



Anmeldung Schlaflabor für Soldaten und Selbstzahler

Das „**kleine Schlaflabor**“ (**kardiorespiratorische Polygraphie**) ist eine Untersuchung der FU 1. Das Gerät wird nachmittags ausgegeben und muss am nächsten Tag wieder abgegeben werden. Die Auswertung mit Empfehlung zum weiteren Vorgehen wird nach wenigen Tagen schriftlich dem Truppenarzt/weiterbehandelndem Arzt zugeleitet.

Falls eine sogenannte schlafbezogene Atemstörung ausgeschlossen werden kann und dennoch Einschlafstörungen bestehen, wird zunächst eine konsequente Einhaltung der sog. Schlafhygiene angeraten. Hierzu gehört das Schlafen in ruhigem Raum, abgedunkelt, frei von Gerüchen, normal temperiert etc. Keinesfalls sollte im Schlafzimmer ein Fernseher genutzt werden. Ferner sollten nicht die Probleme des Tages mit in die Nacht genommen werden, ggf. weitere Therapie, Muskelrelaxation o.ä. Eine Schlafmedikation ist zu vermeiden, ebenso wie Alkoholgenuss und das Rauchen vor der Nachtruhe.

Hilfreich kann für uns auch das Führen eines Schlaftagebuches sein, insbesondere falls sich die Beschwerden von einem zum anderen Tag verändern.

Für eine **Polysomnographie („großes Schlaflabor“)** wird die Indikation in unserer FU1 gestellt. Dies geschieht entweder anhand des vorliegenden eigenen Polygraphie-Befundes („kleines Schlaflabor“) oder anhand eines vom Truppenarzt/behandelnden Arzt zugesandten Fremdbefundes.

Eine Polysomnographie kann leider wegen Umstrukturierung der Ammerland-Klinik seit 2014 nicht mehr in unserem Klinikzentrum angeboten werden. Der Aufbau einer Polysomnographie in unserer Abteilung ist in Vorbereitung, der Start wird aktuell für Herbst 2016 erwartet.

Ansprechpartner:
FU1-Anmeldung 04488/ 50-8131