



NEUROLOGIE &
PNEUMOLOGIE

Slaap- onderzoek

Polysomnografie



Er is voor u een slaaponderzoek gepland. Uw arts heeft de reden hiervoor met u besproken. Deze folder geeft u algemene informatie over het onderzoek, de voorbereiding en het verloop van het verblijf.

Datum afspraak:.....

WAT IS EEN SLAAPONDERZOEK?

Met dit onderzoek proberen we de oorzaak te achterhalen van slaapstoornissen en klachten zoals: vaak wakker worden of niet kunnen slapen, korte ademstops (apneus) of veel bewegen tijdens de slaap, vermoeidheid, slaperigheid of concentratieproblemen overdag.

Om een goed beeld te krijgen van uw slaappatroon, verblijft u een nacht in het ziekenhuis en registreren we onder andere uw ademhaling en hartritme, het zuurstofgehalte in uw bloed, de hersenactiviteit en de bewegingen die u tijdens uw slaap maakt. Men noemt dit onderzoek daarom ook 'polysomnografie', wat letterlijk betekent: vele metingen tijdens de slaap.

WAT WORDT GEMETEN, EN HOE?

De meeste metingen gebeuren met apparatuur waarvoor elektroden op uw lichaam bevestigd worden, met lijm of tape zodat ze goed blijven zitten en u niet te veel hinderen. Hierbij een overzicht van de metingen.

- EEG (elektro-encefalogram): via elektroden op het hoofd registreren we de **hersenactiviteit**. Dit geeft ons informatie over hoe diep u slaapt.
- EOG (elektro-oculogram): via elektroden naast de ogen meten we de **oogbewegingen**. Ook die geven ons informatie over hoe diep u slaapt.
- EMG (elektromyografie): via elektroden op de kin en de benen registreren we de **spierspanning** en de **beenbewegingen** die u tijdens uw slaap maakt.
- EKG (elektrocardiogram): via elektroden op de borstkas meten we het **hartritme**.
- **Zuurstofgehalte** in het bloed ('saturatie'): dit meten we via een kleelektrode rond de wijsvinger.
- **Luchtstroom** door de neus: hiervoor plaatsen we een klein plastic slangetje in de neus.
- **Ademhalingsbewegingen**: u krijgt hiervoor een rekband en sensoren rond de buik en de borst.
- **Snurken**: met een microfoontje naast het strottenhoofd nemen we eventuele snurkgeluiden op.

U wordt 's nachts ook **gefilmd** om na te gaan of u veel beweegt of woelt tijdens het slapen. Hiervoor hangt een camera in de kamer. De beelden worden gedeeltelijk in uw dossier bewaard en niet voor publicatie gebruikt.

VOORBEREIDING THUIS

- We vragen u om vooraf thuis een **douche** te nemen. Om de metingen goed te kunnen uitvoeren, mag u nadien **geen bodylotion of andere crèmes**, olie of zalven op uw

lichaam gebruiken. Was ook uw haar. Gebruik nadien geen gel of haarlak.

- U mag **geen kunstnagel of nagellak** dragen op uw (linker)wijsvinger. Aan deze vinger wordt de elektrode bevestigd waarmee we het zuurstof- gehalte in uw bloed meten.
- We vragen om de **onderbenen glad** te ontharen. Mannen vragen we om ook hun eventuele **baard** volledig te scheren of zo kort mogelijk te trimmen, en het **borsthaar** te scheren.
- De dag voordien en de dag van het onderzoek mag u **geen alcohol** drinken omdat dit uw normale slaappatroon verstoort.
- Leg de documenten, kleding, eventuele **medicatie** die u neemt en andere zaken klaar die u nodig hebt voor de opname (zie achteraan deze folder). Zo vergeet u niets.

UW OPNAME IN HET ZIEKENHUIS

We vragen u om **30 minuten voor uw afspraak** in te schrijven aan de balie in het hoofdonthaal van het ziekenhuis (kliniekstraat).

Nadien meldt u zich aan in de verpleegpost van de af- deling **Kort Verblijf**, op de eerste verdieping, aan het eind van de gang tegenover de lift/trap. Bekijk het plannetje op onze website: [Startpagina > Zorgaanbod > Verpleegafdelingen > Kort Verblijf > Route naar Kort Verblijf](#). De verpleging brengt u naar de kamer waar het slaaponderzoek zal gebeuren.

VERLOOP VAN UW VERBLIJF

De verpleegkundige geeft u uitleg over de onderzoeken en de apparatuur. U krijgt een **vragenlijst** over uw slaapgedrag, die u tijdens uw verblijf kunt invullen.

Nadien wordt u gevraagd om uw slaapkleding al aan te trekken. Na bevestiging van de elektroden is het immers niet meer mogelijk om u om te kleden. U moet **ondergoed** dragen, samen met een **pyjama** of short en T-shirt. Dit is noodzakelijk om hygiënische redenen en dus verplicht.

Het duurt ruim een uur om alle aansluitingen aan te brengen en de apparatuur af te stellen. Alle draden komen samen in een 'inplugbord', dat aan het opnamestation van de apparatuur gekoppeld wordt. U hoeft na de installatie niet te blijven liggen of zitten, u kunt rondwandelen met het inplugbord. Toch vragen we om bij voorkeur op uw kamer te blijven. Het onderzoek zelf start wel pas wanneer u gaat slapen.

Nadien krijgt u een broodmaaltijd. U mag koffie, thee of water drinken zoals u dat thuis gewend bent. Eet u 's avonds meestal nog iets kleins, bv. een stuk fruit of yoghurt, dan mag u dat meebrengen. Neemt u medicatie, dan mag u deze gewoon innemen zoals thuis. U mag **niet dutten of slapen vóór de start van het onderzoek**. Breng gerust wat lectuur of andere ontspanning mee. Op de kamer is er tv en ook gratis toegang tot internet. Een toegangscode hiervoor kunt u vragen aan

het hoofdonthaal. Probeer zoveel mogelijk uw vaste gewoonten van thuis aan te houden.

Om **23 uur** wordt het licht uitgedaan. De verpleegkundige controleert eerst nog alle elektroden, sluit de apparatuur aan en test ze nog even. **Uw gsm, smartphone, tablet of andere elektronische toestellen moet u nu volledig uitschakelen**, om storingen van de apparatuur te vermijden. Voor dringende zaken kan uw familie altijd bellen naar de afdeling op (t) 016 80 99 14.

Slaap gerust in de houding die u gewend bent. De metingen gebeuren volledig automatisch. Via de computer en monitor in de verpleegpost kan de nachtverpleegkundige regelmatig controleren of de registratie goed verloopt. Wordt u wakker omdat u naar het toilet moet, bel dan de verpleegkundige: u wordt dan even losgekoppeld van het opnamestation.

s' Morgens komt de longverpleegkundige alle elektroden afkoppelen. Na een verfrissende douche en een ontbijt verlaat u het ziekenhuis, ten laatste om **9 uur**. U kunt na dit onderzoek gewoon uw dagelijkse activiteiten hervatten.

WANNEER KRIJGT U HET RESULTAAT?

De uitslagen krijgt u bij uw eerstvolgende afspraak met uw behandelende arts. Meestal is dit drie weken na het onderzoek.

WAT MOET U MEEBRENGEN?

- Uw identiteitskaart, eventuele papieren die u moet laten invullen voor uw (hospitalisatie-) verzekering.
- Slaapkleding (verplicht, ook als u dit normaal niet draagt). Dit mag ook een slaapbroek, jogging of short zijn. U kunt eventueel een kamerjas meebrengen om hierover te dragen.
- De eventuele medicatie die u thuis neemt (ook: slaapmedicatie).
- Wat u nodig hebt voor uw gewone avond- en ochtendtoilet (bv. tandenborstel, tandpasta, zeep, handdoek, washandje), en ook shampoo en een kam om 's ochtends de lijmresten uit uw haar te verwijderen.
- Ontspanning: lectuur, handwerk, laptop ...
- Uw eigen hoofdkussens als u dat verkiest.

HEBT U NOG VRAGEN?

Een week voor het onderzoek belt de verpleegkundige u om eventuele vragen te beantwoorden. Hebt u nadien nog vragen, neem dan gerust zelf contact op met de verpleegkundige: (t) 016 80 91 46.

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10071-NL/sep 2019