



Ablauf Schlaflabor

Wir sind ein ambulantes Schlaflabor mit schlafmedizinischer Sprechstunde.

1. Schritt: Auffällige Symptomatik

Sie haben Beschwerden wie Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer, sind tagsüber müde und schlafen sogar ungewollt ein. Dies kann auf ein Schlafapnoesyndrom hinweisen. Das weitere Vorgehen ist genau festgelegt.

Sie melden sich bei Ihrem Hausarzt.

2. Schritt: Schlafapnoescreening

Bei Verdacht auf ein Schlafapnoesyndrom überweist der Hausarzt Sie zu einem Facharzt (z.B. Lungenfacharzt oder HNO-Arzt).

3. Schritt: Anmeldung

Bestätigt sich der Verdacht und Sie erhalten von Ihrem HNO- oder Lungenfacharzt eine Überweisung fürs Schlaflabor, melden Sie sich bei uns in der Müritz Klinik, Abt. Schlaflabor, am besten per Fax (03991/740-452) oder online (schlaflabor@mueritz-klinik.de) aber auch eine telefonische Anmeldung ist möglich unter 03991/740-442 bzw. -731. Bitte schicken Sie den Befund vom Screening mit. Von uns erhalten Sie noch einige Fragebögen, die Sie möglichst ausführlich ausfüllen und vor Ihrem Schlaflabortermin zurücksenden.

4. Schritt: Termin im ambulanten Schlaflabor

Sie erscheinen zu den festgelegten Terminen (ca. 2 - 3 Nächte).

Bitte bringen Sie Ihre benötigten Übernachtungsutensilien, die Sie zum Schlafen/Einschlafen benötigen (z.B. das eigene Kissen, oder Einschlaflaktüre, etc.) mit.

Bettwäsche, Handtücher, Mineralwasser und Fön werden von uns gestellt.

Andere beliebige Getränke oder Lebensmittel sind bitte selbst mitzubringen.

Bitte bringen Sie die Überweisung und die Gesundheitskarte (Karte Krankenversicherung), den Screening-Befund (falls noch nicht gesendet), einen Befund vom HNO-Arzt, falls vorhanden, sowie andere Vorbefunde und einen aktuellen Medikamentenplan mit (Checkliste für die Aufnahme in das Schlaflabor).

Parkplätze am Haus sind vorhanden. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.

Nach dem Mittag bitte keinen Kaffee oder Tee mehr trinken und auf den Mittagsschlaf verzichten.

WICHTIG: Bitte kommen Sie mit frisch gewaschenen Haaren. Die Haut bitte nicht eincremen, da die Ableitungsbedingungen dann besser sind.



Ablauf Schlaflabor

5. Schritt: nächtliche Untersuchung im Schlaflabor

Das Schlaflabor öffnet ab 19:45 Uhr. Sie kommen abends und fahren morgens wieder. Für das Anlegen der Sensoren benötigen wir ca. eine halbe Stunde.

Das schlafmedizinische Personal bringt eine Vielzahl von Elektroden an, die alle aufgeklebt werden:

- 6 EEG-Elektroden auf der Kopfhaut (zwischen den Haaren, Haare werden nicht entfernt)
- 2 Elektroden seitlich an den Augen zur Aufzeichnung der Augenbewegungen
- 3 Elektroden am Kinn zur Aufzeichnung der Muskelaktivität
- 3 EKG-Elektroden
- 4 Elektroden am Unterschenkel zur Aufzeichnung der Muskelaktivität
- 2 Gurte um den Brustkorb und den Bauch zur Aufzeichnung der Atembewegungen
- 1 Flowsensor an der Nase zur Aufzeichnung der Luftbewegung beim Ein- und Ausatmen.

Je nach Fragestellung können noch weitere Sensoren angebracht werden.

Die Sensoren werden mit Kabeln mit dem Rekorder verbunden, einem kleinen Kästchen am Brustgurt. Von dort werden die Daten per Funk zum Computer geschickt, d.h. Sie sind nicht mit Kabeln irgendwo fixiert und können jederzeit aufstehen und z.B. zur Toilette gehen.

Sie brauchen keine Angst zu haben, dass sich die Kabel lösen, sie werden gut angeklebt und mit Pflasterstreifen sowie einem Mützchen auf dem Kopf befestigt. Falls sich doch Elektroden lösen, kann die „Schlafschwester“, die die Aufzeichnung die ganze Nacht überwacht, diese wieder anbringen. Sie kontrolliert die Signalkurven am Computer. Zusätzlich gibt es in jedem Zimmer Videokameras, über die ebenfalls ein Elektrodenverlust oder andere Probleme bemerkt werden können, ohne dass Sie durch ein Betreten des Raumes durch das Personal gestört werden müssen. Zusätzlich kann man auf der Videoaufzeichnung Hinweise auf weitere schlafbedingte Erkrankungen bekommen, z.B. Bewegungsstörungen.

Übrigens: Wir können erkennen, dass Sie gerade träumen, aber nicht was Sie träumen.

Sie müssen nicht sofort schlafen gehen. Es gibt nebenan einen gemütlichen Aufenthaltsraum mit Fernseher. Benötigen Sie eine Bedarfsmedikation, diese bitte nur nach Rücksprache mit der „Schlafschwester“ einnehmen.

Ist die Nacht um 5 - 6 Uhr vorbei, kabela Sie die Schlafschwester ab und Sie dürfen sich dann fertig machen. Nach einem morgendlichen Kaffee + Kekse können Sie nach Hause oder zur Arbeit gehen.

6. Schritt: Therapieentscheidung

Hat sich die Diagnose Schlafapnoe bestätigt und es ist eine Therapie mit einem CPAP-Gerät erforderlich, passen wir abends die dazu erforderliche Maske an, so dass Sie sich daran gewöhnen können. Sie benötigen insgesamt 1 - 2 Nächte im Schlaflabor, um den erforderlichen Druck am Therapiegerät (es funktioniert wie ein „umgekehrter Staubsauger“, die eingepustete Luft hält die Atemwege offen) einzustellen.

Die endgültige Befundauswertung erfolgt im Laufe des Tages. Wir rufen Sie zur Befundbesprechung an.

Konnten Sie wohlmöglich nicht gut schlafen, wiederholen wir die Untersuchung.