

Slaaponderzoek

Thuis overnachten

Om uw slaappatroon in kaart te brengen is voor u een polysomnografie (slaaponderzoek) afgesproken. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is polysomnografie?

Hoewel we ongeveer 1/3 van ons leven slapen, lijkt dit zo vanzelfsprekend dat de meeste mensen zelden stilstaan bij de betekenis ervan. Pas wanneer we korte of langere tijd slechter slapen besteden we er aandacht aan.

Een slechte nachtrust kan vooral overdag voor grote problemen zorgen. We kunnen te maken krijgen met bijvoorbeeld concentratiestoornissen waardoor we ons werk onvoldoende kunnen uitvoeren, er is een verhoogd risico op het krijgen van ongelukken, enz.

Om het slaappatroon in kaart te brengen kunnen we een polysomnografie verrichten. Poly betekent veel, somnus betekent slaap en grafie betekent registreren. Met een polysomnografie wordt aan de hand van het plaatsen van verschillende sensoren uw slaappatroon bekeken.

Door het bekijken van de curven kan beoordeeld worden of u voldoende diep slaapt, snurkt of kortdurende ademstilstanden (apneu's) heeft.

Waar wordt het onderzoek verricht?

Na uw bezoek aan de specialist volgt een intakegesprek met een laborante van de afdeling klinische neurofysiologie (KNF). Tijdens dit gesprek wordt het verloop van het onderzoek besproken. Er wordt een afspraak met u gemaakt of u wordt hiervoor op een later tijdstip gebeld.

Voor het onderzoek wordt u om 14.30 uur of 15.30 uur verwacht op de afdeling KNF, route 37. Vervolgens brengt u de nacht **thuis** door.

Het slaaponderzoek

Een laborant bereidt u voor

U krijgt draden op uw hoofd, rond de ogen en op uw kin. U krijgt verder plakkers op uw benen en banden om uw buik en borst. Voor het meten van het zuurstofgehalte in uw bloed krijgt u een plakker om de vinger. Voor de mond en neus krijgt u tevens een sensor.

Als alle elektroden bevestigd zijn, mag u naar huis. De draden op uw hoofd en gezicht zijn goed zichtbaar. Het is de bedoeling dat u met de auto naar het ziekenhuis komt en niet met de fiets of het openbaar vervoer.

Wees voorzichtig met de kostbare apparatuur

De apparatuur die u meekrijgt, is uiterst kostbaar. Wij gaan ervan uit dat u er voorzichtig mee omgaat.

Let op: de apparatuur en de draden mogen niet nat worden!

U komt de volgende ochtend terug op de polikliniek

We verwachten u de volgende dag om 08.30 uur terug op de polikliniek KNF.
U levert de apparatuur weer in en een laborant verwijdert de plakkers en de draden.

Uw voorbereiding op het slaaponderzoek

Het is de bedoeling dat u zes dagen voor het slaaponderzoek start met het invullen van het slaapdagboekje. Als u medicijnen gebruikt, kunt u die gewoon innemen zoals u gewend bent. Dit geldt ook voor slaaptabletten.

Instructies voor kleding en verzorging

Houdt u op de dag van het onderzoek rekening met de volgende instructies voor uw kleding en verzorging:

- Kom met droog, gewassen haar zonder gel, lak, wax, mousse enz. (de plakkers blijven anders niet zitten).
- Gebruik geen bodylotion of crème op uw lichaam of gezicht.
- De nagel van de middel- of wijsvinger van de hand waar u niet mee schrijft dient kort geknipt te zijn.
- neem een T-shirt of pyjamajasje (in ieder geval iets dat uw schouders bedekt) mee. Dit trekt u in het ziekenhuis aan, vóór het aanbrengen van de apparatuur. U houdt dit aan tijdens het slapen (dit is belangrijk voor het aanbrengen van de plakkers, draden en apparatuur).
- Draag verder comfortabele kleding die u voor de nacht niet over uw hoofd uit hoeft te trekken en bij voorkeur geen strakke lange broek.

Instructies voor thuis

Houdt u zich thuis aan de volgende instructies:

- Wees voorzichtig met tanden poetsen, wassen, drinken en eten.
- De meting start op het moment dat u het ziekenhuis verlaat. Probeer u vóór 21.00 uur 's avonds niet weg te dutten, maar om voldoende slaap te kunnen registreren is het wel van belang dat u voor 00.00 uur (middernacht) gaat slapen.
- De pasta op uw hoofd heeft tijd nodig om uit te harden. Gaat u dus vooral niet liggen voordat u daadwerkelijk naar bed gaat.

Let op!

Als er sensoren los gaan, mag u die zelf weer vast plakken. Het is echter niet de bedoeling dat u in de ochtend zelf sensoren verwijdert. Dit gebeurt in het ziekenhuis door de laborant om beschadiging te voorkomen.

Uitslag van het onderzoek

De uitslag van het onderzoek krijgt u op de polikliniek van uw behandelend neuroloog. Hiervoor zal in overleg een afspraak worden gemaakt.

Bent u verhinderd?

Heeft u een belangrijke reden waarom u niet kunt komen op uw afspraak? Neem contact met ons op via één van deze telefoonnummers. Gaat het om een opname? Bel dan het patiënten servicebureau. Bel zo snel mogelijk, maar uiterlijk 24 uur voor uw afspraak. Anders brengen wij u helaas een wegblijftarief in rekening. Kijk op onze website voor het actuele tarief.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met de afdeling klinische neurofysiologie.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Neurologie polikliniek	020 - 634 6260
Afdeling klinische neurofysiologie	020 - 634 6842

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam