



## Polysomnographie

Die Polysomnographie ist eine detaillierte Untersuchung des Schlafes. Mit Hilfe der Polysomnographie lassen sich die Ursachen von Schlafstörungen, z.B. Schlafapnoe oder nächtliche Beinbewegungen usw., erkennen. Dazu werden verschiedene Körperfunktionen während des Schlafes überwacht und aufgezeichnet: Hirnströme (EEG), Atmung, Sauerstoffversorgung, Herzrhythmus (EKG), Körperlage, Beinbewegungen. Die Nacht wird auf Video aufgezeichnet. Alle diese Messungen sind notwendig, um die Qualität des Schlafes zu beurteilen und um Schlafstörungen diagnostizieren zu können.

### Zu beachten am Tag der Untersuchung:

- Machen Sie keinen Mittagsschlaf.
- Bringen Sie Ihre Medikamente mit.
- Nehmen Sie einen Schlafanzug od. T-Shirt sowie Toilettensachen mit.
- Bitte kein Haarspray oder Gel benutzen.
- Falls Sie zu Hause mit einem speziellen Kissen schlafen, bringen sie dieses mit.

### Untersuchungsablauf:

#### Am Abend:

Nach dem Eintreffen im Schlaflabor können Sie Ihr Zimmer beziehen. Nachdem Sie nochmals einen Fragebogen ausgefüllt haben und sich „bettfertig“ gemacht haben, wird Sie die Schlaflaborantin für die Untersuchung vorbereiten. Die ganze Verkabelung dauert ca. 1 Stunde. Danach können Sie noch lesen oder fernsehen. Toilettengänge sind jederzeit möglich, läuten Sie dazu der Schlaflaborantin. Sie können zur gewohnten Zeit einschlafen, idealerweise spätestens ca. um 23 Uhr. Dies, damit genügend Schlafstunden für die Beurteilung aufgezeichnet werden können.

#### In der Nacht:

Die Schlaflaborantin befindet sich im Vorraum und überwacht während der ganzen Nacht die Untersuchung. Sie können sie jederzeit bei Fragen oder Problemen rufen, insbesondere auch für Toilettengänge.

#### Am Morgen:

Sie werden zwischen 06.00 und 6.45 Uhr geweckt, die Schlaflaborantin entfernt dann alle Kabel. Danach können Sie duschen und sich frisch machen. Die Arztvisite mit Besprechung der ersten Untersuchungsergebnisse findet zwischen **07.30** und **08.30** Uhr in Ihrem Zimmer statt. Anschliessend können Sie im Stockwerk F frühstücken.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Das Schlaflabor-Team