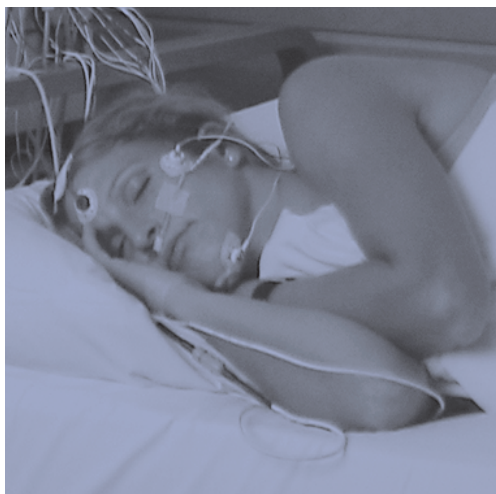


## EINE NACHT IM SCHLAFLABOR



**K S M**

**KLINIK FÜR**

**SCHLAFMEDIZIN**

**DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **DIE NACHT IM SCHLAFLABOR**

- Warum muss ich eine Nacht im Schlaflabor verbringen?
- Wie muss ich mir das Schlafen im Labor vorstellen ?
- Was geschieht beim Schlaf ?
- Wie wird der Schlaf gemessen ?
- Kann man mit den Elektroden und Kabeln schlafen ?
- Kann ich nachts aufstehen ?

### **DIE AUSWERTUNG DES POLYSOMNOGRAMMS**

### **DIE WEITERE BEHANDLUNG**

- Der multiple Schlaflatenztest
- Therapieplan

### **WICHTIGE REGELN FÜR DEN TAG VOR DER SCHLAFUNTERSUCHUNG**

Merkblatt zum Herausnehmen und gut sichtbar aufbewahren

## **WARUM MUSS ICH EINE NACHT IM SCHLAFLABOR VERBRINGEN?**

Der Besuch im Schlaflabor ist vermutlich eine neue Erfahrung für Sie. Sie haben sich entschieden, Ihren Schlaf untersuchen zu lassen, damit wir die Ursachen Ihrer Schlafprobleme klären können. Schlafstörungen haben nämlich ganz unterschiedliche Gründe. Während wir schlafen, laufen viele Vorgänge in unserem Gehirn und Körper ab. Mit Hilfe spezieller Messgeräte werden wir deshalb Ihre Körperfunktionen während einer Nacht aufzeichnen. Die Aufzeichnung einer Nacht nennt man «Polysomnogramm». Die im Computer registrierten Daten liefern uns wichtige Informationen über die verschiedenen Stadien Ihres Schlafes und geben uns die nötigen Hinweise für eine erfolgreiche Behandlung. Der Schlafspezialist wird die Aufzeichnungen bereits am nächsten Morgen analysieren und interpretieren. Die Resultate des Polysomnogramms sind meistens vor dem Mittag bekannt.

## **WIE MUSS ICH MIR DAS SCHLAFEN IM LABOR VORSTELLEN?**

Der Eintritt in die Klinik erfolgt zwischen 17.00 und 21.00 Uhr, je nach Vereinbarung. Eine Mitarbeiterin aus unserem Pflorgeteam nimmt Sie in Empfang und begleitet Sie in Ihr Zimmer, wo Sie ihr Gepäck auspacken und sich einrichten können. Anschliessend zeigen wir Ihnen die Klinik und machen Sie mit den Untersuchungsvorbereitungen und den technischen Hilfsmitteln vertraut.

Ihr Zimmer gleicht einem gemütlichen Hotelzimmer. Die technischen Geräte befinden sich in einem anderen Raum, dem so genannten Diagnostik-Raum. Von dort aus wird

Ihr Schlaf von unseren Mitarbeitern während der Nacht überwacht. Sie schlafen allein und ungestört.

Nachdem die nötigen Messgeräte vorbereitet sind, können Sie den Abend so verbringen, wie Sie das auch zu Hause tun würden, zum Beispiel mit Fernsehen oder Lesen. Wir schreiben Ihnen nicht vor, wann Sie ins Bett gehen müssen. Es ist wichtig, dass Sie zu der Zeit schlafen gehen, die für Sie persönlich stimmt und dass Sie möglichst alles so machen, wie Sie es aus Ihrem Alltag gewohnt sind.

## **WAS GESCHIEHT BEIM SCHLAF?**

Die Hauptaufgabe des Schlafes ist die Erholung. Fühlen wir uns tagsüber gut und erholt, so ist der Schlaf in seiner Funktion genügend. Was als genügende Nachtruhe empfunden wird, ist von Person zu Person unterschiedlich.

Schlaf ist ein komplexer Prozess. Viele Zentren des Gehirns kontrollieren den Schlafprozess und beeinflussen die verschiedenen Stadien des Schlafes.

Beim Einschlafen gleitet man zunächst in den Dämmer-schlaf. Anschliessend folgt der Leichtschlaf, der noch durch geringe äussere Einwirkungen gestört werden kann, z.B. durch Geräusche. Danach folgt das Stadium des Tiefschlafes, der für unsere Erholung besonders wichtig ist. Am Schluss fallen wir in den so genannten REM-Schlaf, der daran erkennbar ist, dass sich die Augen unter den geschlossenen Lidern bewegen. In dieser letzten Phase des Schlafes träumen die meisten Menschen.

## WIE WIRD DER SCHLAF GEMESSEN?

Das Stadium des Schlafes, in dem Sie sich befinden, kann anhand verschiedener Daten genau bestimmt werden. Deshalb registrieren wir während einer Nacht Ihre Hirnströme, Augenbewegungen, Herzfrequenz, Atmung sowie Ihre Muskelspannung. Neben der Auzeichnung dieser Körperfunktionen hält eine eine lautlose Infrarotkamera den Ablauf Ihres Schlafes fest. Das dabei gewonnene Bildmaterial liefert zusätzliche Informationen über Störungen und Abweichungen vom normalen Schlaf. Bei der Besprechung Ihres Schlafes am nächsten Morgen können Sie diese Aufzeichnungen zusammen mit dem behandelnden Arzt anschauen.

Um die Vorgänge, die sich während des Schlafes im Körper abspielen, untersuchen zu können, benötigen wir so genannte Elektroden. Das sind kleine Metallplättchen, die Ihnen an genau definierten Körperstellen von der spezialisierten Krankenschwester aufgeklebt werden. Eine Rasur der Kopfhaare oder des Bartwuchses ist nicht erforderlich. Nur Männer, die keinen Bart tragen, sollten sich vor dem Eintritt in die Klinik frisch rasiert haben. Der zum Anbringen der Elektroden verwendete Klebstoff lässt sich mit gewöhnlicher Seife bzw. Shampoo am nächsten Morgen leicht entfernen.

Die Elektroden werden erst unmittelbar vor dem Schlafen an ein kleines Kästchen auf Ihrem Nachttisch angeschlossen. Es sendet die Daten an die Computer im Diagnostikraum. Mit den Elektroden messen wir Ihre Hirnströme, Ihren Herzschlag, Ihre Muskelspannung sowie Ihre Augen- und Beinbewegungen. Unterhalb der Nase wird registriert, ob Sie eher durch die Nase oder den Mund atmen. Zwei elastische Gurte um Ihren Brustkorb bzw.

den Bauch messen Ihre Atembewegungen. Ein kleines Mikrophon hält allfällige Schnarchgeräusche fest und ein spezieller Clip an Ihrem Zeigefinger misst den Sauerstoffgehalt Ihres Blutes während der Nacht.

Alle verwendeten Geräte sind weder schmerzhaft noch für Sie mit irgendwelchen Risiken verbunden. So müssen Sie zum Beispiel nicht Angst haben, dass durch die Kabel, die die Elektroden an Ihrem Körper mit dem Uebermittlungsgerät auf dem Nachttisch verbinden, eine gefährliche Stromspannung entsteht. Dies ist nicht der Fall! Die Kabel dienen lediglich zur Weitergabe der Biosignale Ihres Körpers an den Computer im Diagnostikraum. Die Funktionsfähigkeit der einzelnen Messgeräte wird ausgiebig getestet. Dank einer Gegensprechanlage kann die Schwester vom Diagnostikraum aus mit Ihnen sprechen. Die Gegensprechanlage wird die ganze Nacht eingeschaltet bleiben, so dass Sie sich jederzeit mit dem Personal im Ueberwachungsraum in Verbindung setzen können. Ausserdem haben Sie einen Klingelknopf neben dem Bett, mit dem Sie jemand rufen können.

Die Untersuchung ist absolut risikolos. Wenn Sie Fragen oder Befürchtungen haben, wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter!

## **KANN MAN MIT DEN ELEKTRODEN UND KABELN SCHLAFEN?**

Die meisten Patienten spüren die Elektroden am Kopf nach kurzer Zeit nicht mehr und werden durch diese nicht am Einschlafen gehindert. Sie sind jeweils sehr überrascht, dass sie in ihrem «Hotelzimmer» bei uns in der Klinik nicht schlechter schlafen als zu Hause. Das hängt damit zusammen, dass alle Kabel zu einer Art Pferdeschwanz zusammengebunden werden, bevor Sie sich ins Bett legen. So können Sie sich während der Nacht weitgehend frei bewegen, drehen und in Ihren gewohnten Positionen schlafen. Auch stehen keinerlei Geräte im Zimmer, die irgendwelche für Sie ungewohnte und allenfalls störende Geräusche machen.

## **KANN ICH NACHTS AUFSTEHEN?**

Der Besuch der Toilette während der Nacht ist kein Problem: Sie brauchen sich nur über die Gegensprechanlage zu melden (oder zu läuten), dann kommt sofort eine Schwester und löst vorübergehend die Kabel vom Uebermittlungsgerät auf Ihrem Nachttisch. Das geschieht über einen Hauptstecker und geht entsprechend schnell. Mit wenigen Handgriffen sind die Kabel auch wieder angeschlossen.

Im Bett können Sie sich mit den Kabeln aufrichten, z.B. um nachts Wasser zu trinken. Andere Bedürfnisse, wie das Öffnen oder Schliessen des Fensters oder das Verstellen des Kopfendes des Bettes, erledigt das Pflegepersonal gerne für Sie. Sie brauchen sich nur über die Gegensprechanlage oder per Klingelknopf zu melden.

## **DIE AUSWERTUNG DES POLYSOMNOGRAMMS**

Der Schlafspezialist benötigt am nächsten Morgen zwei bis drei Stunden, um die Daten Ihrer Nacht im Labor sorgfältig durchzusehen und zu interpretieren. Früher benötigte man für einen solches Polysomnogramm über 800 Seiten Papier, heute geschieht alles am Computerbildschirm. Wenn Sie es wünschen, können Sie den Morgen noch bei uns in der Klinik (bzw. im darunterliegenden Hotel und dessen Anlagen) verbringen. So kann Ihr behandelnder Arzt Ihnen die Auswertung der Daten noch vor dem Mittag zeigen, die Resultate mit Ihnen besprechen und Ihnen erste Behandlungsvorschläge unterbreiten. Wenn dies ausnahmsweise nicht möglich sein sollte, vereinbaren wir bereits bei Ihrem Eintritt in die Klinik einen separaten Termin mit Ihnen. Sie haben somit die Möglichkeit, am anderen Morgen die Klinik zu verlassen. Die Ergebnisse der Schlafuntersuchung können zum vereinbarten Zeitpunkt besprochen werden.

## **DIE WEITERE BEHANDLUNG DER MULTIPLE SCHLAFLATENZTEST**

Nach der Analyse Ihrer Nacht im Schlaflabor (Polysomnogramm) kann es sein, dass der Schlafspezialist noch eine Untersuchung während des Tages anordnet. Dies ist dann der Fall, wenn Sie ein Problem mit Schläfrigkeit während des Tages haben. Der so genannte Multiple Schlaflatenztest ist dann eine weiterführende Untersuchung, um mehr Informationen über Ihren Schlaf und die Ursachen Ihrer Tagesmüdigkeit zu erhalten. Der Test besteht aus fünf Schlafgelegenheiten tagsüber. Alle zwei Stunden werden Sie sich ins Bett legen und entspannen

können. Ihr Schlafzimmer wird während jeweils 30 Minuten wie in der Nacht abgedunkelt und Sie dürfen, falls Sie können, schlafen. Die dabei gewonnenen Daten geben Hinweise auf Ihre Entspannungsfähigkeit und Einschlafneigung am Tag. Falls Sie einschlafen, werden wir Sie nach spätestens 15 Minuten wieder wecken. Die Resultate des multiplen Schlaflatenztests helfen dem Spezialisten, eine genauere Diagnose Ihrer Schlafstörung zu stellen. Ob ein solcher Test nötig ist, werden Sie in jedem Fall rechtzeitig erfahren, damit Sie diesen Tag genau planen können.

## **THERAPIEPLAN**

Aufgrund der Aufzeichnungen wird der Schlafspezialist Ihnen Behandlungsvorschläge unterbreiten und mit Ihnen einen Therapieplan erarbeiten. Sowohl Ihr zuweisender Arzt als auch Sie selbst erhalten einen ausführlichen Bericht. Die Daten des Polysomnogramms bleiben bei uns auf CD-Rom-Disketten gespeichert und können jederzeit wieder abgerufen und allenfalls mit späteren Tests verglichen werden.

Wir werden alles dafür tun, damit Ihr Aufenthalt bei uns in der Schlafklinik für Sie eine positive Erfahrung wird. Wenn Sie Fragen oder ein Problem haben, zögern Sie nicht jemanden vom Pflorgeteam anzusprechen.

## **KSM – DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**

### **PRÄVENTION, DIAGNOSE UND BEHANDLUNG VON SCHLAFSTÖRUNGEN**

- Ambulante Sprechstunden
- Schlaflabor
- Stationärer Aufenthalt

### **DIENSTLEISTUNGEN**

- Schlafschule
- Schnarchsprechstunde
- Schichtarbeitsberatung
- Klinische Studien

### **KSM IN BAD ZURZACH UND LUZERN**

Klinik für Schlafmedizin  
Badstrasse 33  
CH-5330 Bad Zurzach  
Telefon +41 (0)56 269 60 20  
Fax +41 (0)56 269 60 39

Klinik für Schlafmedizin  
St. Anna-Strasse 32  
CH-6006 Luzern  
Telefon +41 (0)41 208 31 01  
Fax +41 (0)41 208 31 12

[www.ksm.ch](http://www.ksm.ch)  
[www.schichtarbeit.ch](http://www.schichtarbeit.ch)

**K S M**

**K L I N I K F Ü R**

**S C H L A F M E D I Z I N**

**D I E S C H L A F S P E Z I A L I S T E N**