

# Im Schlaflabor

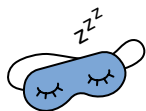
Ihr Arzt hat Sie in ein Schlaflabor überwiesen?  
Wir sagen Ihnen, was Sie dort erwartet.

Eine Nacht im Schlaflabor ist fast wie eine Nacht im Hotel. Zuhause wird alles Notwendige gepackt. Abends wird man am Empfang begrüsst und aufs Zimmer geleitet. Im Gegensatz zum Hotel findet der Gast aber ein Zimmer vor, das mit einem separaten Raum verbunden ist. Darin wird der Schlaf medizinisch überwacht und gemessen. Bevor es Zeit wird, ins Bett zu gehen, können



## Wie bereite ich mich vor?

Nach Eintreffen der Überweisung schickt Ihnen das Schlaflabor einen spezifischen Fragebogen zu, der in einem persönlichen Erstgespräch besprochen wird.



## Kann ich mit all den Kabeln schlafen?

Dank der heutigen kabellosen Technik in vielen Schlaflabors können Sie ohne Einschränkungen schlafen.



## Was wird während meines Schlafes gemessen?

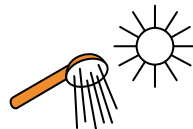
Neben Hirn- und Muskelaktivität werden Augenbewegungen, Atmung, Schnarchen, Herzfrequenz, Beinbewegungen, Körperlage sowie der Sauerstoffgehalt im Blut gemessen. Zudem lässt sich nachverfolgen, wann Sie sich in welcher Schlafphase befinden.

Anliegen und offene Fragen besprochen werden. Jetzt heisst es Pyjama anziehen, bevor eine Schlaflabor-Technikerin kommt, um die Sensoren und Elektroden anzulegen. Das Anlegen dauert rund 45 Minuten, schliesslich sollen verschiedenste Körperfunktionen und Aktivitäten registriert werden. Und irgendwann fallen die Augen zu.



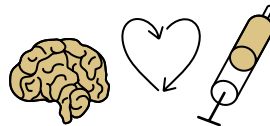
## Was passiert, wenn ich aufwache?

Kein Problem. Für die Toilette können Sie jederzeit aufstehen.



## Was passiert am Morgen danach?

Sie werden geweckt und Ihre Elektroden entfernt. Bevor Sie nach Hause oder zur Arbeit gehen, können Sie duschen und frühstücken.



## Wie geht es danach weiter?

Eine allfällige Therapie wird besprochen, je nachdem müssen auch das Blut, der Herz-Kreislauf oder das zentrale Nervensystem untersucht werden.

Weitere Infos und Tipps für  
Ihre Gesundheit auf  
[www.helsana.ch/blog](http://www.helsana.ch/blog)



## Gewusst?

Die Schlafmedizin spricht von über 80 verschiedenen Schlafstörungen. Bei den wenigsten erfolgt eine Überweisung ins Schlaflabor. Dazu gehören etwa:

- Schnarchen und Schlafapnoe
- Restless-Legs-Syndrom
- Schlafepilepsie