



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUM AMBULANTEN SCHLAFLABOR DR. RUBERG IN BAD DÜRKHEIM/PFALZ

Bitte lesen Sie sich die folgenden Informationen in Ruhe komplett durch. Wir versuchen, Ihre Fragen rund um Ihren Schlaflaboraufenthalt auf diesem Weg bereits im Vorfeld zu klären.

WAS IST EIN SCHLAFLABOR?

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 und Interpretation der Aufzeichnungsergebnisse lässt sich Ihr individueller Schlaf genau beurteilen. Wenn sich der Verdacht auf Schlafstörungen bestätigt, können wir Ihnen anhand der Ergebnisse geeignete Therapiemethoden empfehlen.

Vereinfacht gesagt ist ein Schlaflabor ein Raum, in dem über komplizierte Messtechniken bestimmte Körperfunktionen im Schlaf aufgezeichnet werden. Es werden zum Beispiel die Schlaftiefe, die Atmung, der Puls, die Körperlage und Beinbewegungen gemessen. Ein Mikrofon nimmt alle Atemgeräusche auf. Eine Klammer an einem Ihrer Finger analysiert mithilfe von Infrarot-Licht, wieviel Sauerstoff Ihr Blut transportiert. Über Klebeelektroden auf der Kopfhaut messen wir die Hirnaktivität (EEG) und bewerten die Schlaftiefe. Das Verfahren zur Überwachung und Registrierung des Schlafes ist völlig ungefährlich und mit keinerlei Schmerzen verbunden. Sie können sich nachts im Bett umdrehen, wie Sie es wünschen.

WIE ERHALTE ICH EINEN TERMIN?

Voraussetzung für die Terminvergabe im Schlaflabor sind:

- a) Auffälligkeiten im nächtlichen Screening (Polygraphie). Diese Messung wird bei Ihnen zuhause durchgeführt. Das Screening-Gerät erhalten Sie entweder in der Praxis Dr. Ruberg in Neustadt oder bei einem zuweisenden Kollegen.
- b) Die Erstvorstellung in der Praxis Dr. Ruberg, Gutenbergstraße 1, 67433 Neustadt für die Besprechung des Screening-Ergebnisses und für die Planung des Schlaflaboraufenthaltes. Anschließend wird von Herrn Dr. Ruberg das Schlaflaborteam in Bad Dürkheim über das geplante Vorgehen informiert und die Terminvergabe in Auftrag gegeben. Sie werden vom Schlaflaborteam in Bad Dürkheim für die Terminplanung kontaktiert. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, den Anruf abzuwarten. Termine werden meist an 5 Tagen der Woche zwischen Sonntagabend (Anreise) bis Freitagmorgen (Abreise) vergeben.



WENN ICH DEN TERMIN IM SCHLAFLABOR VERSCHIEBEN MUSS?

Bitte nutzen Sie für die Terminabsage eine der folgenden Optionen:

Telefon: 06322-30 55 683 oder

Email: SLBadDuerkheim@orbithealthcare.de

Bitte bedenken Sie, dass mit der Festlegung eines Schlaflabortermins ein hoher organisatorischer Aufwand verbunden ist. Sollten Sie sich gegen eine Aufnahme entscheiden, bitten wir Sie, spätestens 48 Stunden vor dem geplanten Termin abzusagen- bei Anreise am Sonntag bitte bis Freitag 12:00 Uhr. Wir weisen Sie darauf hin, dass die Gebühr von 180 € für einen nicht fristgerecht abgesagten Termin in Rechnung gestellt wird.

BRAUCHE ICH EINE ÜBERWEISUNG?

Nein. Eine Überweisung ist nicht nötig. Es muss jedoch innerhalb jenes Quartals, in dem Sie ins Schlaflabor gehen, Ihre Gesundheitskarte (Versicherungskarte) in unserer HNO-Praxis in Neustadt eingelesen werden. Sie können uns Ihre Karte auch gerne postalisch in die Praxis zuschicken, wir senden sie nach dem Einlesen umgehend postalisch an Sie zurück.

Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte zusätzlich ins Schlaflabor mit. Das dortige Einlesen ersetzt jedoch nicht das oben beschriebene Registrieren in Ihrer Praxis Dr. Ruberg in Neustadt.

WAS BENÖTIGE ICH FÜR DEN AUFENTHALT IM AMBULANTEN SCHLAFLABOR?

Für ihre Zeit in unserem ambulanten Schlaflabor in Bad Dürkheim benötigen Sie das gleiche Gepäck wie für eine normale Übernachtung bei Freunden oder im Hotel:

- Schlafanzug oder Shirt. Das Schlafen mit nacktem Oberkörper ist aus hygienischen Gründen unerwünscht.
- persönliche Hygieneartikel
- Hausschuhe
- Ggf. Ihre üblichen Medikamente, die Sie bitte wie gewohnt einnehmen sollten.
- Haartrockner, da Sie am Morgen Ihre Haare waschen wollen.
- Handtücher und Bettbezüge werden selbstverständlich gestellt.
- Nachmittags verzichten Sie bitte auf Kaffee und Alkohol.
- Bitte zuvor keinen Mittagsschlaf machen.
- Bitte keine Bodylotion, Gesichtscreme oder Make-up verwenden.
- Herren: Bitte rasieren Sie sich im Gesicht vor Ihrer Anreise.
- Sollten Sie eine Zahnprothese tragen, so weisen Sie uns bitte darauf hin.
- Bitte essen Sie vor der Anreise zu Abend oder nehmen sich einen Abendproviant mit.
- Gegen Gebühr erhalten Sie am Automaten Getränke und süße Snacks (in der nahen Umgebung gibt es keine Gastronomie)
- Einnahme der Abend/Nachtmedikation wie gewohnt.



ICH BEKAM BEREITS EINE MASKE ANGEPASST ODER BESITZE BEREITS EIN CPAP GERÄT.

Wurde eine Maske vor Ihrer ersten Schlaflabornacht durch einen Hilfsmittellieferanten angepasst und ausgesucht, müssen Sie diese unbedingt mitbringen. Kommen Sie zu einer Verlaufskontrolle bei bereits laufender CPAP Therapie, müssen Sie bitte ebenso alle Ihre Hilfsmittel (Maske, Schlauch, Gerät) mitbringen. Wurde bisher keine Maske angepasst, können Sie selbstverständlich auch keine entsprechenden Hilfsmittel mitbringen.

WIE KOMME ICH ZUM AMBULANTEN SCHLAFLABOR IN BAD DÜRKHEIM/PFALZ?

Adresse:

Mannheimer Str. 44, 67098 Bad Dürkheim, Rheinland-Pfalz.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Nutzen Sie vom Hauptbahnhof Bad Dürkheim die Straßenbahnlinie 9: Die Haltestelle „Bad Dürkheim Ost“ befindet sich ca. 400 m von unserem Schlaflabor entfernt.

Mit dem Pkw:

Begrenzte Parkplätze befinden sich vor dem Haus, alternativ in den Seitenstraßen in unmittelbarer Nähe oder auf dem Parkplatz des Evangelischen Krankenhauses, Dr.-Kaufmann-Straße 2, 67098 Bad Dürkheim (zu Fuß ca. 400 entfernt).

Haupteingang:

Das Schlaflabor befindet sich im hintersten Gebäude des Anwesens im 1. und 2. Obergeschoss. Sie erreichen diesen über einen Fußweg mit mehreren Stufen neben der Hausarztpraxis Dr. Jörg.

Unser Haupteingang ist nicht vollständig barrierefrei. Ein barrierefreier Zugang existiert nur nach frühzeitiger Absprache über die Tiefgarage.



WIE IST DER ABLAUF IM AMBULANTEN SCHLAFLABOR?

Bei Ihrer Ankunft zwischen 19:00 und 19:15 Uhr werden Sie von unserem freundlichen, schlafmedizinischen Team empfangen. Bitte beachten Sie, dass das Schlaflabor vor 18:45 Uhr nicht geöffnet ist. Sie bekommen Ihr Einzelzimmer gezeigt, in dem Sie ein Infoblatt mit dem detaillierten Ablauf vorfinden. Sie sollten vorher **zu Abend gegessen haben**. Diabetiker sollten sich evtl. eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Es gibt keine benachbarte Gastronomie.

Möglicherweise wurde in Voruntersuchungen festgestellt, dass bei Ihnen nachts viele Atempausen im Sinne einer sogenannten Schlaf-Apnoe auftreten. Sofern wir vorab mit Ihnen besprochen hatten, dass wir gleich in der ersten Nacht mit der Maskentherapie beginnen wollen, wird nun ein geeigneter Maskentyp mit Ihnen zusammen ausgewählt. In einigen Fällen hatten wir mit Ihnen in der Praxis besprochen, dass ein Hilfsmittellieferant in den Wochen vor dem Schlaflaboraufenthalt tagsüber mit Ihnen eine geeignete Maske auswählte. Nur in diesem Fall sollten Sie diese nun in das Schlaflabor mitbringen.

Es erwartet Sie ein **Einzelzimmer** mit Dusche/WC und Fernseher. Sie benötigen neben Ihren Utensilien für die Abend- und Morgentoilette einen Schlafanzug bzw. ein Nachthemd. Aus hygienischen Gründen ist das Schlafen mit unbekleidetem Oberkörper nicht erwünscht. Selbstverständlich können Sie auch Ihr eigenes Kopfkissen mitbringen, wenn sie dies bevorzugen. Sie können sich ganz nach Ihren Gewohnheiten auf das Schlafengehen vorbereiten. Bis das medizinisch-technische Personal die Messinstrumente anlegt, können Sie lesen, fernsehen oder einfach nur entspannen.

Im Verlauf der kommenden Stunden werden bei allen Patienten nacheinander die Messelektroden angebracht. Üblicherweise beginnt die **Nachtruhe** zwischen **22:00–23:00 Uhr**. Aufgrund der Messelektroden ist der Toilettengang nachts nur mit Hilfe des Nachtpersonals möglich. Während der Nacht ist unser Personal vor Ort und weckt Sie am kommenden Morgen um etwa 6:00 Uhr. In Ihrem eigenen Badezimmer können Sie sich erfrischen. Üblicherweise möchten sich unsere Patienten morgens die Haare waschen, um die Reste der Elektrodenpaste abzuspülen. Sofern Sie einen Haartrockner/Föhn benötigen, sollten Sie diesen selbst mitbringen.

Ab 7:00 Uhr bespricht Dr. Ruberg telefonisch mit Ihnen das Ergebnis der Nacht. Wir bieten Ihnen kurze Versorgungswege. Sofern Sie in den Gebrauch neuer Hilfsmittel eingewiesen werden müssen, eine CPAP Maske angepasst oder deren Sitz optimiert werden muss, kann dies im Laufe des Vormittags bis etwa 13.00 Uhr im benachbarten Haus bei einem Hilfsmittellieferanten erfolgen. Gerne können Sie sich auch an einen anderen Hilfsmittellieferanten wenden. Zwischen 13:00 Uhr und 18:45 Uhr sind die Räumlichkeiten des Schlaflabors für alle Patienten geschlossen.



WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT EINSCHLAFEN KANN?

Wenn Sie nicht einschlafen können, ist dies kein Problem. Meist finden sich im Verlauf der Nacht ausreichend Schlafphasen, welche wir vom Wachzustand eindeutig unterscheiden können und entsprechend auswerten. Seien Sie nicht ungeduldig.

SOLL ICH MEINE MEDIKAMENTE WEITERNEHMEN?

Ja, bitte nehmen Sie diese wie gewohnt ein.

BEKOMME ICH EINE KRANKMELDUNG?

Selbstverständlich können wir Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes arbeitsunfähig schreiben. Der Ausdruck des Formulars kann aus technischen Gründen ausschließlich in unserer HNO-Praxis in Neustadt erfolgen.

SOLL ICH EINEN BESPRECHUNGSTERMIN IN DER PRAXIS AUSMACHEN?

Die Befunde der Nacht werden morgens telemedizinisch durch Dr. Ruberg ausgewertet und anschließend telefonisch mit Ihnen besprochen. Wenn Sie das persönliche Gespräch dem morgendlichen Telefonat vorziehen, können Sie gerne einen Besprechungstermin in der Sprechstunde hierfür vereinbaren. Ansonsten reicht es, wenn Sie nach 2–3 Monaten einen Folgetermin in der Praxis planen, um über Ihre Erfahrungen mit der Therapie zu berichten.

Für Ihren Hausarzt oder zuweisenden HNO Arzt erhalten Sie am Ende Ihres Schlaflaboraufenthaltes einen zusammenfassenden Brief über die Ergebnisse der Nacht.



Dr. med. Florian Ruberg

FACHARZT FÜR
HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE

Gutenbergstraße 1 | 67433 Neustadt
T 0 63 21 29 97 | praxis@hno-ruberg.de
www.hno-ruberg.de