

Liebe Patientin, lieber Patient,
Schlaf ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Nur ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hält uns auf Dauer geistig fit. Nahezu jeder dritte Erwachsene klagt über Schlafstörungen oder Tagesmüdigkeit. Die Ursachen dafür sind vielfältig und können oft erst durch eine Untersuchung im Schlaflabor aufgeklärt werden. Dies kann in unsrer Praxis über Tag nach Schlafentzug oder über Nacht geschehen.

Für die Schlafanalyse werden biologische Signale des Körpers aufgezeichnet: Wir messen die Gehirnströme (EEG=Elektroencephalogramm), Augenbewegungen (EOG=Elektrookulogramm), Muskelspannung: (EMG-Elektromyogramm), Sauerstoffsättigung, Herzschlag (EKG) und Körperhaltung.

Dear Patient,

Sleep is just as important as eating and drinking. Only a regular Sleep-wake rhythm keeps us mentally fit in the long run. Almost one in three adults complains of sleep disorders or daytime sleepiness. The causes for this are manifold and can often only be clarified by an examination in the sleep laboratory. This can happen in our installations during daytime after sleep deprivation overnight.

For sleep analysis, biological signals from the body must be recorded: we measure the brain waves (EEG= electroencephalogram), Eye movements (EOG= electrooculogram), muscle tension: (EMG electromyogram), oxygen saturation, heartbeat (ECG) and posture.

Estimado paciente,

Dormir es tan importante como comer y beber. Sólo un regular El ritmo de sueño-vigilia nos mantiene mentalmente en forma a largo plazo. Casi uno de cada tres adultos se queja de trastornos del sueño o somnolencia diurna. Las causas de esto son múltiples y, a menudo, solo se pueden aclarar mediante un examen en el laboratorio del sueño. Podemos realizar este estudio en nuestras instalaciones durante el día después de privación del sueño o durante la noche.

Para el análisis del sueño, se deben registrar las señales biológicas del cuerpo: medimos las ondas cerebrales (EEG = electroencefalograma), Movimientos oculares (EOG= electrooculograma), tensión muscular: (electromiograma EMG), saturación de oxígeno, latidos cardíacos (ECG) y postura.



Schlaflabor

Sleep laboratory

Laboratorio de sueño

Dr. Fritz A. NOBBE – Nº col 07 08 32058 · Neurology

Dr. José-Luís CHULILLA – Nº col 07 43 04568 · Neurophysiology

Camí dels Reis 308, Edificio 3ª, 3º - 07010 Palma

Tel: +34 971 905 202

Fax: +34 971 905 203

Anmeldung – Sign up – Pedir cita

office@palma-clinic.com

<https://www.palma-clinic.com/de/mallorca-aerzte/neurologe>

<https://jlchulilla.com>

Wie leicht fällt es Ihnen, in folgenden Situationen einzunicken?

Die folgenden Fragen beziehen sich auf ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit. Auch wenn sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf sie ausgewirkt hätten.

ESS-Score	Gesundheitliche Bedeutung
0-6	Gesund nur einfaches, unbedenkliches Schnarchen
6-10	Grenzwertiger Befund
10-15	V.a. auf leichte bis mittelschwere schlafbezogene Atemstörung
>16	schwere Schlafstörung mit gesundheitlichem Risiko

Eine Punktzahl über 11 spricht mit hoher Wahrscheinlichkeit für ein Schlafproblem. Depressionen und andere Ursachen sollten ausgeschlossen sein.

How likely are you to nod off or fall asleep in the following situations?

This refers to your usual way of life in recent times. Even if you haven't done some of these things recently, try to work out how they would have affected you. It is important that you answer each question as best you can. Use the following scale to choose the most appropriate number for each situation.

ESS Score	Health Significance
0-6	Healthy only simple, harmless snoring
6-10	Borderline findings
10-15	Mainly for mild to moderate sleep-related breathing disorder
>16	Severe sleep disorder with health risk

A score above 11 is highly likely to indicate a sleep problem. Depression and other causes should be excluded.

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones?

Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían. Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.

Puntuación ESS	Significado para la salud
0-6	Sano. Sólo ronquidos simples e inofensivos
6-10	Hallazgos limítrofes
10-15	Trastorno respiratorio leve a moderado relacionado con el sueño
>16	Trastorno del sueño severo con riesgo para la salud

Una puntuación por encima de 11 es muy probable que indique un problema de sueño. La depresión y otras causas deben ser excluidas.

Epstein - Sleep - Score

Wahrscheinlichkeit	0 =	1 =	2 =	3 =
Chance	Nie	Gering	Mittel	Hoch
Probabilidad	Never	Slight	Moderate	High
	Nunca	Escasa	Moderada	Elevada
Beim Sitzen und Lesen				
Sitting and reading				
Sentado y leyendo				
Beim Fernsehen				
Watching TV				
Viendo la T.V.				
Inaktiv in Theater/Kino				
Sitting, inactive (theater, cinema)				
Sentado, inactivo (teatro, cine)				
Als Beifahrer im Auto, 60 min				
As a passenger in a car, 60 min				
En coche, como copiloto 60 min				
Wenn Sie sich mittags hinlegen				
Lying down to rest at midday				
Tumbado a media tarde				
Im Gespräch				
Sitting and talking to someone				
Sentado y hablando con otra persona				
Im Sitzen nach dem Essen ohne Alkohol				
Sitting quietly after a meal, no alcohol				
Sentado y charlando con alguien no alcohol				
Im Auto an einer roten Ampel				
In a car, stopped in traffic or at a light				
En su coche, parado por tráfico o semáforo				
Resultate Punktzahl (Max. 24)				
Score (Max 24)				
Puntuación total (máx. 24)				