

## BEI PROBLEMEN MIT DEM SCHLAF



**F**est und tief eine ganze Nacht durchschlafen und am Tage fit sein!

Aber Sie haben Probleme mit dem Schlafen. Sie fühlen sich am Tage häufig schläfrig und unausgeschlafen. Die Probleme mit dem Schlafen ...



**PFALZKLINIKUM**  
FÜR PSYCHIATRIE UND  
NEUROLOGIE  
A d ö R

... gehen vielleicht so weit, dass sie Ihren beruflichen und privaten Anforderungen nur noch schwer gerecht werden. Sie fühlen sich vermehrt unausgeglichen und der fehlende Schlaf verändert Ihre Stimmung am Tage.

Sie können vielleicht nur schwer ein- und durchschlafen, liegen nachts häufig längere Zeit wach, verbringen Stunden mit Lesen, Fernsehen oder anderen Tätigkeiten. Sie können insbesondere nachts schwer abschalten und entspannen und wälzen sich von einer Seite auf die andere.

Vielleicht hat Ihnen auch jemand berichtet, dass Sie nachts sehr laut schnarchen oder gar während des Schlafens Atemstillstände haben. Vielleicht hindert Sie auch ein starkes Kribbel- und Wärmegefühl in den Beinen am Ein- und Durchschlafen oder Sie haben möglicherweise aber auch noch ganz andere **Probleme mit dem Schlafen, deshalb wenden Sie sich an uns.**

Wir möchten Ihnen hier erste Antworten auf Fragen geben, die sich Ihnen in so einer Situation vielleicht stellen:

? Was ist ein Interdisziplinäres Schlafzentrum?

? Wer übernimmt die entstehenden Kosten?

## WAS LEISTET DAS SCHLAFZENTRUM?

Bei einem interdisziplinären Schlafzentrum handelt es sich um eine *hochspezialisierte Einheit, in der Schlafstörungen erkannt und behandelt werden*. Schlafprobleme können durch organische und psychische Störungen entstehen. Auch Medikamente, die Sie aufgrund anderer Erkrankungen regelmäßig einnehmen müssen, können den Schlaf beeinträchtigen. Die Schlafmedizin unterscheidet insgesamt mehr als 88 verschiedene Arten von Schlafstörungen. In unserem Interdisziplinären Schlafzentrum können wir *alle erkennen und größtenteils auch behandeln*.

Grundsätzlich werden alle Kosten für Untersuchung und Behandlung von Ihrer Krankenkasse übernommen. *Für Sie entstehen keine weiteren Kosten.*



## WIE UNTERSUCHEN SIE MEINEN SCHLAF?

? Wie sieht eine schlafmedizinische Untersuchung aus?

Während der schlafmedizinischen Untersuchung, der sogenannten Polysomnographie, werden Ihre unterschiedlichen Körpersignale, wie zum Beispiel die Herzaktivität, die Hirnströme, die Muskelaktivität und die Atmung gleichzeitig während des Schlafes aufgezeichnet. Dafür werden kleine Elektroden an Ihrem Körper angebracht, die mit einem Computer verbunden sind. Am nächsten Tag *bewertet ein Arzt oder Psychologe Ihre aufgezeichneten Daten.*

? Kann man bei so vielen am Körper angebrachten Kabeln überhaupt schlafen?

Natürlich stellen diese Kabel eine Veränderung Ihrer normalen Schlafgewohnheiten dar. Aber die Erfahrung zeigt, dass Sie sich ganz schnell an diese kleinen Messelektroden gewöhnen und eine relativ normale Nacht bei uns verbringen. Sollte es tatsächlich einmal vorkommen, dass Sie nicht so schlafen wie gewöhnlich, untersuchen wir Sie eine weitere Nacht. Häufig genügen uns aber *schon wenige Stunden Schlaf, um eine Ursache exakt bestimmen zu können.*

## WIE SCHLAFE ICH IM SCHLAFZENTRUM?

? Muss ich mich sehr umstellen?

Die Untersuchung wird grundsätzlich so gestaltet, dass Sie Ihren *gewohnten Bedingungen zu Hause sehr nahe* kommt. Dazu gehört auch, dass Sie nachts wie gewohnt zur Toilette gehen können.

? Bereit die Untersuchung Schmerzen?

Die Elektroden werden mit hautfreundlichen Kleberingen und Klebpasten angebracht, so dass für Sie dabei keine Schmerzen entstehen.

? Muss ich die ganze Zeit im Schlaflabor schlafen?

In der Regel schlafen Sie bei uns nur nachts. *Sie gehen zu Ihren gewohnten Uhrzeiten zu Bett.* Gelegentlich ist jedoch zusätzlich eine Untersuchung am Tage notwendig. In diesen Fällen begeben Sie sich 4 bis 6 mal am Tag für 20 Minuten zu Bett. Für diese Untersuchung ist es nicht von entscheidender Bedeutung, ob Sie dabei tatsächlich einschlafen.

## GEBEN SIE MIR MEDIKAMENTE?

? Muss ich Medikamente zum Schlafen vor der Untersuchung absetzen?

Zur Feststellung der Ursachen ihrer Erkrankung erhalten Sie keine Medikamente von uns. Im Rahmen der Behandlung kann es durchaus möglich sein, dass wir Ihnen vorschlagen, bestimmte Medikamente einzunehmen.

Bitte nehmen Sie Ihre Medikamente wie gewohnt ein. Sollte ein Absetzen der Medikamente für die Untersuchung sinnvoll sein, werden wir dies *bei der Aufnahme gemeinsam mit Ihnen besprechen.* Bitte bringen Sie uns auch eine Liste aller Medikamente mit, welche Sie zur Zeit einnehmen müssen.



## WAS FINDEN SIE HERAUS?

? Welche Ergebnisse liefert eine derartige Untersuchung?

Im Rahmen der Untersuchung können wir Struktur, Aufbau und Erholungsfunktion Ihres Schlafes genau bestimmen. Es ergeben sich Hinweise, ob bestimmte Schlafstadien, wie Tief- oder Traumschlaf bei Ihnen fehlen oder anders verteilt sind. Darüber hinaus erhalten wir *Erkenntnisse über mögliche Ursachen Ihres Schlafproblems oder Ihrer Müdigkeit am Tage.*

? Können Sie während der Untersuchung auch sehen, was ich träume?

Den Inhalt Ihrer Träume, Ihre Traumgeschichte, können wir nicht erkennen. Was wir erkennen ist, wann und wie lange Sie träumen und ob Ihr Traumschlaf charakteristisch verändert ist.

## GEHT ES AUCH AMBULANT?

Eine Untersuchung im Schlaflabor ist nicht immer erforderlich. Im Rahmen eines Vorgesprächs oder *mittels ambulanter Voruntersuchungen legen wir fest, ob eine stationäre Untersuchung notwendig ist.* Die Ergebnisse der Untersuchungen werden wir grundsätzlich mit Ihnen besprechen und auch Ihren einweisenden Arzt ausführlich informieren.

? Muss ich den ganzen Tag in der Klinik sein, oder komme ich nur abends zum Schlafen?

Die Untersuchung Ihres Schlafes stellt nur einen Teil der Diagnostik und Behandlung dar. Am Tage werden in der Regel weiterführende Untersuchungen durchgeführt. Auch ist es für uns oft hilfreich, die objektiven Ergebnisse der Nacht mit Ihren Eindrücken im Rahmen eines Gespräches am Tage zu vergleichen. Aus diesem Grunde ist die *Untersuchung im Schlaflabor so umfangreich*, dass wir Sie nur in wenigen Einzelfällen am Tage für wenige Stunden „entlassen“ können.

## WAS MUSS ICH VORBEREITEN?

? Muss ich bestimmte Dinge mitbringen?

Bei dem Aufenthalt in unserem Interdisziplinären Schlafzentrum handelt es sich um einen *gewöhnlichen stationären Aufenthalt*. Besondere Kleidung ist nicht erforderlich. Bademantel, Jogginganzug und Ähnliches sind für manche Tagesuntersuchungen hilfreich. In den Nächten vor der Untersuchung sollten Sie wie üblich zu Bett gehen und schlafen.

Wir möchten wie Sie den stationären Aufenthalt so kurz wie möglich halten. Aus diesem Grunde *teilen wir Ihnen rechtzeitig mit, welche Voruntersuchungen Ihrer Ärzte wir benötigen.*



? Wie lange dauert der Aufenthalt im Schlafzentrum?

Die Ursache Ihrer Schlafstörung haben wir in der Regel bereits nach 2 Nächten erkannt. Der weitere Aufenthalt hängt von der Art der Behandlung ab. *Ein stationärer Aufenthalt von mehr als einer Woche ist eher die Ausnahme.* Oft können wir, ein Facharzt oder Ihr Hausarzt Sie ambulant weiterbehandeln.

## WIE SEHEN DIE ZIMMER AUS?

? Wie bin ich im Schlafzentrum untergebracht?

Damit Sie ungestört schlafen können, werden Sie *in Einzelzimmern untergebracht.* Die Räume sind schallisoliert, temperiert und völlig verdunkelbar. In Ihrem Zimmer befindet sich ein Telefon und ein Fernseher. Für viele Einzelzimmer gibt es ein eigenes Bad oder Sie teilen sich ein Bad mit einem Mitpatienten. Weiterhin steht Ihnen ein Gemeinschaftsraum und in der wärmeren Jahreszeit eine Sonnenterasse zur Verfügung. *Der angrenzende Pfälzer Wald lädt zu kleineren entspannenden Spaziergängen ein.*

? Kann ich während des stationären Aufenthaltes Besuch empfangen?

## WELCHE KONTAKTE HABE ICH?

*Grundsätzlich ja.* Da wir Ihren Aufenthalt kurz halten wollen, können Sie tagsüber in viele Behandlungen eingebunden sein. Darum kann sich zu bestimmten Zeiten ein Besuch als nicht sinnvoll erweisen. Bitte besprechen Sie mit uns nach der Aufnahme, wann Sie gerne Besuch empfangen möchten.

? Welche Mitpatienten werde ich haben?

Ihre Mitpatienten kommen überwiegend aus Rheinland-Pfalz und den angrenzenden Bundesländern. Viele reisen auch von noch weiter her an. Da *Schlafstörungen weit verbreitet* sind, entstammen Ihre Mitpatienten aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsbereichen und Berufsgruppen. Grundsätzlich haben Sie das Problem des unerholsamen Schlafes gemeinsam. Sie können sich in unserem Gemeinschaftsraum zum geselligen Beisammensein treffen, Spiele machen, fernsehen oder gemeinsam spazieren gehen.



## WIE SIND DIE HEILUNGSCHANCEN?

? Kann ich im Schlaflabor sofort geheilt werden?

Wir im Schlafzentrum sind in der Lage, nahezu alle Störungen und Erkrankungen, welche im Zusammenhang mit Schlaf auftreten, nach den neuesten Erkenntnissen zu behandeln. Dies gewährleistet unser multiprofessionelles Team mit Neurologen, Psychiatern, Psychologen und Internisten, die oft eine Zusatzausbildung in Schlafmedizin haben. *In manchen Fällen ist eine Behandlung schon nach wenigen Tagen erfolgreich*, in anderen Fällen kann sie auch über Monate andauern. Oft hängt der Erfolg auch von Ihrer engagierten Mitwirkung ab. Grundsätzlich gilt, wie für andere Bereiche der Medizin auch, dass nicht alle Krankheiten vollständig heilbar sind. Aber auch in diesen Fällen können wir gemeinsam eine deutliche Besserung Ihrer Beschwerden erreichen.

## WELCHE METHODEN HELFEN?

? Wie wird meine Schlafstörung behandelt?

Die Behandlung Ihrer Schlafstörung hängt von der jeweiligen Ursache ab. In der Schlafmedizin gibt es *viele unterschiedliche Behandlungsmethoden, die wir ausführlich mit Ihnen besprechen werden*.

? Kann ich im Schlaflabor auch eine „Maske“ gegen mein Schnarchen bekommen?

Wenn zusätzlich zu Ihrem Schnarchen auch noch Atemstillstände während Ihres Schlafes festgestellt werden, kann es sein, dass wir Ihnen so eine „Maske“ bzw. eine nächtliche Beatmung vorschlagen. Atemstillstände können aber auch noch auf andere Art und Weise behandelt werden. Schnarchen alleine muss nicht krankhaft sein.

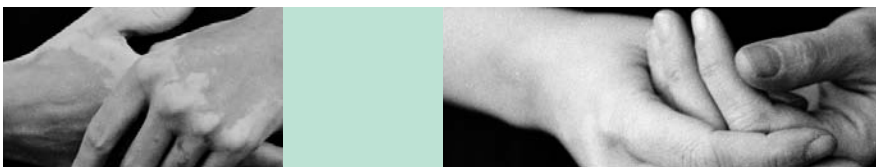
## ERHALTE ICH MEDIKAMENTE?

? Wird meine Schlafstörung mit Tabletten behandelt?

Viele Erkrankungen des Schlafes können mit Tabletten behandelt werden. Ob Sie an einer Schlafstörung leiden, welche durch Medikamente erfolgreich behandelt wird, *stellt sich bei der Untersuchung im Schlaflabor heraus*.

? Bekomme ich auch Schlafmittel?

Wir setzen Schlafmittel nur sehr vorsichtig ein. Wie viele andere Medikamente, können auch Schlafmittel den Schlaf negativ beeinflussen. Im Vordergrund der Behandlung Ihrer Probleme steht für uns immer die Beseitigung der Ursache Ihres Schlafproblems.



## WIE GEHT ES OHNE MEDIKAMENTE?

? Gibt es eine Alternative zu Schlafmitteln?

Wir im Schlafzentrum bieten auch nicht medikamentöse Behandlungen für Schlafstörungen an. Ob Sie in Ihrem Falle geeignet sind, entscheidet sich nach der Untersuchung im Schlaflabor.

? Welche Alternativen zu Schlafmitteln habe ich?

Wenn Ihre Schlafstörung auch ohne Medikamente behandelbar ist, haben wir eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um Ihnen zu helfen:

- Die *Lichttherapie* kann Ihr Schlafvermögen verbessern.
- *Ambulante Gesprächskreise* dienen dazu, dass Sie das Schlafen wieder neu erlernen.
- *Entspannungsverfahren* können die Therapie Ihrer Erkrankung wirkungsvoll unterstützen.
- Durch *Ihre aktive und engagierte Mitarbeit* können Sie wesentlich dazu beitragen, dass diese Behandlungen auch bei Ihnen erfolgreich sind.
- Zusätzlich bieten wir *Schlafseminare* an, zu denen Sie gerne aktuelle Flyer erhalten können.

## HILFT EINE SCHLAFKUR?

? Kann man im Schlaflabor auch eine „Schlafkur“ machen?

Vor vielen Jahrzehnten wurden Patienten mit großer Schlaflosigkeit über mehrere Tage medikamentös in Schlaf versetzt. Diese „*Schlafkuren*“ gelten nach dem heutigen medizinischen Erkenntnisstand als nicht mehr angebracht. Heute ist unser Ziel in der Schlafmedizin, die Ursachen der Erkrankung zu erkennen und zu beseitigen.

## WELCHE URSACHEN GIBT ES?

? Nachts bin ich immer sehr unruhig und grübele sehr viel, kann mir da ein Schlaflabor helfen?

Nächtliches Grübeln und Nicht-Abschalten-Können stellt mit die häufigste Ursache von Schlafstörungen dar. Nach dem Ausschluss anderer körperlicher Ursachen Ihres Schlafproblems stellen wir gerne *mit Ihnen zusammen einen Behandlungsplan auf*, welcher Sie wieder besser schlafen lässt.

? Am Abend und nachts verspüre ich immer ein Kribbeln in den Beinen und habe ganz unruhige Beine. Können Sie mir dabei helfen?

Diese Beschwerden deuten auf das „Syndrom der unruhigen Beine“ hin. Nach einer sorgfältigen Untersuchung können wir Ihnen geeignete Behandlungen vorschlagen.



## WELCHE SYMPTOME KENNEN SIE NOCH?

? Eigentlich habe ich mit meinem Schlaf gar keine Probleme, ich fühle mich am Tage aber häufig sehr unausgeschlafen?

Viele Schlafstörungen zeigen ihre Symptome nur am Tage. Dass das eigentliche Problem in einem unerholsamen oder oberflächlichen Schlaf begründet liegt, ist dem Einzelnen oft nicht bewusst. Gerade bei derartigen Problemen am Tage mit Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Gedächtnisschwierigkeiten können wir *durch eine gezielte Untersuchung und Behandlung häufig helfen.*

? Ich leide oft an Depressionen und Angstzuständen, sind diese die Ursachen?

Depressionen und Angststörungen sind eine häufige Ursache von Schlafstörungen. Sollte Ihr Arzt eine Untersuchung Ihres Schlafes bei uns befürworten, können wir Ihnen sicherlich weiterhelfen.

## BEHANDELN SIE AUCH KINDER?

? Werden bei Ihnen auch Kinder untersucht?

Kinder und Jugendliche können bei uns untersucht und behandelt werden. Dabei arbeiten wir eng mit den überweisenden Pädiatern und den Therapeuten des Pfalzinstitutes für Kinder- und Jugendpsychiatrie zusammen. Bei Säuglingen und Kleinkindern benötigt man häufig zusätzliche Hilfsmittel für die Untersuchung, weshalb wir Ihnen gerne Kontakte zu einem spezialisierten Labor vermitteln.



SCHLAFZENTRUM	3
DIAGNOSE	4
VORBEREITUNG	7
UNTERBRINGUNG	8
BEHANDLUNG	10
MEDIKAMENTE	12
URSACHEN	14

*Pfalzkl<sup>in</sup>ikum für Psychiatrie  
und Neurologie AdöR*  
Weinstraße 100  
76889 Klingenmünster

Tel. 0 63 49 / 900-0  
Fax 0 63 49 / 900-10 99  
[info@pfalzkl<sup>in</sup>ikum.de](mailto:info@pfalzkl<sup>in</sup>ikum.de)  
[www.pfalzkl<sup>in</sup>ikum.de](http://www.pfalzkl<sup>in</sup>ikum.de)

