

Eine Nacht im Schlaflabor

Wir möchten, dass Ihr Aufenthalt in unserem Schlaflabor für Sie ein größtmöglicher Erfolg wird. Dazu benötigen wir Ihre Unterstützung. Bitte lesen Sie sich daher diese Informationen genau durch.

- Am Tag der Übernachtung ab 14.00 Uhr bitte keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee, Cola, aufputschende Getränke mehr trinken.
- Schlafen Sie am Tag der Übernachtung bitte ab 12.00 Uhr mittags nicht mehr.
- Packen Sie zuhause Ihre Tasche mit Schlafanzug und Sachen, die Sie für eine Übernachtung üblicherweise benötigen. Bringen Sie gerne Ihr Lieblingskissen und etwas zum Lesen mit. Vergessen Sie nicht Ihre Hausschuhe. Des Weiteren wäre eine Kopfbedeckung für den nächsten Morgen ratsam.
- Kommen Sie bitte frisch geduscht und mit gewaschenen und getrockneten Haaren. Bitte benutzen Sie keine rückfettenden Duschgels.
- Verzichten Sie bitte vollständig auf das Eincremen mit Körperlotion und Gesichtscreme. Benutzen Sie bitte keine Pflegeprodukte wie Creme, Spray, Gel und weitere Haarstyling-Produkte etc.
- Mindestens ein Fingernagel sollte ohne Nagellack oder ohne künstlichen Nagel sein.
- Medikamente nehmen Sie bitte wie gehabt ein und/oder bringen diese bei Bedarf mit.

- Kommen Sie bitte am Abend der Übernachtung frisch rasiert. Bartträger sollten nach Möglichkeit den Bart so kurz wie möglich stutzen.
- Nach individueller Absprache der Uhrzeit erwartet Sie unser Fachpersonal im Eingangsbereich des Klinikums und begleitet Sie in Ihr Einzelzimmer.
- Machen Sie sich im zugewiesenen Zimmer zum Schlafen bereit, gehen Sie noch mal zur Toilette.
- Im nächsten Schritt werden Elektroden bzw. Sonden und Kabel an Ihrem Kopf und Körper angebracht.
- Bitte befolgen Sie weitere Anweisungen des Fachpersonals für eine optimale Ableitung.
- Schalten Sie Handy, Laptop etc. „aus“ oder den Flugmodus „ein“ und verwenden Sie bitte keine Ladekabel während der Nacht.
- In einem separaten Raum wird der Schlaf durch unser Fachpersonal überwacht. Dies ermöglicht eine rasche Reaktion bei gesundheitlichen oder technischen Problemen.
- Um zur Toilette zu gehen, können Sie kurzzeitig „abgekabelt“ werden.
- Die Elektroden und Sonden nehmen wir Ihnen zwischen 5.00 Uhr und 6.00 Uhr wieder ab.
- Gipsreste in den Haaren können Sie unter laufendem, warmen Wasser entfernen. Zuhause unter der Dusche lässt sich der Gips am besten aus den Haaren entfernen. Für den Weg nach Hause können Sie die mitgebrachte Kopfbedeckung nutzen.
- Die Ergebnisse werten wir aus und teilen sie Ihnen in einem gesonderten telefonischen Gespräch mit. Dann besprechen wir auch die weitere Vorgehensweise und die Therapie.
- Eventuell ist es notwendig, dass Sie für eine Nacht oder weitere Nächte ins Schlaflabor kommen, damit die richtige Therapie gefunden wird.

Die Übernachtung in unserem Schlaflabor mit der dabei durchgeführten so genannten Polysomnographie (Verkabelung mit Elektroden und Sonden) ist für Sie sicher eine ungewohnte Situation. Bitte beachten Sie, dass Ihre Bewegungsfreiheit jedoch weitgehend erhalten bleibt.

Wir wünschen Ihnen einen bestmöglichen Schlaf!

***Ihr Team im Schlaflabor
des Helios Klinikums Siegburg***

