaste aufgebracht.

- Die **EKG-Elektroden** werden unter dem rechten Schlüsselbein und am linken Rippenbogen verklebt.
- Zur **Atem-Diagnostik** wird um Brustkorb und Bauch jeweils ein Gurt mit Dehnungssensoren angebracht. Der Atemflussmesser wird mittels Nasenbrille in der Nase fixiert. Sauerstoffsättigung und Pulsfrequenz werden mit einem Fingersensor gemessen.
- Die **Bein-Elektroden** werden zur Messung der Beinmuskulbewegungen unter der Schlafanzug hose am Schienbein verklebt.
- Um die Funktion aller Elektroden und Bio-Sensoren zu testen wird eine sogenannte **Bio-Eichung** durchgeführt. Hierzu erhalten Sie über die Sprechanlage Hinweise vom Schlaflabor-Personal.
- Vor Beginn der Polysomnographie-Aufzeichnung sind **alle mitgebrachten elektronischen Geräte auszuschalten**, da diese die schlafmedizinischen Sensoren stören könnten.

Während der Polysomnographie im Schlaflabor:

- Mit Beginn der Polysomnographie-Aufzeichnung startet auch die **begleitende Video- und Audioaufnahme**. Gemäß Datenschutz-GVO werden diese Video- und Audioaufnahmen jeweils 10 Tage nach der Diagnostik-Nacht gelöscht.
- Bei Einschlafschwierigkeiten wenden Sie sich bitte an das Schlaflabor-Personal. Es stehen verschiedene (Arznei-)Mittel zur Verfügung.
- Die Polysomnographie dauert **sechs bis acht Stunden**. Es werden in der Diagnostik-Nacht über die Sensoren sowohl Schlaf- als auch Wachphasen, Herzrhythmus, Atemtätigkeit, Geräusche und Bewegungen aufgezeichnet. Für eine aussagekräftige Messung ist es **notwendig die gesamte Verkabelung über diese Dauer anzubehalten**.
- Daher können Sie sich zwar währenddessen im Bett bewegen, Sie sollten jedoch - außer für einen Toilettengang - das **Bett nicht verlassen**.

Nach der Polysomnographie:

- Nach Beendigung der Polysomnographie-Aufzeichnung zwischen 5.00 und 6.00 Uhr werden Sie vom Schlaflabor-Personal geweckt.
- Die Leitpaste der Kopf-Elektroden wird angefeuchtet und dann werden alle Elektroden entfernt. Damit ist die Schlaflabornacht beendet und Sie können nach Hause gehen.
- Die Reste der Leitpaste sollten Sie zu Hause herauswaschen.
- Die Übernachtung im ambulanten Schlaflabor ist grundsätzlich so angelegt, dass Sie danach in Ihren Arbeits-Tag starten können.
- Wenn Sie noch keinen Termin zur Nachbesprechung erhalten haben, melden Sie sich bitte umgehend telefonisch unter der 0751 - 4 69 69.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

Ihr Praxis- und Schlaflaborteam