

## WAS IST EINE POLYSOMNOGRAPHIE?

Die Polysomnographie ist eine Aufzeichnung während der Nacht, die dazu dient, bestimmte Schlafstörungen zu diagnostizieren und deren Schwere zu beurteilen. Bei der Untersuchung werden während des Schlafes verschiedene Körperparameter aufgezeichnet.

Für diese Aufzeichnung werden folgende Hilfsmittel verwendet:

- Infrarotkamera zur Video- und Audioaufzeichnung
- Mit einer Klebepaste auf die Kopfhaut aufgeklebte Sensoren
- Sensoren im Bereich des Brustkorbs und des Bauches
- Sonden am Eingang der Nasenlöcher
- Auf Brustkorb und Beine aufgeklebte Sensoren
- Sensor am Finger

Sie können ganz beruhigt sein: Auch mit den angebrachten Sensoren können Sie schlafen! Ausserdem sind nur ein paar Stunden Schlaf erforderlich, um die häufigsten Schlafstörungen zu erkennen. Trotz dieser Sensoren können Sie während der Nacht problemlos aufstehen.

## ABLAUF DER UNTERSUCHUNG

1. Begrüssung am Empfang des Spitals Sitten pünktlich um 19.15 Uhr, wo Ihnen der Standort des Schlaflabors angezeigt wird. Es befindet sich auf derselben Etage im Erdgeschoss ausserhalb der Patientenbereiche.
2. Die Formalitäten mit Ihrer Identitätskarte und Ihrer Versichertenkarte werden erledigt.
3. Die Technikerin begrüsst Sie im Schlaflabor und zeigt Ihnen Ihr Zimmer.
4. Der Fragebogen und die Schlafagenda, die Sie zu Hause ausfüllen sollten, werden in Empfang genommen. Falls erforderlich, wird der Fragebogen ergänzt.
5. Sie ziehen sich für die Nacht um.
6. Die Technikerin klebt die Sensoren auf Ihren Kopf und bringt die anderen Sensoren an.
7. Sie entspannen sich in Ihrem Bett (auf Wunsch können Sie das TV und kostenlose WLAN in Ihrem Zimmer nutzen).
8. Um 22 Uhr müssen Mobiltelefone komplett ausgeschaltet oder aus Ihrem Zimmer entfernt werden (elektromagnetische Interferenzen).
9. Sie löschen das Licht, wann Sie es möchten.
10. Während der Nacht können Sie problemlos zur Toilette gehen. Die Nachtwache kontrolliert den ordnungsgemässen Ablauf der Untersuchung und steht jederzeit zur Verfügung.
11. Gegen 6.30 Uhr kommt die Nachtwache, um Sie zu wecken und die Sensoren abzunehmen.
12. Gründliches Duschen ist notwendig (Klebepaste im Haar).
13. Sie füllen einen Fragebogen mit Fragen über die verbrachte Nacht aus (etwa 5 Minuten).
14. Sie bekommen ein Frühstück serviert.
15. Die Untersuchung ist beendet. Sie können nach Hause gehen.



## BITTE MITBRINGEN

- Identitätskarte und Versichertenkarte
- Ihre üblichen Medikamente + eine Liste der Namen Ihrer Medikamente
- Weite, bequeme Nachtbekleidung (Pyjama, Nachthemd, T-Shirt...), damit die Kabel leicht hindurchgeführt werden können
- Duschmittel und Shampoo
- Rasierapparat, wenn Sie sich rasieren (2. Rasur am Abend, um die Sensoren besser auf das Kinn kleben zu können)
- Etwas zum Lesen für den Abend