

Schlafforschung

Neben der Patientenversorgung widmen wir uns auch wissenschaftlichen Fragestellungen:

- ▶ Krankheitsentstehung und Behandlung der Primären Insomnie
- ▶ Genetischer Hintergrund des Schlaf-EEGs, z.B. der Schlafspindeln
- ▶ Gedächtniskonsolidierung im Schlaf bei Gesunden und Personen mit Schlafstörungen
- ▶ Veränderungen der Schlafmikrostruktur bei PatientInnen mit psychischen Erkrankungen und Zusammenhang mit kognitiven Funktionen

Traumforschung

Die Traumforschung untersucht das psychische Erleben während des Schlafs:

- ▶ Auswirkung von Wacherlebnissen auf Träume
- ▶ Faktoren der Traumerinnerung
- ▶ Auswirkung von Träumen auf das Wachleben: Kreativität, Traumarbeit in der Psychotherapie
- ▶ Zusammenhang zwischen Gehirnaktivierung während des Schlafes und Trauminhalten
- ▶ Behandlung von Alpträumen

**Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Schlafambulanz / Schlaflabor
Außenstelle K3, 11-14 · 4. OG**

Ärztlicher Leiter:

apl. Prof. Dr. Michael Deuschle
Telefon: 0621 1703-2331

Wissenschaftlicher Leiter:

apl. Prof. Dr. Michael Schredl
Telefon: 0621 1703-1782

Terminvergabe

Montag bis Freitag 8:30 bis 15:30 Uhr
Telefon: 0621 1703-1783

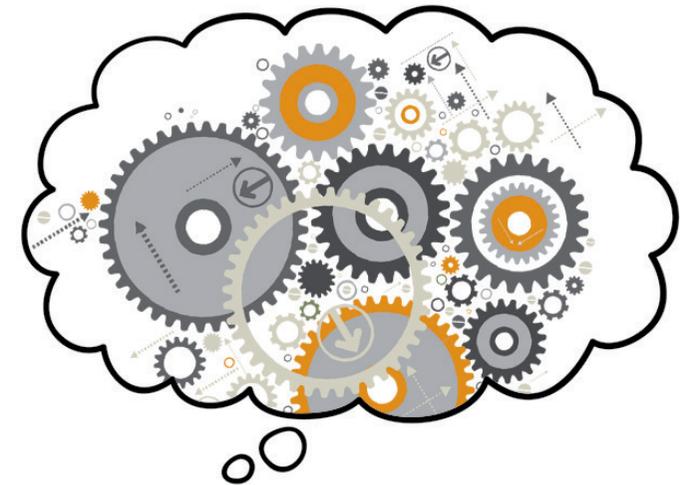


Zentralinstitut für
Seelische Gesundheit
Landesstiftung
des öffentlichen Rechts

Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie

Schlafambulanz / Schlaflabor

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 2, 3, 4, 5 und 7
Haltestellen Abendakademie bzw. Kurpfalzbrücke



Stand 05/2018 · Titelfoto: © fotolia.com / sudok1

Gesunder Schlaf – Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Schlafstörungen sind in der Bevölkerung sehr häufig, bis zu 20 % leiden darunter. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich und können als Ursache oder Folge mit einer Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen im Zusammenhang stehen. Da es eine große Vielfalt verschiedener Schlafstörungen mit entsprechend unterschiedlichen Behandlungsansätzen gibt, ist eine umfassende Abklärung notwendig, um die geeignete Behandlung einleiten zu können.

Unser Schlaflabor ist von der Fachgesellschaft Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) akkreditiert. Ein interdisziplinäres Team von Schlafmedizinerinnen der Fachrichtungen Psychiatrie/Psychotherapie und Neurologie untersucht das gesamte Spektrum neuropsychiatrischer Schlafstörungen. Dazu gehören folgende Krankheitsbilder:

- ▶ Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)
- ▶ Restless legs-Syndrom und Periodische Beinbewegungen im Schlaf
- ▶ Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- ▶ Einschlafattacken (Narkolepsie)
- ▶ Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie)
- ▶ Nächtliche motorische Aktivitäten (Schlafwandeln, Pavor nocturnus, REM-Schlaf-Verhaltensstörung)
- ▶ Alpträume

Zur Abklärung und Behandlung schlafbezogener Atmungsstörungen (Schnarchen, Atemstillstände) stehen vor Ort HNO-ärztliche und pulmonologische Schlaflabore zur Verfügung, mit denen wir eng kooperieren.



Was geschieht im Schlaflabor?

Ein niedergelassener Arzt (Hausarzt, Facharzt) kann Sie bei Vorliegen einer Schlafstörung zur Abklärung zu uns überweisen.

Schlafambulanz

Die Diagnostik erfolgt nach einem gestuften Vorgehen: Im ersten Schritt findet ein ausführliches diagnostisches Gespräch in der Schlafambulanz statt, in dem die Geschichte Ihrer Schlafstörung und begleitender Erkrankungen sowie Ihre Schlafgewohnheiten erfragt werden. Hierzu werden Ihnen im Vorfeld ein Schlaftagebuch und Schlaffragebögen zugesandt. In einigen Fällen sind auf Grundlage dieses Gesprächs bereits eine Diagnose Ihrer Schlafstörungen und das Erstellen eines Behandlungskonzepts möglich.

Ambulantes Screening

Bei Hinweisen auf eine schlafbezogene Atmungsstörung kann eine ambulante Polygraphie (mobile Untersuchung schlafbezogener Atmungsfunktionen in der häuslichen Schlafumgebung) klären, ob wir Sie zur Weiterbehandlung an ein atmungsorientiertes Schlaflabor weiterempfehlen werden.

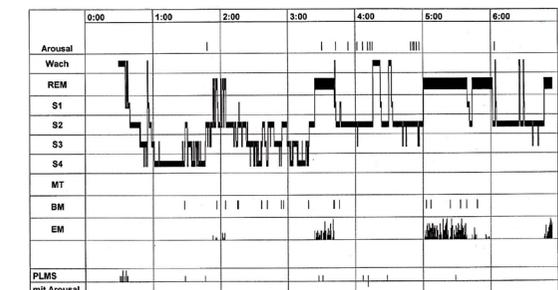
Schlafableitung

Bei vielen Störungsbildern ist jedoch eine weitergehende Diagnostik des Schlafs notwendig. In diesen Fällen erfolgt an einem gesonderten Termin eine polysomnographische Untersuchung Ihres

Schlafs während zweier Nächte. Eine Polysomnographie ist ein aufwändiges Verfahren, bei dem die nächtliche Hirnstromkurve (EEG), Augenbewegungen, Muskelspannung, Körper- und Beinbewegungen, Atmungstätigkeit, Sauerstoffsättigung und EKG untersucht werden, je nach Störungsbild manchmal ergänzt durch einen Tagschlaftest (Multipler Schlaflatenztest). Diese Aufzeichnungen ermöglichen es, ein genaues Schlafprofil zu erstellen und lassen zusammen mit der klinischen Untersuchung verlässliche Rückschlüsse auf die Art Ihrer Schlafstörung zu.

Behandlung

Sie erhalten eine ausführliche Information und Beratung zu Ihrer Schlafstörung. Nach der Analyse Ihrer Schlafdaten erstellen wir ein individuelles Behandlungskonzept, das dann von Ihrem niedergelassenen Arzt oder Psychotherapeuten umgesetzt wird. Unser Schlaflabor bietet ein Schlaftraining in Kleingruppen für Patienten mit Insomnie sowie eine Alpträumeprechstunde für Erwachsene an.



Schlafprofil