

ABLAUF DER UNTERSUCHUNG

Die Untersuchung selbst dauert über Nacht. Sie bekommen am Nachmittag des Untersuchungstages das Gerät mit nach Hause und legen es über Nacht an. Das Gerät bestimmt unter anderem Atmung,

Sauerstoffsättigung im Blut, Schnarchen, Körperlage und Bewegungen. Am nächsten Tag bringen Sie das Gerät bis 10 Uhr zurück in die Praxis und vereinbaren einen Termin zur Besprechung. Dabei besprechen wir das Ergebnis der Untersuchung und eventuell notwendige Behandlungsschritte.



Häufig reicht zur Behandlung des gestörten Schlafs die Änderung bestimmter Schlafgewohnheiten, bei reinem Schnarchen kann eine Operation angezeigt sein. Wenn schwere Atemaussetzer festgestellt werden, sollte die weitere Behandlung über ein spezialisiertes Schlaflabor erfolgen.

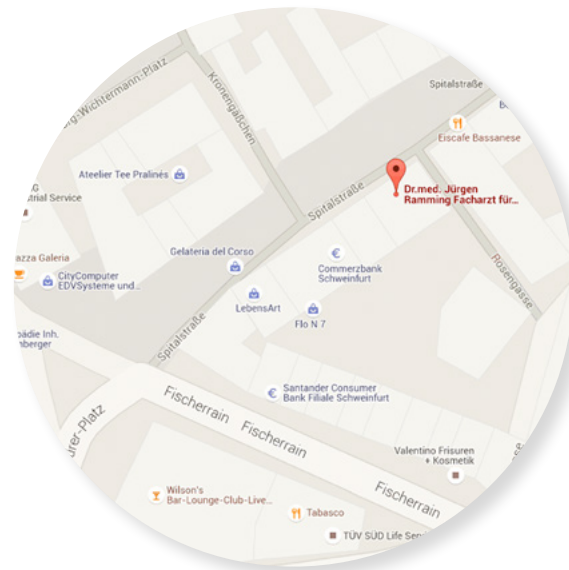
Wir beraten Sie gerne.

Dr. Tobias S.-Waller
Praxis für HNO-Heilkunde / Allergologie

Spitalstrasse 32
97421 Schweinfurt

Tel.: 09721 / 27 0 78
Fax: 09721 / 185 362

Email: info@hno-laser-sw.de
Web: www.hno-laser-sw.de



ÜBERWIESEN VON:

SCHNARCHEN UND SCHLAFAPNOE

SYMPTOME - RISIKEN - BEHANDLUNG



SCHLAFBEZOGENE ATEMSTÖRUNGEN

Zum gesunden Schlaf gehört ein rasches Einschlafen, ein Durchschlafen und am folgenden Tag sollten sie möglichst fit sein. Das ist aber nicht immer der Fall. Es könnte sein, dass Sie beim Einschlafen Probleme haben oder sich beim Erwachen noch nicht fit fühlen. Falls Sie einen guten Schlaf haben, sollten Sie wirklich zufrieden sein. Ungefähr 50 % der Bevölkerung haben einen schlechten Schlaf.

Haben Sie einen schlechten Schlaf, muss noch keine Schlafstörung vorliegen, aber Sie sollten das Angebot zur weiteren Abklärung der Ursachen annehmen.

Eine häufige Ursache von schlechtem Schlaf sind nächtliche Atemaussetzer, die sog. Schlafapnoe.

In vielen Fällen führt eine schlechte Schlafqualität zu Tagesmüdigkeit, mangelnder Konzentration, Fehlerhäufung und im schlimmsten Fall zu Unfällen mit Schädigung Dritter.

Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, sogar Herzinfarkt und Schlaganfall können Langzeitschäden einer Schlafapnoe sein, die durch rechtzeitiges Erkennen wirkungsvoll behandelt werden können.

In den meisten Fällen stehen uns einfache und gute Mittel zur Verfügung, die Schlafqualität zu verbessern, an erster Stelle steht die Selbsthilfe. Nicht alle Schlafstörungen sind behandlungsbedürftig.

Um zu erkennen, wie es um Ihre Schlafqualität bestellt ist und ob Sie eventuell an Schlafapnoe leiden, habe ich auf der rechten Seite einen Test zusammengestellt. Kreuzen Sie einfach die für Sie geltenden Zahlen an.

FRAGEBOGEN ZUR SCHLAFQUALITÄT:

Sind Sie abends vor dem Zubett gehen müde?

Ja, sehr	1
Ja	0
Nein	2
Eher wach	4

Wie lange brauchen Sie zum Einschlafen?

Ich schlafe sofort ein	0
Länger als 10 Minuten	1
Länger als 30 Minuten	4

Können Sie durchschlafen?

Ja	0
Ich werde gelegentlich wach	1
Ich liege lange Zeit wach	3
Ich kann gar nicht mehr einschlafen	5

Schnarchen Sie nachts?

Nein	0
Ja	1
Wurden Atemstillstände beobachtet	5

Werden Sie morgens zur gewünschten Zeit wach?

Viel zu früh (mehr als 60 Minuten)	3
Etwas früher (bis 60 Minuten)	1
Genau richtig	0
Das Aufstehen fällt mir nicht leicht	2
Das Aufstehen fällt mir sehr schwer	4

Wann sind Sie sich nach dem Erwachen munter?

Sofort	0
Nach 10 Minuten	1
Nach dem Frühstück	2
Erst gegen Mittag	4

Im Tagesverlauf...

... bin ich durchgehen fit	0
... habe ich ein leichtes Mittagstief	1
... habe ich ein deutliches Mittagstief	2
... bin ich tagsüber häufig müde	3
... schlafe ich gelegentlich ungewollt ein	5

AUSWERTUNG UND KONSEQUENZEN

Zählen Sie bitte Ihre Punkte zusammen:

1 bis 10 Punkte:

Sie haben einen guten bis durchschnittlichen Schlaf. Eine weitere Abklärung mittels Screening ist bei Ihnen in der Regel nicht notwendig.

Über 10 Punkte:

Sie leiden unter einem gestörten Schlaf. Falls Sie schon länger unter diesen Symptomen leiden, liegt der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung nahe, eventuell liegt bei Ihnen ein Schlafapnoe-Syndrom vor.

Bitte sprechen Sie uns an, wir vereinbaren dann einen Termin für die ambulante Untersuchung mit dem „SleepDoc – Porti“ bei uns in der Praxis.

Die Kosten der Untersuchung werden bei mir vollständig von Ihrer Krankenkasse übernommen.

„CHRONISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN SIND KEINE BEFINDLICHKEITSSTÖRUNGEN“.

„SIE KÖNNEN ZU ERNSTHAFTEN FOLGEERKRANKUNGEN FÜHREN“.

„ÜBERMÜDUNG IST EINE DER HAUPTURSACHEN FÜR UNFÄLLE“.