



**Sint-Dimpna**  
Ziekenhuis Geel

# **PATIËNTENBROCHURE**

## Slaaplabo

## INHOUD

1. Welkom
2. Ons team
  - 2.1 artsen
  - 2.2 verpleegkundigen
  - 2.3 secretariaat
  - 2.4 psychologen
3. Wat is ... een slaaponderzoek of polysomnografie
  - 3.1 doel van het onderzoek
  - 3.2 opnameprocedure
  - 3.3 aankleefprocedure
  - 3.4 verloop van het onderzoek
  - 3.5 resultaat van het onderzoek
  - 3.6 vragenlijsten
  - 3.7 voorbereiding
4. Nuttige weetjes
  - 4.1 maaltijden
  - 4.2 voorzieningen en bezoek
  - 4.3 vragenlijsten
  - 4.4 multidisciplinaire samenwerking artsen
  - 4.5 Wat brengt U mee?
  - 4.6 Hoe bereid je je voor?
5. Interessante internet sites

## **Welkom**

Beste patiënt,

Welkom op het slaaplabo!

Om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken, bieden wij U deze brochure aan.

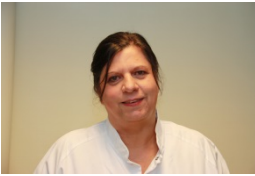
Slaap is een fundamentele behoefte. Slaap heeft een herstellende functie die nodig is voor een optimaal fysisch en mentaal functioneren. Eén derde van ons leven brengen we al slapend door. Nochtans heeft het tot de jaren '70 geduurd voor er vanuit de geneeskunde interesse kwam in slaap.

Ondertussen is slaapproblematiek een aparte specialisatie geworden. Slaapstoornissen kunnen veroorzaakt worden door verschillende types van aandoeningen en kunnen ook leiden tot verschillende gezondheidsproblemen.

## **Voorstelling team**

### ***Artsen***

#### **Neurologie**



Dr Viaene

#### **Pneumologie**



Dr Coeman



Dr Vaes

### ***Verpleegkundigen***

### ***Secretariaat***

### ***Psychologen***

## Wat is... een slaaponderzoek of polysomnografie?



### **Doel van het onderzoek**

U heeft met uw behandelend arts uw klachten besproken. De klachten kunnen veroorzaakt worden door afwijkingen in uw slaap of door een minder goede slaapkwaliteit. Om dit na te gaan is een slaaponderzoek nodig.

Een slaaponderzoek is nuttig bij aanhoudende slaperigheidsklachten overdag en langdurige slapeloosheid. Een slaaponderzoek kan ook nuttig zijn bij aanwezigheid van storende bewegingen 's nachts, bij onverklaarde neurologische problemen zoals aanhoudende hoofdpijn of wisselende geheugen- of concentratiestoornissen, maar ook bij patiënten die niet goed reageren op medicatie bij epilepsie, diabetes of cardiologische problemen.

Het slaaponderzoek bestudeert de slaapkwaliteit en de manier van ademen 's nachts.

## Opnameprocedure

Voor een slaaponderzoek moet U in principe één nacht op onze afdeling slapen. Uitzonderlijk kunnen dit ook twee nachten zijn. Om het onderzoek in de beste omstandigheden te laten verlopen, mag U gerust uw eigen hoofdkussen of dekbed meebrengen.

Vergeet uw oordopjes niet als U daar thuis ook mee slaapt.

U wordt opgenomen in de loop van de namiddag of avond. Met onze eerste patiënt gaan we om 14 u van start. De laatste patiënt komt om 19u30 aan. U dient zich aan te melden aan de opnamebalie, waarna U naar de afdeling doorverwezen wordt. Onze afdeling bevindt zich op de eerste verdieping in de F-blok. U vindt de weg door de beige pijl te volgen.

Het aanbrengen van de meetelektrodes duurt 1 uur. Het is daarom belangrijk dat U zich correct aan uw afspraakuur houdt zodat de voorbereiding goed kan verlopen.

U verblijft in een éénpersoonskamer zonder hiervoor een opleg of supplement te moeten betalen. Deze kamer is speciaal ingericht met 1 of 2 camera's en verduistering.

In uitzonderlijke gevallen zou het kunnen dat er nog een dagopname aan de gang is op het moment dat U aankomt. Dan zullen we U vriendelijk vragen even in onze lounge te wachten tot de kamer klaar is. Breng daarom slaapkledij en een kamerjas mee waarin U zich goed voelt. Een boxershirt, een kort nachtkleed of alleen ondergoed, zijn in die omstandigheden niet comfortabel genoeg voor U en de anderen.

*Komt U ook voor testen overdag in aansluiting op het slaaponderzoek?*

*Deze testen noemen wij MSLT's of multiple sleep latentie test. U zal 5 dutjes moeten doen van telkens 25 minuten. Het is de bedoeling dat U tijdens deze periode moeite doet om te slapen. Het is geen probleem dat U niet slaapt, maar U moet het wel proberen. Deze slaappogingen zullen doorgaan om 9u, 11u, 13u, 15u en 17u. Na*

*de laatste dut worden alle elektroden verwijderd en heeft U nog de mogelijkheid om te douchen en eventueel een avondmaal te nuttigen.*

*Indien de MSLT geen uitsluitsel heeft gegeven, is het mogelijk dat U een afspraak krijgt voor een 24u slaaponderzoek waar U zelf uw slaapritme mag bepalen (24u 'ad libidum slaap' polysomnografie). Het is dan de bedoeling dat U zoveel slaapt als U wil tussen begin van de opname en einde van de opname 24u later.*

*Uw arts kan ook een gecombineerde polysomnografie-24u EEG's afspreken. Dit is een 24u registratie van het EEG waarbij we tijdens de slaap ook een polysomnografische opname maken.*

### **Aankleefprocedure**

Het aanbrengen van de meetelektrodes duurt één uur. Er worden elektrodes aangebracht op het hoofd en op het lichaam, rond de borst en de buik, en op de vinger.

De metingen die gebeuren zijn :

- hersenactiviteit (EEG)
- hartactiviteit (EKG)
- ademhalingsactiviteit
- snurkgeluiden
- zuurstofgehalte in het bloed
- weerstand van de bloedvaten
- bewegingen.

Alle elektrodes worden gekleefd of aangebracht met banden. Er wordt niet geprikt, het onderzoek is pijnloos. Verwittig de verpleging als U allergisch zou zijn aan klevers of nikkel.

Metingen	Geregistreerd door...
ademhalingsbewegingen	rekbanden en klevers op borst en buik
stroom van in- en uitgeademde lucht	2 sensoren in de neus
zuurstofgehalte in het bloed	sensor rond de vingertop
hartfunctie	elektroden op de borst
snurkgeluiden	microfoontje thv hals en decibelmeter op de kamer
bewegingen	beenelektroden en infrarood camera op de kamer
hersenactiviteit	elektroden op het hoofd





## Verloop van het onderzoek

Slapen met elektrodes is inderdaad wat minder comfortabel maar de meeste mensen slapen toch vrij goed. De elektrodes worden bevestigd op een manier waardoor ze U zo weinig mogelijk hinderen.

Het onderzoek gebeurt onder nachtelijke videocontrole waardoor we meer informatie verkrijgen over bewegingen en slaapverstorende factoren. De opgenomen beelden worden na het stellen van een diagnose volledig gewist.

U mag in principe gaan slapen op uw normaal inslaapuur, maar we vragen wel om ten laatste rond 24 uur te gaan slapen, en dit om zo voldoende slaapregistratie te hebben (minstens 8 uren). Tijdens de nacht kan U steeds losgekoppeld worden om naar het toilet te gaan.

Het slaaponderzoek wordt overwaakt, er is dus steeds een verpleegster van dienst.

U wordt 's morgens vanaf 6 uur losgekoppeld, waarna U kan douchen en ontbijten.

Als U komt voor één nacht registratie vragen we U vriendelijk de kamer ten laatste om 7 uur te verlaten, omdat de eerste dagopnames rond 8 uur starten.

*Komt U voor MSLT's? Dan blijft U tot 18u in het ziekenhuis.*

*Komt U voor een 'ad libidum slaap' polysomnografie of voor een gecombineerde polysomnografie-24u EEG? Dan verblijft U 26 uur in het ziekenhuis (24 uur samen met het aankleven voor het onderzoek en het verwijderen van de electrodes na het onderzoek).*

## **Resultaat van het onderzoek**

De signalen worden op de computer opgenomen en worden nadien geanalyseerd. Het resultaat van deze analyse wordt achteraf door uw behandelend of verwijzend arts met U besproken. Hiervoor hebt U een afspraak meegekregen bij de planning van uw slaaponderzoek of kan U langs gaan bij uw verwijzend arts en/of huisarts.

Komt U op verwijzing van de pneumoloog, dan werd wellicht afgesproken dat U het resultaat van het onderzoek 2-3 weken na het onderzoek best kan bespreken met uw huisarts. Deze heeft tegen die tijd normaal gezien een verslag van het onderzoek, alsook een voorstel voor eventueel verdere aanpak van uw problemen ontvangen. Indien een bijkomend slaaponderzoek nodig blijkt voor het opstarten van CPAP-therapie, kan U dit afspreken via het secretariaat van het slaaplabo.

## **Nuttige weetjes**

### **Maaltijden**

Er is 's morgens en 's avonds een broodmaaltijd voorzien. 's Morgens kan U het ontbijt nuttigen in de lounge. Patiënten die overdag moeten blijven krijgen een middagmaal op de kamer.

### **Voorzieningen en bezoek**

De cafetaria en de winkel bevinden zich in de inkomhal van het ziekenhuis.

Op de kamer is er een TV aanwezig. Ook Wifi kan U ten allen tijde aanvragen. U krijgt dan een persoonlijke code van de verpleging.

Bezoek kan tot 20u op de kamer.

Bij kinderen tot 14 jaar vragen we dat een begeleidende volwassene blijft overnachten.

Patiënten die hulp nodig hebben bij het in- en uit bed komen, douchen, aankleden of eten, kunnen hun partner of begeleider laten inslapen.

### **Vragenlijsten**

Een slaaponderzoek is maar volledig te interpreteren als we voldoende informatie hebben over hoe U zich voelt en hoe U zelf vindt dat U geslapen hebt tijdens de opname. Daarom vragen wij U een vragenlijst vóór het onderzoek en nog een korte vragenlijst na het onderzoek in te vullen. De vragenlijsten worden verwerkt door onze psychologen. De kostprijs hiervan is 50 euro en wordt verrekend via uw ziekenhuisfactuur.

### **Multidisciplinaire samenwerking artsen**

In sommige gevallen zullen de artsen van de verschillende disciplines (pneumologie/neurologie) onderling overleggen omtrent bepaalde delen van het slaaponderzoek, uw klachten en verdere aanpak. In dat geval zal een intercollegiaal consult worden aangerekend via uw ziekenhuisfactuur. In principe wordt dit consult volledig terugbetaald via uw mutualiteit.

### **Wat brengt U mee?**

- identiteitskaart
- 4 klevertjes van de mutualiteit
- eventueel formulieren van uw hospitalisatieverzekering
- uw medicatie en volledige medicatielijst
- toiletbenodigdheden (zeep, tandpasta, tandenborstel, shampoo, kam, scheerapparaat, handdoeken, washandjes,...)

- nachtkledij (pyjama of T-shirt + short, kamerjas, pantoffels of slippers)
- je eigen hoofdkussen indien je dit wenst
- lectuur kan je verblijf aangenamer maken
- waardevolle voorwerpen laat je best thuis
- 2.5 euro voor de parking

### **Hoe bereid je je voor?**

- U heeft best vooraf uw haren gewassen. Gebruik geen haarlak, conditioner of gel. De haren moeten droog zijn.
- Gebruik geen make-up en geen nagellak. Liever ook geen gelnagels.
- Vermijd dutjes de dag van het onderzoek.
- Uw thuismedicatie wordt gewoon doorgenomen, tenzij anders beslist werd door uw behandelend arts.
- Roken op de kamer is ten strengste verboden (er is wel een rokersruimte in het ziekenhuis).
- Indien U een dieet volgt, meld U dit best bij het maken van uw afspraken.
- Extensions in de haren maken het zeer moeilijk om de elektroden te bevestigen, gelieve dit zeker telefonisch te melden aan het slaaplabo.
- U heeft vooraf een vragenlijst gekregen. Deze brengt U ingevuld mee voor onze psychologe.

**Vanwege het ganse team wensen wij U een aangenaam verblijf!**

**014/ 57 73 97 (tussen 9u – 14u)**

**[slaaplabo@ziekenhuisgeel.be](mailto:slaaplabo@ziekenhuisgeel.be)**

**[secretariaat.slaaplabo@ziekenhuisgeel.be](mailto:secretariaat.slaaplabo@ziekenhuisgeel.be)**