



DRK Krankenhaus Neuwied

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Schlaflabor

optimale **Diagnose** und **Therapie**





Tipps für einen gesunden Schlaf:

- Gehen Sie möglichst zur gleichen Zeit abends ins Bett
- Wählen Sie eine Ihnen angenehme Temperatur und Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer
- Vermeiden Sie spätes und reichhaltiges Essen
- Alkohol kann zu vermehrtem Schnarchen und Atemstillständen führen
- Rauchen belastet Ihre Rachenschleimhaut und die Atemwege
- Wählen Sie ggf. einfache Einschlafhilfen (Musik hören, lesen)
- Achten Sie auf gute Matratzen
- Nutzen Sie keine Wecker mit heller Zeitangabe
- Schließen Sie bei vermehrtem Umgebungslärm vorher die Fenster
- Vermeiden Sie abends stressauslösende Tätigkeiten

Ihre Ansprechpartner



Dr. med. Jörg Groth

Facharzt für Innere Medizin,
Pneumologie und Schlafmedizin
Leiter des Schlaflabors

Sprechstunde:

Mittwoch 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Sekretariat Schlaflabor

Telefon (0 26 31) 98 13 06
Fax (0 26 31) 98 13 91



Kerstin Huth

Röntgenassistentin und MTA

Edith Greif

Krankenschwester und MTA

Montag - Freitag: 8:00 Uhr - 13:00 Uhr

Telefon (0 26 31) 98 13 44

Fax (0 26 31) 98 13 91

schlaflabor@drk-kh-neuwied.de





Sehr geehrte Patienten,

gesunder Schlaf bildet die Grundlage für körperliches Wohlbefinden. Ohne Schlaf ist ein gesundes und aktives Leben nicht möglich. Jeder Vierte leidet unter Schlafstörungen, die zu verminderter Leistungsfähigkeit und seelischen Erkrankungen führen können.

Es gibt weit über 80 verschiedene definierte Schlaf-Wach-Störungen. **Häufige Krankheitsbilder sind:** Ein- und Durchschlafstörungen, unruhige Beine (Restless-legs), Einschlafneigung und Schlafzwang am Tage in langweiligen Situationen (Narkolepsie) und längere Atempausen mit Schnarchen während des Schlafens (Schlafapnoe-Syndrom).

Die Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Eine Untersuchung im Schlaflabor kann Ihnen helfen, die Art und die Ausprägung Ihrer Schlafstörung aufzudecken.

Lassen Sie sich nicht von dem Begriff Schlaflabor verunsichern. Es handelt sich dabei lediglich um einen Schlafraum, in dem sich Messgeräte zur Beurteilung Ihrer Gehirntätigkeit, Herzrhythmus, Ihrer Atmung mit Sauerstoffsättigung und Ihrer Körperbewegung befinden. Die Geräte senden keine störenden Geräusche aus.

Dr. med. Jörg Groth

Leiter des Schlaflabors

Die Wege zum Schlaflabor:

Wurden bei Ihnen im Schlaf Atempausen bemerkt? Sind Sie nicht ausgeschlafen, tagsüber müde, leiden Sie unter Kopfschmerzen? Werden Sie nachts oft wach? Schnarchen Sie? Besteht ein Bluthochdruck?

Wenn Sie mehrere der genannten Symptome haben, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen und einige Voruntersuchungen durchführen lassen (z. B. Schnarch-Screening, HNO-Untersuchung). Bei Verdacht auf einen behandlungsbedürftigen Befund erfolgt die Einweisung ins Schlaflabor zur Klärung der Ursachen. Die stationäre Untersuchung dauert meist nur zwei Nächte.

Nach dem Abendessen kommen Sie gegen 21 Uhr ins Schlaflabor. Dort werden dann während der Nacht über am Körper angeklebte Kabel Signale aufgezeichnet und später ausgewertet (Polysomnographie). Die Ergebnisse der Untersuchung werden während Ihres Aufenthaltes mit Ihnen besprochen. In der zweiten Nacht kann bereits, wenn nötig, eine entsprechende Therapie eingeleitet werden.

Sollten Sie eine nächtliche unterstützende Therapie mit einem Atemhilfsgerät benötigen, werden Sie am nächsten Morgen über das Ergebnis informiert und ausführlich in den Gebrauch des Gerätes und der Maske eingewiesen. Ambulante Kontrollen werden vereinbart.



Schlaf ist
für den Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr.
(Schopenhauer)



**Das Schlaflabor im
DRK-Krankenhaus Neuwied**

- besteht seit über 15 Jahren
- verfügt über 6 Plätze/Betten
(ausgewiesen im Landes-
krankenhausplan)
- betreut 750 Patienten mit
Schlafstörungen jährlich
- erfüllt die hohen Qualitätsanfor-
derungen der Deutschen Gesell-
schaft für Schlafforschung und
Schlafmedizin und wurde 1998 als
Schlaflabor der DGSM akkreditiert.

Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Zustand nach Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, Sodbrennen und nächtliche Atemnot können eine Ursache für Schlafstörungen sein. Aus diesem Grund finden regelmäßig fachübergreifende Besprechungen statt, in denen Kardiologen, Pneumologen und Schlafmediziner auffällige Untersuchungsergebnisse diskutieren.

Das bedeutet für Sie beste medizinische Versorgung aus einer Hand!



DRK Krankenhaus Neuwied

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Marktstr. 104

56564 Neuwied

Telefon (0 26 31) 98-0

Fax (0 26 31) 98-10 02

info@drk-kh-neuwied.de

www.drk-kh-neuwied.de

Abteilungen:

- Anästhesie und Intensivmedizin
- Chirurgie (Viszeral-, Thorax- und Unfallchirurgie)
- Gefäßchirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Innere Medizin I (Gastroenterologie, Hepatologie, Onkologie und Diabetologie)
- Innere Medizin II (Kardiologie, Pneumologie und Schlafmedizin)
- Radiologie und Nuklearmedizin
- Pathologie
- Zentrallabor

Zentren:

- Gefäßzentrum
- Herz- und Kreislaufzentrum
- Teilstandort des Brustzentrum Mittelrhein

Belegabteilungen:

- Augenheilkunde
- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
- Neurochirurgie
- Orthopädie

