



Zentrum für Schlafmedizin **Diagnose und Therapie von Schlafstörungen**
Berner Oberland Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med J. Mathis, Dr. med S. Montalvan
Schlaflabor Laborleitung und Administration: Nicole Neiger
Spital Interlaken Telefon: 033 826 26 04
CH-3800 Unterseen schlaflabor@spitalfmi.ch

Schlaflabor – was ist das?

Informationen für Patientinnen und Patienten und Interessierte

Wozu dient die Schlafuntersuchung?

Um Ihren Schlaf analysieren und eventuelle Schlafstörungen identifizieren zu können, müssen Hirnaktivität und Körperfunktionen sowie deren wechselseitige Beziehungen im Schlaf beobachtet und registriert werden. Nach der Auswertung der Aufzeichnungsergebnisse durch einen schlafmedizinischen Experten lässt sich die Schlafstruktur des Patienten genau beurteilen. Wenn sich der Verdacht auf Schlafstörungen bestätigt, kann der behandelnde Arzt anhand der Ergebnisse geeignete Therapiemethoden empfehlen.

Die Analyse der Untersuchung ist komplex. Da es sich hier um ein sehr arbeits- und zeitintensives Verfahren handelt, liegt die Feinauswertung erst einige Zeit nach der nächtlichen Untersuchung vor.

Was passiert im Schlaflabor?

Im Einzelzimmer des Schlaflabors befinden sich ein Spitalbett, Nachttisch, Stuhl und Tisch, Garderobe, ein Fernseher, Lavabo etc. Für die Schlafuntersuchung werden mit Hilfe von Sensoren, die vor dem Schlafengehen am Körper mit einem hautfreundlichen Spezialklebstoff angebracht werden, folgende Aktivitäten im Schlaf registriert: Hirnströme, Muskeltonus und Bewegung, Atemparameter mittels Dehnungssensoren um den Brustkorb und den Bauch, Sauerstoff Messung am Finger, Schnarch Sensor am Hals, Herzfrequenz und die Körperlage. Es wird zusätzlich eine Videoaufzeichnung erstellt, so dass später eventuelle Bewegungsstörungen, Zuckungen etc. im Schlaf in die Analyse einbezogen werden können.

Kann man mit der "Verkabelung" überhaupt schlafen?

Kurz ja, man kann. Die Schlafmediziner sind sich natürlich darüber im Klaren, dass Ihr Schlaf im Schlaflabor nicht hundertprozentig mit Ihrem Schlaf zu Hause übereinstimmt. Die Aussagekraft der Aufzeichnung wird davon jedoch nicht berührt. Die Sensoren werden am Abend zusammengeführt. So sind Sie in ihrer Bewegungsfreiheit im Bett nur wenig eingeschränkt, Sie können die Lage wechseln oder auch an den Bettrand sitzen. Bei Problemen dürfen Sie sich jederzeit melden.

Was geschieht nach der Untersuchung?

In der Regel muss ein Termin vereinbart werden, um die Untersuchungsergebnisse und empfohlenen Behandlungsmethoden zu besprechen. Hausärzte warten üblicherweise auf den Eingang der Ergebnisse, bevor sie einen Termin zur Nachbesprechung vereinbaren.

Ein persönliches Beratungsgespräch mit Ihrem Arzt ist notwendig, damit er Ihnen die Resultate, die daraus folgenden Konsequenzen und möglichen Therapiemethoden verständlich erklären kann. In manchen Fällen sind zudem weitere Untersuchungen notwendig, um die Diagnose abzusichern und die Behandlungserfolge zu überprüfen.

Neurologie

Dr. M. Welter, Thun
Prof. J. Mathis, Bern
Dr. D. Gisler, Interlaken

Pneumologie

Dr. C. Meisels, Thun
Dr. L. Junker, Thun
Dr. S. Montalvan, Thun
Dr. Ph. Grob, Spiez
Dr. F. Rytz, Interlaken
Dr. M. Witschi, Münsingen

ORL

Dr. J. Kutter, Interlaken

Psychiatrie

Dr. Th. Ihde, Interlaken
Dr. N. Kischel, Thun



Zentrum für Schlafmedizin **Diagnose und Therapie von Schlafstörungen**
Berner Oberland Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med J. Mathis, Dr. med S. Montalvan
Schlaflabor Laborleitung und Administration: Nicole Neiger
Spital Interlaken Telefon: 033 826 26 04
CH-3800 Unterseen schlaflabor@spitalfmi.ch

Tagesuntersuchungen:

Abklärung Tagesmüdigkeit

In manchen Fällen sind weitere Untersuchungen am Tag notwendig, um den Grad der Müdigkeit und der Schläfrigkeit zu erfassen. Dies erfordert Ihre Anwesenheit am Tag nach der nächtlichen Schlafuntersuchung. Sie werden gebeten, in festen Intervallen von zwei Stunden ein kurzes Nickerchen zu halten. Der Test beginnt am Morgen und erstreckt sich über den gesamten Tag.

Vigilanz- Konzentrations- und Wachhaltetests

Sie werden gebeten, sich in festen Intervallen von zwei Stunden während 40 Minuten in halbsitzender Position im leicht abgedunkelten Raum wach zu halten. Dabei werden die Hirnströme überwacht. Der Test beginnt am Morgen und erstreckt sich über den gesamten Tag.

In weiteren Tests werden die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit in eintönigen Situationen überprüft. Dabei wird über einen Zeitraum von 20 Minuten ein regelmässiges Lichtsignal ca. alle 3 sec. erscheinen, das mittels Knopfdruck bestätigt werden muss.

Diese Untersuchungen liefern Informationen über Ihre Fähigkeit, auch in monotonen Situationen wach zu bleiben, die Konzentration zu halten, und über das Wahrnehmen von Schläfrigkeit sowie deren Kompensationsmechanismen.

Neurologie

Dr. M. Welter, Thun
Prof. J. Mathis, Bern
Dr. D. Gisler, Interlaken

Pneumologie

Dr. C. Meisels, Thun
Dr. L. Junker, Thun
Dr. S. Montalvan, Thun
Dr. Ph. Grob, Spiez
Dr. F. Rytz, Interlaken
Dr. M. Witschi, Münsingen

ORL

Dr. J. Kutter, Interlaken

Psychiatrie

Dr. Th. Ihde, Interlaken
Dr. N. Kischel, Thun