



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Slaaponderzoek

WELKOM

BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

**doet het met zorg,
veilig en kwaliteitsvol!**



Kwaliteitslabel



NIAZ[®]

Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

2017 - 2022

*Het H. Hartziekenhuis Mol
is een kwaliteitsvol en
veilig georganiseerd ziekenhuis.*

INHOUD

Inleiding	4
Metingen tijdens het onderzoek	5
Opname	6
Vorbereiding en registratie	7
Ontslag	8
MSLT (multiple sleep latency test)	9
Resultaten	10
Annulatie	11
Algemene adviezen voor een goede slaaphygiëne	12

INLEIDING

Binnenkort ondergaat u een slaaponderzoek. In deze brochure wordt uitgelegd wat dit onderzoek inhoudt. Daarnaast vindt u meer informatie omtrent de opname in het ziekenhuis

Polysomnografie (PSG) of slaaponderzoek

poly = vele

somno = slaap

grafie = schrijven

Bij een polysomnografie worden verschillende fysiologische (= natuurlijke verrichtingen van levende wezens) kenmerken geregistreerd tijdens de slaap. Hierdoor kan de arts de slaapstructuur, slaapkwaliteit en verschillende lichaamsfuncties, zoals ademhaling en bewegingen tijdens de nacht bestuderen.

Nut van een slaaponderzoek

Slapen is essentieel om goed te kunnen functioneren overdag. Het is nodig om te kunnen herstellen zowel lichamelijk als geestelijk. Het aantal uren slaap dat men nodig heeft, verschilt van persoon tot persoon.

Een slaaponderzoek is nuttig om een verklaring te vinden voor uw slaapproblemen, vermoeidheidsklachten, geheugenproblemen of slaperigheid overdag.

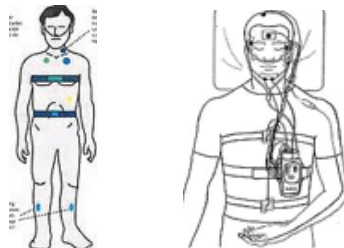


METINGEN TIJDENS HET ONDERZOEK

Er worden een 20 – tal sensoren op het lichaam aangebracht. Sommige worden met een speciale kleefpasta bevestigd, sommige zullen aangebracht worden onder de vorm van banden. Al het materiaal wordt zodanig bevestigd zodat het normale slaapedrag zo weinig mogelijk wordt gehinderd.

De volgende kenmerken worden gemeten:

- EEG (elektro-encefalografie) of meten van de hersenactiviteit: hiervoor worden de elektroden aangebracht op het hoofd.
- EOG (elektro-oculografie) of meten van de oogbewegingen: de elektroden bevinden zich boven en onder de ogen om de oogbewegingen te volgen.
- EMG (elektro-myografie) of meten van de spieractiviteit: hiervoor worden elektroden aangebracht t.h.v. de kin en van de benen.
- ECG (elektro-cardiografie) of meten van het hartritme: 2 elektroden worden aangebracht t.h.v. van de borstkas.
- Neusademhaling: 2 sensoren worden onder de neus aangebracht om de luchtstroom en de warmtestroom te volgen.
- Ademhalingsbewegingen: ter hoogte van de borst en de buik wordt een elastische band bevestigd die het ademhalingsritme volgt.
- Lichaamshouding: ter hoogte van de borstband bevindt zich ook een positiemetertje dat aangeeft hoe men in het bed ligt bv. Ruglig, zijlig,...
- Zuurstofgehalte in het bloed: dit wordt gemeten met een saturatiemetertje dat bevestigd wordt rond een vingertop.
- Snurkgeluid: dit wordt gemeten door een gevoelige microfoon die aangebracht wordt t.h.v. de halsstreek (in de buurt van de luchtpijp en de stembanden).



OPNAME

- Wat brengt u mee:
 - een gemakkelijk zittende pyjama of slaapkleed
 - een kamerjas
 - toiletgerief en shampoo
 - een kam of borstel
 - pantoffels
 - eigen hoofdkussen
 - identiteitskaart
- Eventueel papieren van de hospitalisatieverzekering
 - een boek, laptop of iets anders om u bezig te houden zo gewenst
 - thuismedicatie
 - gebruik geen haarlak, haargel of make-up, dit bemoeilijkt de voorbereiding
- Aanmelden: u meldt zich aan bij de onthaalbalie van het ziekenhuis. Na de inschrijving wordt u verwezen naar de dienst Neurologie (tweede verdieping). U kan zich aanmelden aan de verpleegbalie. Het is belangrijk dat u zich op tijd meldt voor het onderzoek. De voorbereidingen nemen heel wat tijd in beslag!
- Kamer: u verblijft op een één-persoonskamer (waarvoor geen supplement wordt gevraagd). Bij kinderen is rooming – in mogelijk.

VOORBEREIDING EN REGISTRATIE

- Bij het plannen van het onderzoek zal uw arts met u uw medicatielijst overlopen. Medicatie die het resultaat van het onderzoek kan beïnvloeden, dient u 14 dagen voor het slaaponderzoek te stoppen. Soms zal er gevraagd worden om een slaapdagboek bij te houden om inzicht te krijgen in uw slaappatroon in de weken voorafgaand aan het onderzoek.



- Er zal gevraagd worden om uw slaapkledij aan te doen. Nadien volgt de voorbereiding waarbij al de nodige elektroden op het lichaam worden aangebracht.
- Men zal u een aantal vragenlijsten overhandigen over uw slaappatroon alsook dient u - indien van toepassing- een medicatielijst in te vullen.
- U mag uw avond naar believen doorbrengen in uw bed. U verwittigt de verpleegkundige wanneer u moe bent en wenst te gaan slapen. Alles wordt nog eens gecheckt alvorens de meting kan beginnen. We vragen wel om voor middernacht te gaan slapen, om voldoende uren te kunnen registreren. Indien u 's nachts naar het toilet moet, gelieve de verpleegkundige te verwittigen via een belletje.

ONTSLAG

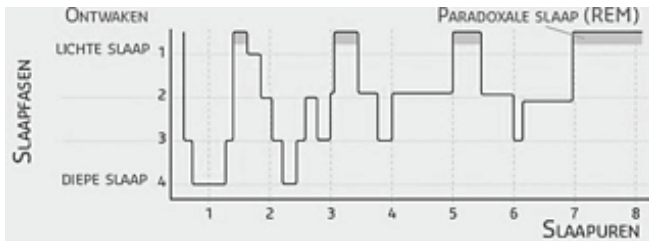
De ochtend na het onderzoek wordt al het materiaal zorgvuldig verwijderd. U krijgt de gelegenheid om te douchen en te ontbijten. Na het invullen van de vragenlijst over de voorbije nacht, mag u naar huis. Niets zelf verwijderen, risico op schade.

MSLT (MULTIPLE SLEEP LATENCY TEST)

- Een Multi Sleep Latency Test wordt gedaan om objectief vast te stellen of de patiënt een de verhoogde neiging tot inslapen gedurende de dag heeft. Daarnaast kunnen met deze test ook aanwijzingen gevonden worden die wijzen op narcolepsie.
- Tijdens het onderzoek wordt er viermaal gevraagd om een dutje te doen (om 9u, 11u, 13u en 15u), waarbij telkens gedurende 20 minuten gemeten wordt hoelang het duurt voordat iemand in slaap valt en/of er REM-slaap (droomslaap) optreedt.
- Voorafgaand aan dit onderzoek wordt een polysomnografie uitgevoerd om de duur en kwaliteit van de slaap gedurende de nacht te beoordelen. Hiervoor worden dezelfde elektroden gebruikt (deze sensoren worden dan uiteraard nog niet verwijderd).
- Voor een correctie interpretatie van een MSLT is het wenselijk dat alle antidepressiva 14 dagen van tevoren worden gestopt; dit zal met uw arts worden besproken bij het plannen van het onderzoek.

RESULTATEN

- Een correcte analyse en beoordeling van een slaaponderzoek vraagt wel wat tijd. Een drietal weken na het onderzoek wordt een consultatie bij uw arts gepland om de resultaten te bespreken. Dan zal er een eventuele behandeling voorgesteld worden.
- Schematische voorstelling van een slaapstructuur



ANNULATIE

- Mocht u onverwacht het onderzoek moeten annuleren of uitstellen, dan verzoeken wij u om minstens 72u op voorhand contact op te nemen met het secretariaat neurologie: 014/74 25 82 of met het secretariaat pneumologie: 014/71 20 44 (dit in functie van welke arts het onderzoek aanvraag, de neuroloog of de pneumoloog).
- Een tijdige annulatie of uitstel laat ons ook toe om andere mensen vroeger op te roepen.
- Als u wenst eerder opgeroepen te worden dan de gemaakte afspraak (dus in het geval dat iemand annuleert), dan kan u dit ons ook laten weten bij het inplannen van het onderzoek.

ALGEMENE ADVIEZEN VOOR EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE

- Zorg voor een aangename slaapkamer, neutraal, voldoende verluchting, verduistering en een optimale temperatuur.
- Zorg voor een goede matras, aangepast aan uw behoeften, die voldoende steun geeft.
- Doe regelmatig aan lichaamsbeweging, doch niet vlak voor het slapen gaan, beeïndig alle activiteiten ruim voor u gaat slapen zodat u ontspannen naar bed kunt gaan.
- Eet op regelmatige tijdstippen: zwarte thee, koffie, chocolade, cola hebben een nadelige invloed op de slaapkwaliteit; beperk het gebruik hiervan na de middag.
- Vermijd sterk gekruide of zware maaltijden 's avonds, gaan slapen met een volle maag, maar ook met honger belet het inslapen.
- Beperk het roken en het drinken van alcohol vóór het slapengaan.
- Probeer zoveel mogelijk rond hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan.
- Eindig uw dag op een rustige manier, vermijd 's avonds geestelijke arbeid, discussies en huishoudelijk werk.
- Gebruik de slaapkamer om te slapen; vermijd activiteiten zoals eten, drinken, lezen, TV-kijken en gebruik van GSM of tablet in bed.
- Duurt het langer dan 30 minuten vooraleer u de slaap kan vatten, sta dan op en ga naar een andere ruimte, tracht u op een rustige manier even bezig te houden en probeer dan terug in te slapen.



Wij wensen u een aangenaam verblijf!



H. HARTZIEKENHUIS MOL

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol.

Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Datum laatste aanpassing: 6 maart 2018

Naam auteur / verantwoordelijke: Dr. C. Swinnen

Kwalificaties auteur: Neuroloog



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Algemeen nummer: 014 71 20 00

Afspraken: 014 71 20 53

Ombudsdienst: 014 71 21 93

Spoedgevallendienst: 014 71 23 92

Afspraken radiologie: 014 71 20 43