

Anmeldung im Schlaflabor:

Unsere telefonischen Sprechzeiten für die Terminabsprache sind montags bis donnerstags von 17:30 bis 19:00 Uhr.

Wann muss ich dort sein?

Sie werden um **19:30 Uhr** im Schlaflabor erwartet.

Schauen Sie sich gerne ein Video zur Polysomnographie auf YouTube an:

<https://www.youtube.com/watch?v=WNy4J266k>



Was muss ich unbedingt beachten?

-  **abendliche und morgendliche Medikamente wie gewohnt einnehmen**
-  **Schlauch, Maske und eventuell Therapiegerät mitbringen** (wenn Sie ein solches bereits besitzen)
-  verwenden Sie keine Gesichtscreme und Bodylotion
-  bitte kein Make-up und keine Gelnägel bzw. Nagellack auftragen
-  im Bedarfsfall vor der Anreise im Gesicht rasieren
-  sollten Sie eine Zahnprothese tragen, so weisen Sie uns bitte darauf hin
-  ab Nachmittag auf Kaffee, Alkohol, Energydrinks, koffeinhaltiger Tee und Cola verzichten und keinen Mittagsschlaf machen
-  Nachtkleidung und gern eigenes Kopfkissen und Föhn mitbringen

 Maskenprobleme vorab mit Ihrem Versorger abklären lassen

 Sie sollten vorher zu Hause normal zu Abend essen, ggf. Abendproviant mitbringen

Bitte informieren Sie uns vorab über gesundheitliche Einschränkungen oder Besonderheiten, die für die Untersuchung relevant sein könnten.

Wann bin ich morgens fertig?

Die Untersuchung endet am Morgen gegen 06:00 Uhr.

Anschließend können Sie direkt nach Hause gehen. Nach der ersten Nacht könnte eine Maskenanpassung erforderlich sein.

Nachbesprechung:

Die Nachbesprechung der Messergebnisse findet über die entsprechende Facharztpraxis statt.

Besonderheiten:

Falls es medizinisch erforderlich ist, wird Ihnen empfohlen, versuchsweise eine Schlafmaske zu tragen. Dabei handelt es sich zunächst um einen Test, der Ihre Schlafqualität verbessern soll.

Lassen Sie sich unbedingt verschiedene Modelle von einem Versorger Ihrer Wahl zeigen.

Atemmasken müssen nicht unbequem sein und sie dürfen definitiv keine Schmerzen verursachen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Maske bequem sitzt und keine Luftleckagen verursacht. Es ist anfangs oft ein fremdes Gefühl mit einer Maske auf dem Gesicht zu schlafen. Das Gleiche gilt jedoch auch für das Tragen einer Brille.

Schlaflabor Xanten
Orbit Health Care
am Sankt Josef-Hospital
In der Hees 4
46509 Xanten



Telefonnummer **02801-7102460**

Faxnummer **02801 – 710 7006**

SLXanten@orbithealthcare.de

Anfahrtsskizze:



Folgen Sie auf dem Krankenhausgelände den Beschilderungen "Tagesklinik/ Schlaflabor". Vor dem Schlaflabor befinden sich kostenfreie Parkplätze. Gerne können Sie auch den Hauptparkplatz nutzen.



Informationsblatt für das Schlaflabor