

## WAS IST EINE HYPERSOMNIE-BILANZ ÜBER 48 STUNDEN?

Die Hypersomie-Bilanz über 48 Stunden umfasst einen Zeitraum von 24 Stunden (Nacht + Tag), in dem Sie gebeten werden, zu versuchen, möglichst viel zu schlafen. Nach einer zweiten Nacht mit einer Schlafanalyse finden am zweiten Tag Multiple Schlaflatenztests statt (Erklärungen weiter unten).

Der genaue Ablauf dieser 48-Stunden-Bilanz ist im Folgenden dargestellt:

1. Begrüssung am Empfang des Spitals Sitten pünktlich um 19.15 Uhr, wo Ihnen der Standort des Schlaflabors angezeigt wird. Es befindet sich auf derselben Etage im Erdgeschoss ausserhalb der Patientenbereiche.
2. Die Formalitäten mit Ihrer Identitätskarte und Ihrer Versichertenkarte werden erledigt.
3. Die Technikerin begrüsst Sie im Schlaflabor und zeigt Ihnen Ihr Zimmer.
4. Der Fragebogen und die Schlafagenda, die Sie zu Hause ausfüllen sollten, werden in Empfang genommen. Falls erforderlich, wird der Fragebogen ergänzt.
5. Die Technikerin bringt bei Ihnen verschiedene Sensoren an (Kopfhaut, Naseneingang, Kinn, Brustkorb, Bauch und Beine).
6. Sie entspannen sich in Ihrem Bett (auf Wunsch können Sie das kostenlose TV und WLAN in Ihrem Zimmer nutzen).
7. Sie löschen das Licht, wann Sie es möchten.
8. Während der Nacht können Sie problemlos zur Toilette gehen. Die Nachtwache kontrolliert den ordnungsgemässen Ablauf der Untersuchung und steht jederzeit zur Verfügung.
9. Am Morgen lassen wir Sie so lange wie möglich schlafen.
10. Am folgenden Tag versuchen Sie noch einmal, so viel wie möglich zu schlafen (Mittagsschlaf, Nickerchen). Sie behalten die Sensoren zur Schlafanalyse am Kopf, aber die anderen Sensoren werden entfernt. Mahlzeiten werden Ihnen nach Belieben zu den gewünschten Zeiten serviert.
11. In der zweiten Nacht wird der Schlaf erneut aufgezeichnet.
12. Die Nachtwache weckt Sie gegen 7 Uhr.
13. Am zweiten Tag finden die Multiplen Schlaflatenztests (MSLT) statt. Es handelt sich um fünf 20-minütige Analysephasen, die um 9, 11, 13, 15 und 17 Uhr beginnen. Im Verlauf dieser Tests liegen Sie bei geschlossenen Vorhängen bequem in Ihrem Bett und haben die Anweisung, den Schlaf kommen zu lassen. Durch die an Ihren Kopf geklebten Sensoren können wir detailliert analysieren, wie Sie einschlafen. Wenn Sie einschlafen, wecken wir Sie nach 15 Minuten. Wir bitten Sie, zwischen diesen fünf Tests keinesfalls einzuschlafen. Anregende Getränke dürfen Sie ebenfalls nicht zu sich nehmen.
14. Gründliches Duschen ist notwendig (Klebspaste im Haar).
15. Die Untersuchung ist beendet. Sie können nach Hause gehen.

## BITTE MITBRINGEN

- Identitätskarte und Versichertenkarte
- Ihre üblichen Medikamente + eine Liste der Namen Ihrer Medikamente
- Weite, bequeme Nachtbekleidung (Pyjama, Nachthemd, T-Shirt...), damit die Kabel leicht hindurchgeführt werden können
- Duschmittel und Shampoo
- Rasierapparat, wenn Sie sich rasieren (2. Rasur am Abend, um die Sensoren besser auf das Kinn kleben zu können)
- Etwas zum Lesen oder zu Ihrer Unterhaltung