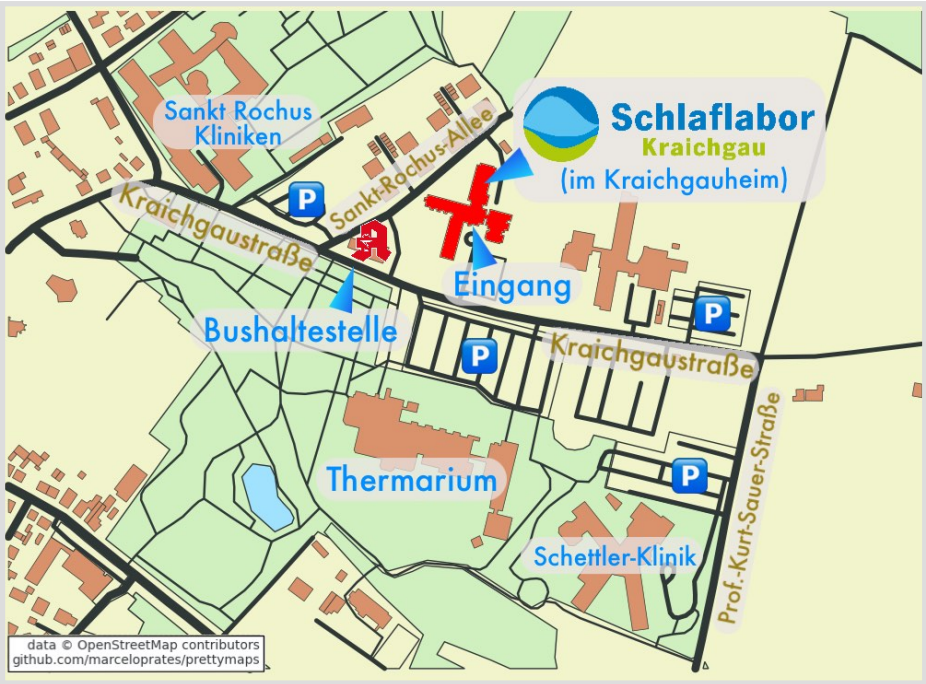
Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

aufgrund der von Ihnen berichteten Beschwerden ist eine schlafmedizinische Untersuchung (Polysomnographie) ggf. mit Therapieeinstellung im Schlaflabor erforderlich. Dabei werden die körpereigenen Biosignale wie EKG, EEG etc. im Schlaf mit aufwändiger Verkabelung/Video überwacht und morgens ausgewertet.

Termin zur Polysomnographie am: _____ **um 19 Uhr**, **voraussichtliche Aufenthaltsdauer: 2 Nächte. Tagsüber können Sie nach der Befundbesprechung (ca. 8-10 Uhr) nach Hause** (oder in die Therme, Biergarten etc.).

Wo wir sind? Im **EG Kraichgauheim**, **direkt gegenüber der Therme in Bad Schönborn/ Mingolsheim**. In der Therme ist ein Restaurant und im Sole-Aktiv-Park ein Biergarten, falls Sie Mittag- oder Abendessen möchten. Die Bushaltestelle ist vor der Apotheke, nur wenige Schritte entfernt. Zahlreiche Parkplätze befinden sich in der näheren Umgebung (siehe Karte). Alle Zimmer sind Einzelzimmer mit Dusche/WC, barrierefrei.

Tel.: 07253-8450813
Fax: 07253-8457519
Kraichgaustr. 15
76669 Bad Schönborn
info@schlaflabor-kraichgau.de
www.schlaflabor-kraichgau.de



Sie finden den **Eingang zum Schlaflabor beim Kraichgauheim** (**barrierefrei**).
Bitte Klingel am Briefkasten benutzen

Bitte beachten Sie: das Schlaflabor ist abends erst ab 19h besetzt!

Bitte beachten Sie die Checkliste auf der folgenden Seite!

Wir wünschen einen angenehmen Aufenthalt, genießen sie die Ruhe der Umgebung, den schönen Sole-Aktiv-Park und die Therme, bei Spaziergängen über Wiesen und Feldern kann man neue Energie tanken! Gönnen Sie sich eine Auszeit im Schlaflabor!

CHECKLISTE

zur Übernachtung im Schlaflabor

Schlaflabor Kraichgau

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 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 vorher zu Hause zu Abend essen und nach Möglichkeit duschen
- Bitte keine Cremes/Body Lotion im Gesicht und am Körper, die Klebeelektroden halten sonst nicht.
- Kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in der näheren Umgebung (z.B. am Thermarium).

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
  (**keine ärmellosen Oberteile**; **bitte nicht nackt oder „oben ohne“ 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: €5 pro Tag; nur Getränk: €3 pro Tag; bitte passend oder Kartenzahlung)

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.