

**Bitte beachten: der Aufenthalt im Schlaflabor beträgt in der Regel zwei Nächte!**

## Vor dem Termin:

- Bitte **bestätigen Sie den Termin** eine Woche vorher!  
(Per Mail: [info@schlaflabor-kraichgau.de](mailto:info@schlaflabor-kraichgau.de) oder auf Anrufbeantworter sprechen: 07253-8450813)
- Bei akuter Krankheit (z.B. Fieber, Magen/Darm, Schnupfen, Corona-Verdacht) bitte Termin rechtzeitig verschieben (per Mail oder telefonisch/Anrufbeantworter).
- Sollten Sie am Untersuchungstag z.B. akute Brustschmerzen oder Luftnot haben, wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Hausarzt oder den ärztlichen Notdienst und sagen Sie den Termin bei uns ab.
- Nagellack und/oder künstliche Fingernägel entfernt? (am linken Ringfinger)
- Am Kinn rasieren (bei Männern, wenn möglich)
- Bitte duschen Sie nach Möglichkeit vorher zu Hause
- Bitte keine Cremes/Body Lotion im Gesicht und am Körper, die Klebeelektroden halten sonst nicht.
- Zahlreiche Parkplätze befinden sich in der näheren Umgebung.

## Zum Termin mitbringen:

- Überweisung** vom Hausarzt oder Facharzt **ans Schlaflabor (KEINE Klinik-Einweisung!)**
- Versichertenkarte**
- Therapiegerät mit allem Zubehör, falls vorhanden
- Ärztliche Befunde, falls vorhanden (HNO, internistisch, kardiologisch, pneumologisch, etc.)
- Medikamentenplan
- Medikamentenschachtel für 2–3 Tage (bei regelmäßiger Einnahme)
- Duschtuch/Handtuch**, Waschzeug, Zahnbürste/Zahnpasta
- Schlafanzug (**weite Hosenbeine wegen der Kabel**)/Nachthemd (**bitte nicht nackt schlafen!**)
- Hausschuhe
- Fön
- Lesestoff/Tablet
- Falls gewünscht: eigenes Kissen/Kuscheltier
- Bei Bedarf: eigene Nahrungsmittel/Getränke

## Vor der Untersuchung (am Abend):

- Die Verkabelung dauert ca. 30-45 Minuten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nicht alle Patienten gleichzeitig verkabelt werden können und daher Wartezeiten unumgänglich sind.
- Bei Verkabelung bitte **immer T-Shirt oder Schlafanzug** etc. tragen (Hygiene).
- Sie müssen nach der Verkabelung nicht unbedingt sofort schlafen, **bitte nicht vor 21 Uhr schlafen gehen**.
- Nachdem Sie verkabelt sind, können Sie sich weiterhin frei innerhalb Ihres Zimmers bewegen, da die Messdaten per WLAN übertragen werden. Sie sind also nicht „festgebunden“!
- Das Gäste-WLAN wird von 0-6 Uhr abgeschaltet, Handys sollten ab 0 Uhr möglichst komplett ausgeschaltet sein. Bitte verhalten Sie sich möglichst leise, damit Ihre Nachbarn nicht gestört werden (keine lauten Gespräche im Gang).
- Nachts können sie selbstständig aufs WC, bitte achten Sie, dass die Kabel nicht abgehen.
- Am Abend kann auf Wunsch Frühstück vorbestellt werden (mit Kanne Kaffee/Tee über die Fa. Culinaris Catering, die auch das Heim versorgt; ca. 5 Euro pro Tag, Kartenzahlung möglich).

## Nach der Untersuchung (am Morgen)

- Die ärztliche Befundbesprechung („Visite“) findet zwischen ca. 8 und 10 Uhr statt. **Planen Sie sich daher Zeit bis ca. 10 Uhr ein**. Bitte teilen Sie uns zeitnah mit, wenn Sie früher wegmüssen. Die Auswertung ist aufwändig und wird sehr genau durchgeführt. Sie bekommen eine Aufenthaltsbestätigung, falls Sie dies benötigen.
- Bitte beachten Sie, dass das **Schlaflabor tagsüber ab ca. 10 Uhr geschlossen** ist. Danach können Sie den Tag zum Beispiel im Thermalbad, beim Spazieren oder zuhause verbringen, ganz wie Sie möchten. In der Therme gegenüber befindet sich ein Restaurant.

## Wichtig:

- In den Praxisräumen und vor den Fenstern besteht **striktes Rauchverbot!** Bitte auch draußen nur an einem der dafür vorgesehenen Raucherunterstände rauchen.