

Schlafhygiene:

Was Sie selbst für einen besseren und guten Schlaf tun können!

Unter Schlafhygiene versteht man alle Umstände, Maßnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Hier die wichtigsten Grundregeln:

- Das Bett nur zum Schlafen und zu sexuellen Aktivitäten benutzen, nicht zum Fernsehen, Lesen, Essen, Arbeiten etc.
- Nur bei ausgeprägter Müdigkeit zu Bett gehen und bei Einschlafproblemen oder längeren nächtlichen Wachphasen das Bett verlassen und einer angenehmen, entspannenden Tätigkeit nachgehen (z.B. Musik hören oder lesen).
- Morgens unabhängig von der Dauer des Nachtschlafs und der bestehenden Müdigkeit immer um die gleiche Zeit aufstehen (auch am Wochenende).
- Bei Schlafstörungen keinen Mittagsschlaf (mit Einschränkungen) und keine sonstigen Nickerchen am Tag halten (übrigens auch nicht bei Jetlag!).
- Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke wie beispielsweise Kaffee und Cola mehr zu sich nehmen.
- Weitgehend auf Alkohol verzichten und ihn auf keinen Fall als „Schlafmittel“ benutzen.
- Abends keine schweren Mahlzeiten einnehmen, ca. 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen.
- Am Abend den Tag langsam ausklingen lassen, keine geistige oder körperliche Anstrengung unmittelbar vor dem Schlafengehen.
- Ein Einschlafritual einüben (z.B. heißes Bad, beruhigende Lektüre vor dem Einschlafen).
- Nachts nicht auf die Uhr oder auf den Wecker schauen bzw. den Wecker wegstellen.

- Auf eine angenehme schlaffördernde Atmosphäre im Schlafzimmer achten: Zimmertemperatur höchstens 18°C, geeignete Matratze, möglichst kein Lärm (notfalls Ohrstöpsel).

Grundsätzlich können „Schlafmedikamente“ unter ärztlicher Aufsicht für einen begrenzten Zeitraum zum Einsatz kommen, um den Teufelskreis ‚Schlafdruck – nicht einschlafen können‘ zu durchbrechen.

Ärztliche Leitung des interdisziplinären Schlaflabors

Dr. Joachim Durner

Ärztlicher Direktor der Abteilungen Neurologie, Innere Medizin u. Geriatrie
Facharzt für Neurologie, Innere Medizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Klinische Geriatrie, Sozialmedizin, Schlafmedizin, Verkehrsmedizin

Dr. Hannelore Hösch, Ltd. Oberärztin

Fachärztin für Innere Medizin, Schlafmedizin, Rheumatologie, Notfallmedizin, Sozialmedizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Geriatrie

Für nähere Auskünfte und Anmeldung steht Ihnen das Schlaflabor gerne zur Verfügung:

Telefon 08223 99-3126

Fax 08223 99-3130

schlaflabor@fachklinik-ichenhausen.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag	09:00 - 13:00 Uhr
und	20:00 - 24:00 Uhr
Freitag	09:00 - 12:00 Uhr



Anfahrt mit dem Auto:

Ichenhausen liegt nahe der Autobahnschnittstelle A7/A8 im Einzugsgebiet von Ulm/Neu-Ulm und Augsburg. Von der A7 aus Süden kommend nehmen Sie die Ausfahrt Vöhringen/Weissenhorn (ca. 25 km). Wenn Sie auf der A8 aus Richtung Augsburg kommen, ist es die Abfahrt Günzburg (8 km). Die Fachklinik liegt am südlichen Ortsausgang von Ichenhausen (Richtung Krumbach).



Fachklinik Ichenhausen

Interdisziplinäres Schlaflabor

Krumbacher Straße 45
89335 Ichenhausen

Telefon 08223 99-3126
Telefax 08223 99-1043

schlaflabor@fachklinik-ichenhausen.de
www.fachklinik-ichenhausen.de

Im Verbund der
m&i-Klinikgruppe Enzensberg



Zertifiziert nach



Für Ihren gesunden Schlaf

Interdisziplinäres Schlaflabor

Was sind Schlafstörungen?

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten. Sie werden nach der neuen „International Classification of Sleep Disorders“ (ICSD-2) eingeteilt in:

- Schlafbezogene Atmungsstörungen
- Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs
- Zirkadiane Schlafstörungen
- Parasomnien
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen (RLS)
- Insomnie
- Spezielle neurologische Erkrankungen (Narkolepsie, Kataplexie, Epilepsie und Hypersomnie bei Parkinson, MS, SHT etc.)

Das Schlaflabor der m&i-Fachklinik Ichenhausen bietet zehn polysomnographische Überwachungsbetten für umfassende Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten für alle 80 derzeit bekannten Schlafstörungen und -erkrankungen. Fachübergreifend werden die Ursachen abgeklärt und ein konkreter Behandlungsplan mit Therapiemaßnahmen für Ihre individuellen Schlafprobleme erstellt. Weiterhin besteht die Möglichkeit einer Abklärung cerebraler Krampfanfälle.

Das von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung akkreditierte Schlaflabor der m&i-Fachklinik Ichenhausen zeichnet eine individuelle Betreuung mit apparativer, medikamentöser, (physiotherapeutischer) und neuropsychologischer Versorgung aus.

Schlafbezogene Atmungsstörungen

u. a. die Schlafapnoe (vorübergehende Atemstillstände im Schlaf, meist mit Schnarchen verbunden)

Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs

(übermäßiges Schlafen)

Zirkadiane Schlafstörungen

findet sich zum Beispiel bei Schichtarbeit oder Jetlag.

Parasomnien

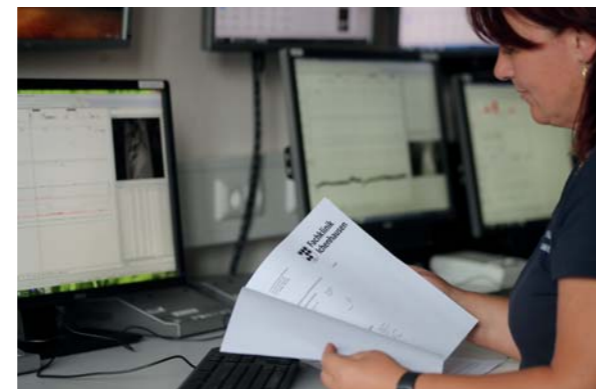
Arouselstörungen aus dem Schlaf wie Schlafwandeln (Somnambulismus), Albträume, nächtliches Aufschrecken (Pavor nocturnus), nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus).

Schlafbezogene Bewegungsstörungen

z. B. Restless Legs-Syndrom.

Insomnie

Eine Schlaflosigkeit, die weder auf eine organische, noch auf eine psychiatrische Grunderkrankung bzw. eine der oben genannten Schlafstörungen zurückzuführen ist, nennt man primäre Insomnie. Zu den Insomnien (ungenau: Schlaflosigkeit – Agrypnie) zählen Schwierigkeiten beim Einschlafen, Störungen des Durchschlafens und vorzeitiges Erwachen).



Auswertung der Schlafdaten

Was bedeutet Schlafapnoesyndrom?

Beim Apnoiker kommt es während des Schlafes durch Erschlaffen der Schlundmuskulatur zu Atemstillständen (Apnoe), die teilweise mehrere Minuten dauern und viele hundert Male pro Nacht auftreten können, meistens mit Schnarchen. Es kommt zu kurzen Aufweckreaktionen, von denen der Schläfer nichts merkt. Der Schlaf bringt keine Erholung. Schlafapnoe ist lebensgefährlich:

- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Arbeitsunfälle, Straßenunfälle (Sekundenschlaf)
- Hoher Blutdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Depressionen

Diagnose

Eine fachärztliche Abklärung ist notwendig, wenn mehrere der folgenden Symptome zutreffen:

- Unausgeschlafenheit und vermehrte Tagesschläfrigkeit
- morgendliche Kopfschmerzen
- Reizbarkeit, Persönlichkeitsveränderungen
- Konzentrationsstörungen
- Sekundenschlaf am Steuer
- reduzierte Leistungsfähigkeit
- Impotenz

Behandlung und Behandlungserfolg

Die Therapie mit einer erfreulich hohen Erfolgsquote erfolgt durch eine Beatmungsmaske. Mit einem kleinen Gerät und einer Nasenmaske wird während des Schlafes ein konstanter leichter Überdruck im Hals-Nasen-Rachenraum aufgebaut und eine Erschlaffung vermieden. Bei Intoleranz besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit einer Hypoglossus-Nervstimulation (Zungenschrittmacher); in Kooperation mit der Neurochirurgie Günzburg

BEHANDLUNGSBAUSTEINE:

1. Aufnahme

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung mit Schlafanamnese durch unser interdisziplinäres Ärzte-Team

2. Diagnostik

- Basis-Untersuchungen: Labor, EKG, Echokardiographie, Spirometrie und Röntgen der Lunge
- Diagnostik: Polysomnographien, multipler Schlaf-latenztest und Pupillographie, Vigilanztestung
- Neuropsychologische Diagnostik: Daueraufmerksamkeit, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, Fahrtauglichkeitsprüfung
- Zusätzliche Diagnostik: Abklärung cerebro-vasculärer Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Zucker, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Stress.
- EEG einschließlich 24-Stunden-EEG

3. Individuelle Befundberatung

4. Therapie- und Behandlungsprogramm mit Schulung und Beratung

- Erlernen und Testen von schlafhygienischen Maßnahmen inklusive Veränderung von Lebensgewohnheiten (u.a. Reduzierung des Alkohol- und Nikotinkonsums)
- Entspannungsverfahren
- Ernährungsberatung und ggf. Gewichtsreduzierung
- Patientenschulung einzeln und in der Gruppe
- Anpassung einer nächtlichen Ventilationstherapie, ggf. einer Hypoglossus-Nervstimulation