



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Slaaponderzoek volwassene

Slaapcentrum - Route 100

Inleiding

Welkom in het slaapcentrum van AZ Sint-Maarten.

Slapen is, net zoals eten en drinken, een basisbehoefte.

Een goede kwalitatieve slaap zorgt er immers voor dat we zowel lichamelijk als geestelijk kunnen herstellen van onze inspanningen overdag.

De hoeveelheid slaap die hiervoor nodig is verschilt echter van persoon tot persoon. Iedereen kent wel eens een periode van slecht slapen, wat vaak onschuldig is (vaak door stress, zware maaltijd, vreemd bed, verdriet,...) Indien dit echter herhaaldelijk voorkomt is het aangeraden een slaaparts te contacteren. Langdurige slaapstoornissen tasten namelijk je algemene gezondheid en dagelijks functioneren aan. Dit geldt ook voor slaapgebonden ademhalingsstoornissen zoals snurken en apneus (stoppen met ademen).

Met deze brochure hopen wij je meer informatie te kunnen bieden over het slaaponderzoek.

Het slaappatroon

Normaal slaappatroon

Een normaal slaappatroon is onder te verdelen in 4 cycli van elk 1,5 à 2 uur.

Deze cycli omvatten:

- Slaapstadium 1: inslaapfase
- Slaapstadium 2: lichte slaap
- Slaapstadium 3: diepe slaap

Alleen tijdens de diepe slaap laadt het lichaam de batterijen weer op.

Na de diepe slaap begint de droomslaap of REM-slaap (Rapid Eye Movements of snelle oogbewegingen).

Oorzaken beïnvloeding normaal slaappatroon

Wanneer de duur van de slaap onvoldoende is of wanneer de slaapcycli niet goed worden doorlopen kan dit een effect hebben op het normale slaappatroon.

Andere oorzaken van slecht slapen kunnen zijn: medicatiegebruik, alcohol, nicotinegebruik, ploegenarbeid, zwaar tafelen, leeftijd, snurken,...

Polysomnografie

Dit is een slaaponderzoek waarbij men 's nachts je slaappatroon en manier van ademen bestudeert. Via dit onderzoek kan men een exacte diagnose van de slaapstoornis stellen. Bijkomend laat het toe nauwkeurige metingen uit te voeren die ook de ernst van het probleem in kaart helpen brengen.

Je meldt je aan bij het onthaal op het afgesproken tijdstip, zij verwijzen je door naar het slaapcentrum. Het is van groot belang dat je op tijd meldt voor het onderzoek. Verwittig zo snel mogelijk indien je door onvoorziene omstandigheden niet tijdig aanwezig kan zijn. De voorbereidingen nemen immers heel wat tijd in beslag. 's Avonds is er een broodmaaltijd voorzien. Indien je een speciaal dieet volgt, gelieve dit minstens één week op voorhand door te geven. Je slaapt op een éénpersoonskamer omwille van medische redenen.

Je verblijf begint met het invullen van een vragenlijst. Tevens wordt standaard een ECG (filmpje van het hart) afgenomen. **Nadien wordt gevraagd slaapkledij aan te trekken (omwille van hygiënische redenen vragen we om minstens een T-shirt te dragen).** De meetapparatuur wordt aangebracht op hoofd en lichaam (volledig pijnloos).

Wat wordt er gemeten?

EEG (electro-encephalogram):

Electroden worden op je hoofd en tussen de haren gekleefd, voor de geleiding wordt er gebruikt gemaakt van gel en pasta. Via deze electroden wordt de hersenactiviteit gemeten en kunnen de verschillende slaapcycli bepaald worden.

EOG (electro oculogram):

Er worden electroden naast de ogen gekleefd, op deze manier kan men je REM-slaap bekijken.

EMG (electro myogram):

Electroden worden op je kin en benen gekleefd. Hierdoor kan de spierspanning gemeten worden en kan men bepalen in welke slaapcyclus je je bevindt.

Luchtstroom:

Er wordt een zuurstofbrilletje in de neus geplaatst, hiermee kan de ademhaling bepaald worden. Tevens worden er ook banden rond de borstkas en buik bevestigd om de adembewegingen te volgen.

Saturatiemeter:

Op een vinger wordt een electrode geplaatst om het zuurstofgehalte in je bloed te bepalen. Aandacht: nagellak of kunstnagels kunnen foutieve waarden geven, gelieve deze dan ook te verwijderen thuis.

Microfoon:

In de halsstreek wordt een microfoon geplaatst, dit om het snurken te bepalen.

Al deze electroden worden volgens een bepaalde werkwijze geconnecteerd aan een box die zich ter hoogte van de borstband bevindt.

Tijdens de slaapregistratie zal er tevens een video-opname gemaakt worden via infra-rood beelden. Deze wordt gebruikt voor een betere beoordeling van de studie en wordt op een later tijdstip vernietigd.

Neem vooral rustig de tijd om aan alle electroden en apparatuur te wennen.

Rond 20.30 uur word je aangesloten aan de opnameapparatuur om alle signalen te checken.

Het onderzoek zelf

Ten laatste om 24 uur vragen wij om te gaan slapen. We hebben immers 8 uur registratietijd nodig. Tijdens de nacht controleert men op regelmatige tijdstippen of alles goed verloopt en noteert men de belangrijkste nachtelijke gebeurtenissen.

's Morgens, na het beëindigen van het onderzoek (vanaf 6 uur), komt de slaapverpleegkundige langs om alle electroden te verwijderen.

Nadien kan je een douche nemen en omstreeks 8 uur krijg je je ontbijt.

Nadien kan je het ziekenhuis verlaten!

Wat moet je meebrengen?

- identiteitskaart;
- verwijsbrief van je arts;
- evt. verzekeringsdocumenten;
- nachtkledij (er is minstens een T-shirt vereist!);
- persoonlijk toiletgerief en handdoeken;
- shampoo/fijne kam;
- evt. eigen kussen;
- thuismedicatie;
- evt. iets om je mee bezig te houden op vrije momenten (TV is aanwezig op de kamer);
- evt. oordopjes

Resultaten

In normale omstandigheden werd reeds vooraf een raadpleging vastgelegd bij de slaaparts voor de bespreking van je resultaten (meestal binnen een maand). Voor, tijdens of na het slaaponderzoek komt de slaaparts niet langs op de kamer. Ook de ochtend na de slaapstudie is het voor de slaaplaborant onmogelijk om reeds resultaten mee te delen aangezien de studie nauwkeurig dient beoordeeld te worden.

Algemene slaapadviezen

- Probeer zoveel mogelijk op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan
- Vermijd activiteiten zoals zwaar tafelen, drinken, TV-kijken en GSM-gebruik in bed
- Koffie, chocolade, cola en tabak hebben een nadelige invloed op de slaapkwaliteit. Beperk dan ook het gebruik hiervan in de late namiddag.
- Vermijd sterk gekruide maaltijden 's avonds. Ook het gaan slapen met een hongerige maag belet het inslapen.
- Beëindig alle activiteiten ruim voor je gaat slapen zodat je ontspannen naar bed kan gaan
- Zorg voor een aangename slaapkamer, aangenaam van temperatuur, frisse lucht, voldoende verduistering, comfortabele slaapkledij
- Maak gebruik van een goede matras, aangepast aan je behoeften, die voldoende steun biedt

Heb je nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan de slaaplaborant of via tel. 015 89 21 00 . Wij wensen je een goede nacht in ons slaapcentrum.

Je slaapteam



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten.

In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

B0219 02-04-2024