



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

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

Bitte lesen Sie sich die folgenden Informationen in Ruhe komplett durch, bevor Sie den Termin vereinbaren. 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. Einmal monatlich bieten wir auch Wochenend-Termine zwischen Freitagabend (Anreise) und Sonntagmorgen (Abreise) an.



WENN ICH DEN TERMIN IM SCHLAFLABOR VERSCHIEBEN MUSS?

Wenn Sie den Termin aus wichtigen Gründen verschieben müssen, bitten wir Sie **eindringlich um möglichst frühzeitige Rückmeldung** am besten montags bis freitags zwischen 13:00 und 17:00 Uhr

**unter 0 63 22 79 42 86
oder über schlaflabor@median-kliniken.de**

Sollten Sie sich am Tag der Anreise verspäten oder kurzfristig nicht anreisen, erreichen Sie das Team des Schlaflabors ab 19:00 unter der Telefonnummer: 0 63 22 79 42 85.

Bitte bedenken Sie, dass mit Ihrem Schlaflabortermin ein hoher organisatorischer und personeller Aufwand verbunden ist. Sollten Sie sich gegen eine Anreise entscheiden, bitten wir Sie, diesen spätestens 24 Stunden vor dem geplanten Termin abzusagen (am Wochenende 48h vorher). Ansonsten behalten wir uns vor, Ihnen Kosten in Höhe von 250,- € pro ungenutzte Messnacht in Rechnung zu stellen.

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 eingelezen werden. Sie können uns Ihre Karte auch gerne postalisch in die Praxis zuschicken, wir senden sie nach dem Einlesen umgehend an Sie zurück. Die Gesundheitskarte kann leider nicht im Schlaflabor in Bad Dürkheim eingelezen werden.

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. Bitte nehmen Sie Ihre eigenen Medikamente wie üblich weiter ein. Verzichten Sie am Tag Ihres Termins im Schlaflabor auf Kaffee und Alkohol sowie auf einen Mittagsschlaf.

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.



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

Adresse: Median Klinik, Sonnenwendstraße 86
67098 Bad Dürkheim, Rheinland-Pfalz.

Anfahrt mit dem PKW:

Mit dem PKW zum Dürkheimer Wurstmarktgelände, am Kreisverkehr vor dem Dürkheimer Fass in die Ausfahrt bergauf Richtung Leistadt / L 517 abbiegen. Nach 200 m scharf links abbiegen in die Leistadter Straße. Diese geht in die Sonnenwendstraße über. Beschilderung zur Klinik bergauf folgen.

Parkmöglichkeiten befinden sich an der Klinik gebührenfrei zwischen 18:00 bis 8:00 Uhr in der Sonnenwendstraße oder gegen eine Gebühr von 3,- € im Parkhaus direkt bei der Klinik.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

In der Zeit von Montag bis Freitag fährt vom Bahnhof Bad Dürkheim die Buslinie 488 mit dem Ziel „Sonnenwende“ zum Schlaflabor. Ausstieg: „Sonnenwende“. Der letzte Bus fährt am Bahnhof Bad Dürkheim um 18:35 Uhr ab. Bitte informieren Sie sich sicherheitshalber kurz vorher, ob sich Fahrplanänderungen ergeben haben.

Samstags und sonntags fährt der letzte Bus bereits um 15:38 Uhr am Bahnhof ab. Da das Schlaflabor erst um 19:00 Uhr öffnet, empfehlen wir am Wochenende die Anfahrt mit dem PKW oder Taxi. Der Fußweg vom Bahnhof ist zu weit.

Zugang innerhalb des Klinikgeländes zu Fuß

Am besten suchen Sie zunächst die Einfahrt zum Klinik-Parkhaus auf. Der Fußweg in das Schlaflabor führt von hier über eine asphaltierte Straße innerhalb des Klinikgeländes etwa 150 Meter lang bergauf. Bitte halten Sie sich immer rechts. Über einen lang gezogenen Treppenaufgang im Freien rechts am Waldrand erreichen Sie den Außeneingang zum Schlaflabor.

Zugang über den Aufzug

Alternativ erreichen Sie das Schlaflabor, in dem Sie im Parkhaus auf Deck 4 fahren, auf dem auch Behindertenparkplätze ausgewiesen sind. Aus dem Parkhaus heraus wenden Sie sich nach links in Richtung Klinik-Innenhof, und biegen dann um eine Hecke nach rechts zum Gebäude der Rhein-Haardt-Klinik ab.

Dort nehmen Sie bitte den Fahrstuhl mit breiten Türen, welcher sich gleich hinter dem Empfang befindet. Im 2. Stock folgen Sie den Hinweisschildern zum Eingang des Schlaflabors und nutzen bitte die dortige Klingel.



WIE IST DER ABLAUF IM AMBULANTEN SCHLAFLABOR?

Bei Ihrer Ankunft zwischen 19:00 Uhr und 19:30 Uhr werden Sie von unserem freundlichen, schlafmedizinischen Team empfangen. Bitte beachten Sie, dass das Schlaflabor vor 19:00 Uhr noch geschlossen ist. Sie bekommen Ihr Einzelzimmer gezeigt, die technische Ausstattung erläutert und den Ablauf der Schlafuntersuchung erklärt.

Sie sollten vorher **zu Abend gegessen haben**. Diabetiker sollten sich evtl. eine Kleinigkeit zu Essen mitbringen. Es sind abends keine Snacks im Umfeld des Schlaflabors erhältlich. Mineralwasser steht Ihnen zur Verfügung.

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, die Sie nun in das Schlaflabor mitbringen.

Es erwartet Sie ein **Einzelzimmer** mit Dusche/WC, Kühlschrank und Fernseher. Handtücher und Fön sind vorhanden. Sie benötigen neben Ihren Utensilien für die Abend- und Morgentoilette einen Schlafanzug bzw. ein Nachthemd. Aus hygienischen Gründen ist das Schlafen mit unbedecktem 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.

Der Verzicht auf Haarspray/Gel, Gesichtsschminke/-creme und Haut-/Körpercreme erleichtert das Anbringen der Hautelektroden. Männern empfehlen wir aus gleichem Grund die Rasur. Aufgrund der Messelektroden ist der Toilettengang nachts nur mit Hilfe des Nachtpersonals möglich.

Üblicherweise beginnt die **Nachtruhe** um etwa **23:00 Uhr**. 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. **Ab 7:00 Uhr bespricht Dr. Ruberg telefonisch mit Ihnen das Ergebnis der Nacht.**

Sofern Sie in den Gebrauch von Hilfsmittel eingewiesen werden müssen, eine CPAP Maske angepasst oder deren Sitz optimiert werden muss, erfolgt dies im Laufe des Vormittags bis etwa 10:30 Uhr direkt vor Ort. Zwischen 12:00 Uhr und 19:00 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 mit.

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 Schlaf-labora Aufenthaltes 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