

WICHTIGE REGELN FÜR DEN TAG VOR DER SCHLAFUNTERSUCHUNG

Damit die Daten während Ihrer Nacht im Schlaflabor korrekt erfasst werden können, bitten wir Sie am Tag vor Ihrem Eintritt in die Klinik ab 14.00 Uhr folgende Regeln zu beachten:

1. KEINE KOFFEINHALTIGEN GETRÄNKE MEHR TRINKEN

Verzichten Sie also bitte nach dem Mittagessen an diesem einem Tag auf Kaffee, Schwarztee oder Cola.



2. KEINE SCHOKOLADE ESSEN



3. NICHT MEHR SCHLAFEN

Vermeiden Sie bitte Tätigkeiten, bei denen Sie Ihrer Erfahrung nach einschlafen könnten (zum Beispiel Lesen auf dem Sofa). Gehen Sie stattdessen spazieren oder unternehmen Sie etwas, dass Sie von Nickerchen nach 14.00 Uhr abhält.



4. HAARE WASCHEN

Damit die Elektroden abends problemlos auf Ihrer Kopfhaut befestigt werden können, waschen Sie sich bitte zu Hause die Haare. Benützen Sie dazu ein gewöhnliches Shampoo.



5. KEIN HAARSPRAY, HAARÖL ODER GEL

Verzichten Sie bitte auf einen Besuch beim Coiffeur und auf die Verwendung von Haarspray oder Haargel.



6. FRISCHE RASUR

Männer, die keinen Bart tragen, sollten sich vor dem Eintritt in die Klinik frisch rasieren. So haften die Elektroden besser auf Ihrer Haut.



7. GEPÄCK FÜR EINE NACHT IM HOTEL

Für die Nacht im Schlaflabor benötigen Sie nur das, was Sie auch in ein Hotel mitnehmen würden: Einen bequemen Schlafanzug und Ihr Necessaire. Wenn Sie andere Hilfen zum Einschlafen benötigen, wie z.B. ein besonderes Buch oder Kissen, nehmen Sie dieses bitte ebenfalls mit.



8. MEDIKAMENTE VORHER BESPRECHEN

Wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen, teilen Sie uns dies bitte unbedingt vor der Schlafuntersuchung mit. Gewisse Medikamente haben einen starken Einfluss auf die Schlafqualität. Vielleicht sollten sie für eine kurze Zeit abgesetzt werden, um die Daten der Schlafanalyse nicht zu beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Medikamenteneinnahme mit dem Schlafspezialisten im Detail geklärt haben, bevor Sie Ihre Nacht im Schlaflabor verbringen. Setzen Sie bitte keine Medikamente aus eigener Initiative ab, sondern besprechen Sie es mit uns!

