



DGKS Gabriele Rauscher achtet darauf, dass die Elektroden gut haften.



Für das PatientInnengespräch nimmt sich Oberärztin Ingrid Kaluza viel Zeit.

info

Tipps für gesunden Schlaf

Regelmäßiger Rhythmus: Möglichst zur selben Zeit schlafen gehen und aufstehen.

Gute Luft: Vor dem Zubettgehen ausreichend lüften. Die optimale Raumtemperatur liegt bei 18 Grad Celsius.

Keine späten Mahlzeiten: Die letzte größere Mahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.

Abschalten: Bildschirmarbeit bis spät in die Nacht verzögert die Melatonin-Bildung und damit den Schlaf.

Bequeme Lage: Eine falsche Matratze kann die Schlafqualität beeinträchtigen.

Um spätestens 23 Uhr heißt es in den vier Einzelzimmern des Schlaflabors im Krankenhaus Hietzing „Licht aus“. Das Labor, 1991 gegründet und damit das erste seiner Art in Österreich, hat sich auf Schlafprobleme in Zusammenhang mit der Atmung spezialisiert. Um den Ursachen auf den Grund zu gehen, werden die PatientInnen verkabelt. „Es dauert eine halbe Stunde, bis alles messbereit ist“, erklärt Oberärztin Ingrid Kaluza, die das Schlaflabor seit fast zehn Jahren leitet. Elektroden an Stirn, Schläfen und Kinn messen Hirnströme, Augenbewegungen und Muskelspannung. Ein Nasensensor erfasst den Luftfluss zwischen Mund und Nase. Mit einem Fingerclip wird der Sauerstoffgehalt im Blut ermittelt. Ein Gurt am Bauch gibt Aufschluss über Atembewegungen. Auch ein EKG darf nicht fehlen.

Schnarchen, Atempausen während des Schlafens und eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit sind die typischen Beschwerden, die PatientInnen ins Schlaflabor führen. Häufigste Diagnose: Schlafapnoe. Dabei kommt es zu sekunden- bis minutenlangen Atemaussetzern während des Schlafs, die den Körper aufwecken. „Die Betroffenen merken davon meist nichts. Sie haben das Gefühl, genug geschlafen zu haben und wundern sich, warum sie tagsüber so müde sind“, schildert Kaluza. Einschlafprobleme haben die meisten PatientInnen trotz der vielen Kabel bei der Untersuchung im Schlaflabor nicht. „Es kommt schon vor, dass PatientInnen nervös sind“, ergänzt DGKS Gabriele Rauscher. Deshalb sei es wichtig, sich Zeit für alle Fragen zu nehmen. Um die Angst vorm Schlafen in fremder Umgebung

zu nehmen, können die PatientInnen schon beim Beratungsgespräch am Vormittag des Untersuchungstags ihr Zimmer sehen. „Vielen hilft es auch, vor dem Einschlafen fernzuschauen oder zu lesen.“ Notfalls wird ein Schlafmittel verabreicht.

In der Nacht verfolgt eine Krankenschwester die Messwerte an den Computern im Zentralraum. Zusätzlich kann sie die PatientInnen über eine Kamera beobachten und über ein Mikrofon der Atmung lauschen. Verrutscht etwa eine Elektrode, hilft sie nach. „Ansonsten versuchen wir, so wenig wie möglich zu stören“, erklärt Rauscher. Gegen halb sechs werden die PatientInnen geweckt und nach dem Frühstück können sie das Schlaflabor verlassen. Nach der Auswertung der Daten steht ein weiteres Pati-

Auch Schlafen will gelernt sein

WENN ES NACHT WIRD, GEHT DIE ARBEIT IM SCHLAFLABOR DES KRANKENHAUSES HIETZING ERST SO RICHTIG LOS. DAS ANALYSIEREN VON ATMUNGSSTÖRUNGEN IM SCHLAF STEHT DABEI IM VORDERGRUND.

entInnengespräch auf dem Programm. Wird eine Schlafapnoe diagnostiziert, kümmert sich das Schlaflabor auch um die anschließende Therapie mit CPAP-Schlafmaske (CPAP – Continuous Positive Airway Pressure). Finden die ExpertInnen einen anderen Grund für die Schlafstörungen, helfen zum Beispiel die KollegInnen im AKH oder im Wilhelminenspital weiter.

Während einer zweiten Untersuchungs- nacht wird der optimale Maskendruck eingestellt. In der Maske wird ein leichter Luft- überdruck erzeugt, der die Atemwege freihält. Damit werden Schnarchen und Schlafapnoe auf natürliche Weise verhindert. Ziel ist es, SchlafapnoikerInnen von ihrem Leidensdruck zu befreien. Viele haben Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren, weil sie ständig einnicken. „Die PatientInnen sind für unsere Hilfe sehr dankbar“, freuen sich Kaluza und Rauscher. Schon nach der ersten Nacht mit Schlaf- maske meinen viele: „So ausgeschlafen war ich schon lange nicht.“



Auf dem Bildschirm verfolgt DGKS Gabriele Rauscher die Schlafstadien der PatientInnen.



Bei der Schlafapnoe-Therapie muss die Schlafmaske richtig sitzen.

Die sogenannte Headbox überträgt die Elektroden-Messwerte an die Computer.