

SIE SOLLTEN SICH SCHLAFMEDIZINISCH ABKLÄREN LASSEN ...

- wenn Sie über einen Zeitraum von mehr als vier Wochen schlecht ein- oder durchschlafen
- wenn Ihr Schlaf unerholsam ist, Sie am Tage häufig müde/schläfrig sind oder wenn Sie unter einer Beeinträchtigung der Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit leiden
- wenn es im Schlaf zu auffälligen Bewegungen oder Verhaltensweisen kommt (z.B. Schlafwandeln, Aggressivität, nächtliche Verwirrheitszustände oder häufige Beinbewegungen)

TIPPS ZUR SCHLAFHYGIENE

- Achten Sie auf einen geregelten Schlafrhythmus
- Schlafen Sie möglichst in einem abgedunkelten, eher kühlen, gut gelüfteten und ruhigen Raum
- Alkohol und Nikotin reduzieren die Schlafqualität, vermeiden Sie Koffein und ausgiebigen Sport in den Stunden vor dem Zubettgehen
- Schaffen Sie kleine Einschlafrituale und praktizieren Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Relaxation n. Jacobson
- Stehen Sie auf, wenn Sie nicht schlafen können und legen Sie sich erst dann wieder hin, wenn Sie schlafensmüde sind

”

Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr.

ARTHUR SCHOPENHAUER

IHR ANSPRECHPARTNER

DR. MED. MANUEL CHRISTIAN EGLAU

Zentrum für Schlafmedizin
Facharzt für Neurologie, Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie,
Schlafmedizin, Somnologe (DGSM),
Sozialmedizin



KONTAKT

Tel.: 07533/808-1279

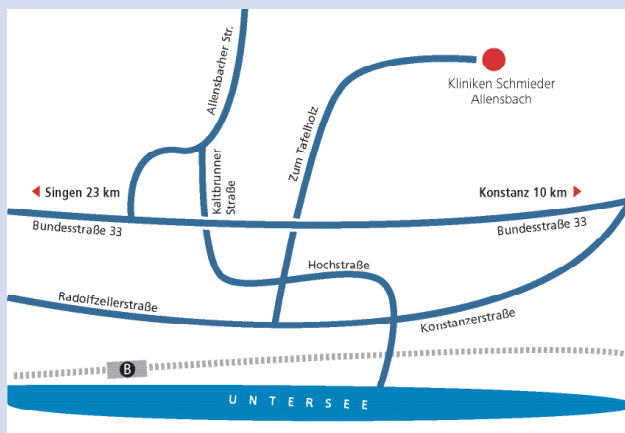
Fax: 07533/808-1473

E-Mail: m.eglau@kliniken-schmieder.de

ADRESSE

Kliniken Schmieder Allensbach
Zum Tafelholz 8
78476 Allensbach

www.kliniken-schmieder.de



Zentrum für Schlafmedizin



KLINIKEN SCHMIEDER ALLENSBACH



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Beschwerden in der Allgemeinbevölkerung. In Deutschland leiden Millionen von Menschen an abklärungs- und behandlungsbedürftigen Schlafstörungen. Die Ursachen dafür sind vielfältig – insbesondere die sogenannten schlafbezogenen Atmungsstörungen sind weit verbreitet und gelten als Risikofaktor für Schlaganfälle, Herzinfarkt, Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Chronischer Schlafmangel, aber auch zu lange Schlafzeiten gehen mit einer erhöhten Sterblichkeit einher.

Viele neurologische Erkrankungen wie z. B. Schlaganfälle, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson und neuromuskuläre Erkrankungen gehen besonders häufig mit Schlafstörungen einher. Da diese den Heilungsprozess beeinträchtigen können und zu einem verstärkten Leidensdruck führen, sind eine rasche Abklärung und Behandlung wichtig.

Das Zentrum für Schlafmedizin der Kliniken Schmieder Allensbach unter der Leitung von Somnologe und Neurologe Dr. Manuel Eglau ist aufgrund der personellen und medizinisch-technischen Ausstattung in der Lage, sämtliche Schlafstörungen zu diagnostizieren und zu behandeln.

FORMEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Mittlerweile sind mehr als 90 verschiedene Schlafstörungen bekannt, die mit Ein- und Durchschlafstörungen, übermäßiger Tagesmüdig- und Tagesschläfrigkeit sowie unerholbaren Schlaf einhergehen:

- Insomnien (chron. Ein- und Durchschlafstörungen)
- Schlafbezogene Atmungsstörungen
- Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen
- Narkolepsie
- Restless-legs-Syndrom (unruhige Beine)
- Periodic Limb Movement in Sleep Disorder (Syndrom der periodischen Beinbewegungen)
- Schlafstörungen in Folge psychischer oder körperlicher Erkrankungen

DIAGNOSTIK

Die Untersuchungen im Schlaflabor finden in völlig verdunkelbaren, großzügigen und ruhig gelegenen Ableitzimmern mit separatem Bad/WC und unter Verwendung modernster Medizintechnik statt, u.a.:

- Infrarotkameras
- Körperlagesensoren
- digitale Aufnahmestationen

Kabellose Datenübertragung ermöglicht uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Neben einer ausführlichen Anamneseerhebung wird eine umfassende körperliche/psychische Untersuchung vorgenommen. Folgende Messverfahren kommen zum Einsatz:

- Schlafprotokolle und Schlafragebögen
- Polygraphie zur Erfassung schlafbezogener Atmungsstörungen und Beinbewegungen
- Aktigraphie (Bewegungsaufzeichnung)

THERAPIEMASSNAHMEN

Nach der Diagnostik erfährt jeder Patient eine individuelle Therapie. Abhängig vom Schweregrad der Schlaf-/Wachstörung und der persönlichen Lebenssituation wird der Patient u. a. mit Hilfe folgender Maßnahmen behandelt:

VERHALTENSMEZINISCH-PSYCHOTHEAPEUTISCHE MASSNAHMEN: Darunter fallen z. B. schlafhygienische Empfehlungen, Entspannungsverfahren, Verhaltenstherapien und die verschiedenen Formen der Psychotherapie.

CHRONIOBIOLOGISCHE MASSNAHMEN: Die chronobiologische Therapie benutzt verhaltensmedizinische und pharmakologische Methoden. Die Lichttherapie zählt dabei ebenfalls zu den eingesetzten Verfahren.

PHARMAKOLOGISCHE MASSNAHMEN: Pharmaka sind häufig erforderlich bei primär organischen und chronischen Schlafstörungen. Dabei kommen abhängig von der Diagnose für einen begrenzten Zeitraum Medikamente zum Einsatz, wobei auf klassische Schlafmittel fast völlig verzichtet wird.

APPARATIVE MASSNAHMEN: Apparative Maßnahmen wie beispielsweise die nasale nächtliche Überdrucktherapie (CPAP/BiLevel) können mit großem Erfolg bei den sogenannten schlafbezogenen Atmungsstörungen eingesetzt werden.

CHIRURGISCHE MASSNAHMEN (extern): Chirurgische Eingriffe können in Einzelfällen erforderlich sein, insbesondere bei Verlegungen im Bereich der oberen Atemwege, obstruierenden Tumoren von Nase und Rachen sowie Missbildungen des Gesichtsskeletts.