

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

wir begrüßen Sie in unserem Klinikum und wünschen Ihnen eine baldige Genesung sowie einen angenehmen Aufenthalt. Seit 1999 sind wir ein von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM) akkreditiertes Schlaflabor mit 4 Plätzen. Jährlich werden hier ca. 600 Patienten betreut.

Die Mitarbeiter des Schlaflabors möchten Ihnen die Angst bzw. Bedenken nehmen sowie Ihnen einige wichtige Hinweise für den Aufenthalt geben.

Das Team besteht aus dem Chefarzt Michael Groß, der Fachärztin für Innere Medizin Frau Jacob und den 7 Mitarbeitern (MTA`s und examinierten Krankenschwestern).

Kurze Übersicht zur Schlafhygiene

- Einhaltung regelmäßiger Aufsteh- und Zubettgehzeiten sowie den Essenszeiten,
- Verzicht auf ein Mittagsschläfchen, wenn Sie jedoch nicht darauf verzichten können, dann bitte vor 15.00 Uhr,
- Drei Stunden vor dem Zubettgehen bitte keinen Alkohol zu sich nehmen,
- Vor der Schlafenszeit bitte auf koffeinhaltige Getränke verzichten (Cola, Kaffee, Tee),
- Drei Stunden vorher keine größeren Mengen an Essen zu sich nehmen,
- Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd (Temperatur, Licht, Geräusche),
- Wenn Sie nachts aufwachen, sollten Sie nichts essen,
- Vermeiden Sie es, nachts zur Uhr zu gucken.

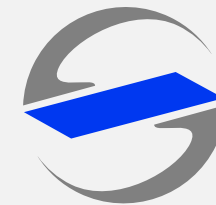
Klinikum Schönebeck
Am Gradierwerk 3
39218 Schönebeck
Tel. : 0 39 28 / 64 -0
www.kh-sbk.de

Ihr Team des Schlaflabors

Wir stellen uns vor

Schlaflabor

Informationen für Patienten und Angehörige



Klinikum
Schönebeck

Akademisches Lehrkrankenhaus der Medizinischen
Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg



“DIN EN ISO 9001:2008 QMS”

Wie gestört ist Ihr Schlaf?

Eine Einschätzung Ihrer Schlafqualität erhalten Sie, wenn Sie die folgenden Fragen beantworten. Notieren Sie Ihre Noten und addieren sie. Ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt, kann allerdings nur ein Arzt entscheiden.

1. Sind Sie abends vor dem Zubettgehen müde?

1 = Ja, sehr 0 = Ja
2 = Nein 4 = Eher wach

2. Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

0 = Ich schlafe sofort
1 = Länger als 10 min
4 = Länger als 30 min

3. Können Sie nachts durchschlafen?

0 = Ja
1 = Werde gelegentlich wach
3 = Ich liege lange wach
5 = Ich kann gar nicht mehr einschlafen

4. Schnarchen Sie nachts?

0 = Nein 1 = Ja
5 = Es wurden schon Atemstillstände beobachtet

5. Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

3 = Viel zu früh (>60 min)
1 = Etwas früher (< 60 min)
0 = Genau richtig
2 = Es fällt mir nicht leicht
4 = Es fällt mir sehr schwer

6. Wann fühlen Sie sich nach dem Erwachen munter?

0 = Sofort
1 = Nach 10 min
2 = Nach dem Frühstück
4 = Erst gegen Mittag

7. Im Tagesverlauf

0 = Bin durchgehend fit
1 = Habe ein leichtes Mittagstief
2 = Habe ein deutliches Mittagstief
3 = Bin tagsüber häufig müde
5 = Schlafe gelegentlich ungewollt ein

Auswertung:

< 10 = guten bis durchschnittlichen Schlaf
> 10 = gestörter Schlaf
> 15 = Sie sollten einen Spezialisten aufsuchen

Ihr Ablaufplan

Ambulanz

Sie erhalten einen Termin in unserer schlafmedizinischen Spezialsprechstunde auf Überweisung eines in der Diagnostik von Schlafstörungen erfahrenen Arztes (Pneumologie / HNO-Arzt), in dieser Ambulanz werden Sie in einem persönlichen Arztgespräch über Ihre Schlafstörung aufgeklärt. In Vorbereitung auf dieses Gespräch bitten wir Sie verschiedene Fragebögen auszufüllen. Im Ergebnis des Arztgespräches vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin in unserem Schlaflabor. Das Ergebnis der Schlaflaboruntersuchung wird wieder in der Schlafambulanz besprochen.

Donnerstag
13.30 Uhr - 17.00 Uhr
Terminvereinbarung unter
Tel.: 0 39 28 / 64 18 06



Schlaflabor

Die Schlaflaboruntersuchung heißt Polysomnographie. Ab 18.00 Uhr erwartet Sie unsere Mitarbeiterin in den Räumlichkeiten unseres Schlaflabores.

Vorbereitend auf Ihre Untersuchung zeigen wir Ihnen einen kleinen Film, welcher über die möglichen Therapien Ihrer Schlafstörung aufklärt.

Nach Anschluss verschiedener Elektroden zur Überwachung Ihres Schlafes wünscht Ihnen unsere Mitarbeiterin eine "Gute Nacht" und wir beginnen die Aufzeichnung Ihrer Parameter des Schlafes.



Am nächsten Morgen werden Sie von unserer Mitarbeiterin nett geweckt, von allen Kabeln befreit und können nach einer Tasse Kaffee Ihren Alltag beginnen. Am gleichen Abend erwarten wir Sie zur zweiten Untersuchungsnacht.

