AZ MOL

INFOBROCHURE SLAAPONDERZOEK

NEUROLOGIE

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Waarom een slaaponderzoek?
» Hoe moet u zich hierop voorbereiden?
» Wat brengt u best mee?
» Verloop van het onderzoek
» MSLT
» Aandachtspunten
» Annulatie
» Algemene slaapadviezen

WAAROM EEN SLAAPONDERZOEK?

Een slaaponderzoek is nuttig om een diagnose te stellen van een eventuele oorzaak van uw slaapproblemen. Hierbij kunnen we exacte metingen uitvoeren van processen die optreden tijdens de nacht. Deze laten ons toe om een goede diagnose te stellen van uw probleem en de ernst ervan bepalen.

HOE MOET U ZICH HIEROP VOORBEREIDEN?

Medicatie heeft invloed op de slaapstructuur. Uw arts zal u zeggen of u de medicatie mag verderzetten, of dat deze gestopt moet worden. Als deze gestopt moet worden, dient u dat 14 dagen voor het onderzoek te doen. Soms zal u gevraagd worden een slaapdagboek bij te houden om inzicht te krijgen in uw slaappatroon in de weken voorafgaand aan het onderzoek. Zorg tenslotte voor een “normaal” slaappatroon de dagen voor het onderzoek.

WAT BRENGT U BEST MEE?

- Identiteitskaart
- Een gemakkelijk zittende pyjama of slaapkleed
- Toiletgerief (incl. shampoo, handdoeken, fijne kam)
- Eventueel uw eigen hoofdkussen
- Medicatielijst en eigen medicatie
- Eventueel de papieren van de hospitalisatieverzekering
- Boek of andere voor bezigheid tijdens de avonduren

VERLOOP VAN HET ONDERZOEK

U meldt zich aan het onthaal van het ziekenhuis aan op de datum van het onderzoek. U dient zich aan te melden op het uur dat voor u werd bepaald op de raadpleging. Men zal u de weg aangeven naar de afdeling Neurologie, waar het slaaplabo gevestigd is. U kan zich aan de verpleegbalie melden voor het

onderzoek.

Het is van groot belang dat u zich op tijd meldt voor het onderzoek. De voorbereidingen nemen veel tijd in beslag! Er worden een 20-tal sensoren op uw lichaam aangebracht. Sommige worden met lijm op uw huid gekleefd en worden daags nadien met een speciaal oplosmiddel verwijderd.

Sommige elektrodes zullen aangebracht worden onder de vorm van banden, die u rond het lichaam draagt.

U mag uw avond naar believen doorbrengen in uw bed. 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 uw belletje.

De volgende ochtend worden de elektrodes ten vroegste om 8u zorgvuldig verwijderd. Gelieve te wachten tot u afgekoppeld wordt. U kan daarna rustig douchen en ontbijten. U wordt niet gewekt. Plan een vrije voormiddag de dag na het onderzoek.

Na het invullen van de vragenlijst over de voorbije nacht, mag u naar huis.

Het resultaat zal besproken worden op de controle raadpleging bij uw arts, waar u normaal gezien een afspraak voor meekreeg.

MSLT

Afhankelijk van het probleem kan het nodig zijn dat we de nacht na de slaapregistratie een registratie doen van 4 dutjes overdag (MSLT).

Bij een MSLT gaat het om 4 metingen van 20 min om 9u, 11u, 13u en 15u, waarbij u de gelegenheid krijgt om een dutje te doen en dit ook wordt opgemeten. Voor een MSLT dienen idealiter alle antidepressiva 14 dagen van tevoren gestopt te worden. Overleg met uw arts of dit mogelijk is.

AANDACHTSPUNTEN

- Gelieve uw haren netjes te wassen en te drogen, geen gel, haarlak, olie, wax, ... aanbrengen. Mannen indien mogelijk de baard geschoren.

- Geen make-up. Geen gelnagels. Geen extensions in de haren. Geen verzorgingsproducten aanbrengen op het lichaam.
- Gelieve vooraf uw maaltijd (geen zware maaltijd/geen fastfood) te nemen: eten na het aanbrengen van de sensoren is niet handig. Kauwgom is niet toegelaten.
- Geen energiedranken.
- U bent tijdens de opname bed-/kamergebonden. Dit betekent dat u niet buiten uw kamer kan na het aanbrengen van de sensoren.
- Na het aanbrengen van de sensoren kan u niet meer naar buiten om te roken. Roken in het ziekenhuis is ten strengste verboden.
- In functie van het onderzoek wordt u gefilmd vanaf de aankoppelingen van de sensoren.
- GSM dient te worden uitgeschakeld vanaf het moment dat u effectief gaat slapen.

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 via 014/71 25 82 of pneumologie 014/71 20 44 (in functie van welke arts het onderzoek aanvroeg, de neuroloog of de pneumoloog).

Een tijdige annulatie 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 ons dit ook laten weten bij het inplannen van het onderzoek.

Indien u niet aanwezig bent op uw afspraak zonder te verwittigen, dan heeft de arts het recht om hiervoor een administratieve vergoeding aan te rekenen.

ALGEMENE SLAAPADVIEZEN

Probeer zoveel mogelijk op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan.

Vermijd activiteiten zoals eten, drinken, TV-kijken in bed.

Koffie, chocolade, cola, alcohol en tabak hebben een nadelige invloed op de slaapkwaliteit. Beperk dan ook het gebruik hiervan in de late namiddag.

Vermijd sterk gekruide of zware maaltijden ‘s avonds. Gaan slapen met een hongerige maag belet het inslapen.

Beëindig alle activiteiten ruim voor u slapen gaat zodat u ontspannen naar bed kunt gaan.

Zorg voor een aangename slaapkamer, aangename temperatuur, frisse lucht, voldoende verduistering, comfortabele slaapkledij.

Maak gebruik van een goede matras, aangepast aan uw behoeften, die voldoende steun biedt.

Hebt u nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan de verpleegkundige. Wij wensen u een goede nacht in ons slaaplabo.
Uw slaapteam

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
juli 2026		

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92