



INFORMATIE voor de patiënt

HET CENTRUM VOOR SLAAPONDERZOEK

Slaapstoornissen zijn een vaak voorkomend probleem. Zowel op korte als op langere termijn kunnen ze nadelige gevolgen hebben, meer dan men gewoonlijk denkt. Objectieve observatie is een belangrijke stap naar een mogelijke behandeling.



Beste Mevrouw, Mijnheer,

U hebt met uw arts afgesproken om uw slaap te laten analyseren. De verpleegkundigen van ons Centrum voor Slaaponderzoek zullen het nodige doen om uw opname vlot te laten verlopen.

In deze brochure leggen we u verder uit waar het over gaat en wat een slaaponderzoek inhoudt.

GEZONDE SLAAP

Gemiddeld brengt iedere mens één derde van zijn leven slapend door. Slaap van goede kwaliteit zorgt er voor dat we herstellen van voorbije inspanningen en dat we daarna wakker en alert blijven tot de volgende bedtijd. Niet alleen de duur, ook het verloop van de slaap is daarbij van groot belang.

Een normale slaap heeft een vaste 'slaapopbouw', met een vaste cyclus van \pm 90 minuten, die zichzelf 4 tot 5 maal per nacht, zonder onderbreking, herhaalt.

Elke cyclus is opgebouwd uit 3 fasen:

- **De oppervlakkige slaap (stadium 1 en 2).**
Hoewel het lichaam een relatieve rust bereikt, zijn we nog gemakkelijk wakker en zijn de hersenen nog actief.
- **De diepe slaap (stadium 3 en 4).**
Het hartritme daalt, de spieren ontspannen zich steeds meer, de diepste slaap wordt bereikt.
- **De droomslaap of REM slaap (Rapid Eye Movements).**
Met uitzondering van de hartactiviteit/ademhaling en van snelle oogbewegingen, valt alle spieractiviteit stil; de hersenen daarentegen zijn nu buitengewoon actief.
Het dromen kan beginnen.

SLAAPSTOORNISSEN

Het belang van een gezonde nachtrust wordt gemakkelijk onderschat. Nochtans heeft 1 volwassene op 3 ooit met aanhoudende slaapstoornissen te maken. De mogelijke gevolgen verschillen van de aard van de stoornis en kunnen op korte of langere termijn leiden tot geheugen en concentratiestoornissen, sufheid, uitputting, verminderde prestaties, hartproblemen, hoofdpijn

In volgende situaties is een slaaponderzoek zeker aangewezen:

- langdurige periode van slapeloosheid,
- overdreven slaperigheid overdag,
- snurken,
- slaapwandelen,
- stoppen met ademen tijdens de slaap,
- ...

WAARUIT BESTAAT EEN SLAAPONDERZOEK (POLYSOMNOGRAFIE)?

Voor een slaaponderzoek komen de patiënten één of twee nachten in ons centrum slapen. Met de hulp van verschillende meetapparaten worden tijdens de nacht een aantal parameters geregistreerd:

- de hersenactiviteit (EEG),
- de oogbewegingen (EOG) voor het registreren van de droomslaap,
- de spieractiviteit van de kin en de benen (EMG),
- de lichaamshouding,
- de hartactiviteit (elektrocardiogram of EKG),
- de luchtstroom t.h.v. de mond en de neus,
- de ademhalingsbewegingen van borstkas en buik,
- het zuurstofgehalte in het bloed,
- het snurken,
- de beenbewegingen.

Aan de hand van deze gegevens kan de arts nadien een diagnose stellen en zo nodig een behandeling opstarten.

DE VOORBEREIDING

Voor u naar het ziekenhuis komt vragen we u om:

- uw huid zo goed mogelijk te reinigen en vetvrij te maken (neem een bad of douche, verwijder alle make-up, crèmes, gel, nagellak, enz...),
- de avond van het onderzoek koffie, thee, alcohol en cola te vermijden,
- uw medicatie in te nemen zoals gewoonlijk (tenzij anders afgesproken met de arts) en al uw medicatie mee te brengen bij opname.

Een avondmaal wordt u bij ons in het centrum aangeboden, evenals het ontbijt de volgende ochtend.

DE OPNAME

U meldt zich op het afgesproken uur aan bij de KIO balie, route 151, (centrale inkomhal), in het bezit van uw afspraakformulier, uw identiteitskaart en een voorschot (te betalen met bankkaart). Nadien begeeft u zich naar de slaapeenheid op de 3de verdieping, A380, route 380.

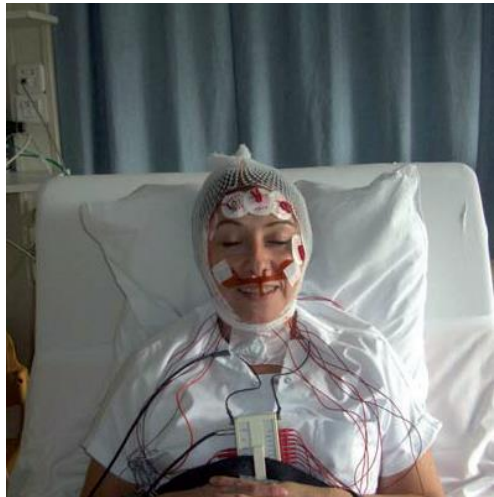
Uw verblijf begint met een opnamegesprek en met een vragenlijst over uw slaapgewoonten. Nadien brengen we de meetapparatuur aan:

- De hoofdhuid wordt ontvet met ether en een aantal elektrodes worden met een pasta op de huid aangebracht. De elektrodes zijn via tal van draadjes verbonden met een 'meetkastje' dat op uw buik rust.



- Als alle elektrodes bevestigd zijn, wordt een plastic slangetje met een sensor onder de neus bevestigd. Hiermee wordt de luchtstroom t.h.v. mond en neus gemeten.
- Op de borstkas kleven we eveneens 2 elektrodes en ter hoogte van de keel wordt een microfoon bevestigd die eventueel gesnurk zal registreren.
- Over uw vinger wordt een kapje geplaatst, waarmee doorheen de huid het zuurstofgehalte in het bloed gemeten wordt.
- We bevestigen een sensor op een van beide benen.
- Vervolgens worden 2 banden rond de romp vastgemaakt, zij meten de ademhalingsbewegingen van de borstkas en van de buik.

En als u dan in de spiegel kijkt...



Neem vooral rustig de tijd om aan de apparatuur te wennen. U kunt in uw kamer TV kijken of breng iets mee dat u kan ontspannen (lectuur, muziek, handwerk...).

Wanneer u wil slapen geeft u een seintje aan de verpleegkundige zodat het slaaponderzoek kan opgestart worden. Om mogelijke storingen van de meetapparatuur te vermijden, vragen wij u om uw GSM en eventueel andere toestellen van dan af uitgeschakeld te houden.

Van zodra we de volgende ochtend ongeveer 8 uur slaap hebben kunnen registreren, komt de verpleegkundige langs om alle bedrading, gordels en elektrodes te verwijderen. U kunt nadien een douche nemen en u krijgt uw ontbijt. Indien er geen andere onderzoeken of afspraken meer gepland zijn kunt u het ziekenhuis daarna verlaten. De resultaten worden later op raadpleging met u besproken. Indien hiervoor nog geen afspraak gemaakt werd, vragen we u om zelf een datum vast te leggen op het nummer 02 477 60 68.

ALGEMENE TIPS VOOR EEN GOEDE SLAAP

Tot slot willen we benadrukken dat de oorzaken van een gestoorde slaap niet altijd ver te zoeken zijn. Zorgen voor de juiste slaapcondities is een basisvoorwaarde om een goede slaapkwaliteit te bereiken.

Daarom deze tips:

- Zorg voor een slaapomgeving die rust en ontspanning uitstraalt.
- Kies voor een ontspannen houding.
- Verduister de kamer voldoende.
- Pas de kamertemperatuur aan (niet te warm en niet te koud).
- Draag comfortabele nachtkledij die aangenaam aanvoelt.
- Bouw een vast slaapritme op (op hetzelfde tijdstip gaan slapen en opstaan).
- Zet de klok uit het zicht.
- Vecht niet tegen de slaap.
- Neem uw zorgen niet mee naar bed, zorg vóór het slapengaan voor afleiding.
- Gebruik vóór u gaat slapen geen alcohol, koffie, thee en tabak.

“

*Ik heb nachten wakker gelegen om uit te maken wat me scheelt.
Vorige nacht heb ik het gevonden: ik slaap niet genoeg.*

”

Skelton

DE MEDEWERKERS VAN HET SLAAPTEAM:

- Prof. dr. E. Vanderhelst, hoofd pneumologie en slaaplab
- Dr. Sonia De Weerd, slaapspecialist, kliniekhoud pneumologie en slaaplab
- Dr. Liesbeth De Meirleir en dr. Katrien De Braekeleer, pneumologen
- Dr. Leentje Swalens, ziekenhuisarts
- Mevr. Linda Demoulin, verantwoordelijke verpleegkundige
- Verpleegkundigen slaapspecialist
- Psychologen
- Biotechniekers

Zij werken nauw samen met artsen van de specialiteiten KNO, endocrinologie, neurologie, psychiatrie, stomatologie, cardiologie.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Plannen van een slaaponderzoek en afspraak maken voor de bespreking van de resultaten: 02 477 60 68

Verpleegkundigen (van 8 u. tot 16 u.): 02 477 77 38

Raadpleging CPAP: 02 477 60 12

UW NOTA'S

.....

.....

.....

.....

.....

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Niet alle mogelijke technieken, toepassingen, risico's zijn er in opgenomen. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt.

Volledige of gedeeltelijke overname van de tekst is niet toegestaan.

Voor reacties op deze brochure: patientinformatie@uzbrussel.be

UZ Brussel

Brussels Health Campus

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

tel: 02 477 41 11

www.uzbrussel.be info@uzbrussel.be

Met dank aan Mevr. Claudine Bellemans voor de illustratie op de cover.

Uitgave: september 2018

Verantwoordelijke uitgever: Prof. dr. M. Noppen