



Merkblatt KD01032363

Information für Familien EEG/ Epileptologie

## Schlaf EEG

---

### Wann braucht es ein Schlaf-EEG?

Ein Schlaf-EEG wird häufig eingesetzt, um:

- Epilepsien zu diagnostizieren oder zu überwachen: Bestimmte epilepsietypische EEG-Muster treten oft nur im Schlaf oder beim Einschlafen/Aufwachen auf. Ein Schlaf-EEG kann helfen, diese Muster zu erkennen, auch wenn das Wach-EEG unauffällig ist.
- Zur genaueren Charakterisierung von Schlafstadien.

Ein Schlaf-EEG kann tagsüber durchgeführt werden. Damit dies gelingt, ist eine gute Vorbereitung wichtig.

Zur weiteren Schlafinduktion erhalten die Kinder und Jugendlichen evtl. Melatonin vor dem EEG.

### Vorbereitung (altersabhängig)

#### **Neugeborene und Säuglinge (0 – 12 Monate):**

Bei Neugeborenen und Säuglingen wird versucht, das EEG während des natürlichen Schlafs (nach einer Fütterung oder kurz vor der gewohnten Schlafzeit) durchzuführen.

#### Vorbereitung am Tag des EEGs:

##### **Fütterung und Wachhalten vor dem Termin:**

- **2 – 3 Stunden vor dem EEG:** Halten Sie das Kind aktiv und wach. Spielen Sie mit ihm, baden Sie es, lenken Sie es ab, damit es nicht einschläft.
- **Direkt vor dem EEG:** Füttern Sie das Kind. Ein satter Säugling schläft oft leichter ein. Bringen Sie eine Flasche Milch oder Muttermilch mit in die Klinik.
- **Ankunft im Spital:** Das Kind sollte müde und hungrig (oder frisch gefüttert und schläfrig) sein.
- **Schlafinduktion:** Oft wird das Kind direkt nach der Fütterung im EEG-Labor einschlafen. Ruhige Umgebung schaffen.

#### **Kleinkinder (1 – 3 Jahre):**

Bei Kleinkindern kann ein moderater Schlafentzug hilfreich sein, um den Schlaf im EEG-Labor zu erleichtern.

#### Vorbereitung am Tag vor dem EEG:

**Abend vor dem EEG:** Bringen Sie das Kind wie gewohnt ins Bett und verändern Sie die gewohnte Schlafenszeit nicht.

#### Vorbereitung am Tag des EEGs:

- **Normaler Mittagsschlaf entfällt oder wird stark verkürzt:** Wenn das EEG am Nachmittag stattfindet, sollte der Mittagsschlaf komplett entfallen. Wenn es vormittags stattfindet, versuchen Sie, das Kind früher als gewohnt zu wecken.
- **Ablenkung und Aktivität:** Halten Sie das Kind tagsüber aktiv und wach. Gehen Sie spazieren, spielen Sie, vermeiden Sie ruhige Aktivitäten, die zum Einschlafen verleiten könnten (z.B. langes Fernsehen, Autofahrten).

#### Empfohlene Aufstehzeiten und Schlafentzug:

EEG am Vormittag:

- **Aufstehen:** 6:00 - 6:30 Uhr (etwa 1-2 Stunden früher als gewohnt)
- **Keinen Vormittagsschlaf zulassen.**

EEG am Nachmittag:

- **Aufstehen:** Normale Zeit (z.B. 7:00 Uhr).
- **Mittagsschlaf entfällt komplett.** Dies ist oft die effektivste Methode.

#### Vorschulkinder und Schulkinder (3 – 12 Jahre):

In dieser Altersgruppe ist gezielter Schlafentzug die häufigste Methode, um einen Schlaf im EEG-Labor zu ermöglichen.

#### Vorbereitung am Tag vor dem EEG:

- **Später ins Bett:** Bringen Sie das Kind am Abend vor dem EEG 1-2 Stunden später ins Bett als gewohnt.
- **Früheres Aufstehen:** Wecken Sie das Kind am Morgen des EEGs 1-2 Stunden früher als gewohnt.
- **Kein Tagesschlaf:** Kein Nickerchen oder Mittagsschlaf am Tag des EEGs.
- **Aktiver Tag:** Halten Sie das Kind tagsüber aktiv, um Müdigkeit zu fördern. Spielen, lesen, Spaziergänge. Vermeiden Sie Bildschirme kurz vor dem EEG, da diese das Einschlafen erschweren können.

#### Empfohlene Aufstehzeiten und Schlafentzug:

EEG am Vormittag:

- **Abend vorher:** 1-2 Stunden später ins Bett (z.B. statt 20:00 Uhr um 21:00-22:00 Uhr).
- **Aufstehen:** 5:00 - 6:00 Uhr (1-2 Stunden früher als normal).
- **Kein Nickerchen vor dem EEG.**

EEG am Nachmittag:

- **Abend vorher:** 1-2 Stunden später ins Bett (z.B. statt 20:00 Uhr um 21:00-22:00 Uhr).
- **Aufstehen:** 6:00 - 7:00 Uhr (1-2 Stunden früher als üblich).
- **Kein Mittagsschlaf.**

### Jugendliche (ab 12 Jahren):

Das Prinzip des Schlafentzugs ist hier ähnlich wie bei Schulkindern, kann aber etwas intensiver angewendet werden, da Jugendliche längere Wachzeiten besser tolerieren. In dieser Altersgruppe wird häufig mit gezieltem Schlafentzug gearbeitet, um Schlaf im EEG-Labor zu ermöglichen.

### Vorbereitung am Tag vor dem EEG:

- **Deutlicher Schlafentzug:** Oft wird empfohlen, dass Jugendliche in der Nacht vor dem EEG nur 4-5 Stunden schlafen, oder sogar wach bleiben, wenn dies vom Arzt angeordnet ist.
- **Früheres Aufstehen:** Wenn die Gesamtschlafzeit verkürzt wird, muss auch die Aufstehzeit entsprechend angepasst werden.
- **Kein Tagesschlaf:** Jeglicher Tagesschlaf am Tag des EEGs muss strikt vermieden werden.
- **Koffein/Stimulanzien:** Vermeiden Sie Koffein (z.B. Kaffee, Energy-Drinks) und andere stimulierende Substanzen, da diese das Einschlafen im EEG-Labor erschweren können.

### Empfohlene Aufstehzeiten und Schlafentzug:

EEG am Vormittag:

- **Abend vorher:** Schlaf auf 4-5 Stunden begrenzen (z.B. 23:00 Uhr ins Bett, 4:00 Uhr aufstehen)
- **Aufstehen:** 4:00 - 6:00 Uhr.

EEG am Nachmittag:

- **Abend vorher:** Schlaf auf 4-5 Stunden begrenzen.
- **Aufstehen:** 5:00 - 7:00 Uhr.
- **Kein Tagesschlaf.**