



informatiebrochure

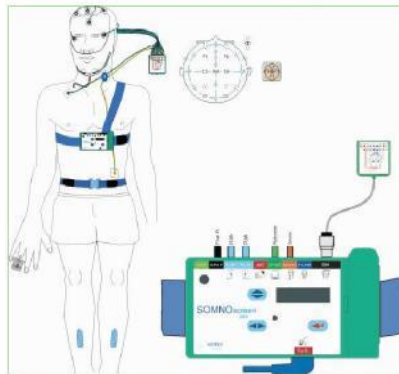
Slaaponderzoek

ziekenhuis maas en kempen

Polysomnografie

Zowat een derde van ons leven brengen we slapend door. Net zoals ademen is het een natuurlijk proces waar we nauwelijks bij stilstaan. Tenzij we de slaap niet kunnen vatten of vaak wakker worden en uren liggen woelen.

In België hebben naar schatting 1 miljoen mensen last van slaapproblemen. Een slaaponderzoek kan het begin van een uitweg bieden.



1. Snurken

Zo'n 40 tot 60 % van de westerse bevolking zou last hebben van snurken. Snurken wordt vaak beschouwd als een banaal probleem, maar niets is minder waar. Snurken brengt in sommige gevallen zelfs ernstige gezondheidsrisico's met zich mee.

Snurkgeluiden ontstaan wanneer de keelholte tijdens de slaap vernauwt. Een aantal zaken werken snurken in de hand:

- roken
- zwaarlijvigheid
- alcohol drinken kort voor het slapengaan
- slaapmedicatie
- slaaphouding

2. Slaapapnoe

In de meeste gevallen is snurken een onschuldig fenomeen. Maar soms is er meer aan de hand. Sommige mensen lijden aan slaapapnoe. Er ontstaat een tijdelijke ademhalingsstilstand waardoor de ademhaling secondenlang of zelfs een minuut lang stopt. Het zuurstofgehalte in het bloed daalt en dus ook in de hersenen. Wanneer het zuurstofgehalte te laag wordt, slaan de hersenen alarm en komen we in een minder diep slaapniveau of worden we wakker. Op deze manier wordt de slaapkwaliteit enorm aangetast.

Symptomen van slaapapnoe zijn vermoeidheid en overdreven slaperigheid overdag.

Op lange termijn lopen deze slaapapnoe-patiënten een groter risico op hart- en vaatziekten. Slaapproblemen hebben ook vaak een verband met hartritmestoornissen, hoge bloeddruk, concentratieproblemen, vergetelheid, ...

3. Praktisch voor de patiënt

Vorbereiding

Indien u ziek bent (vb. verkouden met verstopte neus waardoor het ademen bemoeilijkt wordt), gelieve tijdig af te melden. Dit geeft ons de kans om andere wachtende patiënten de mogelijkheid te geven om eerder te kunnen komen.

- Voor een goed onderzoeksresultaat verzoeken wij u de ochtend van het onderzoek niet te laat op te staan, bij voorkeur voor 8 uur, en daarna niet meer te slapen tot aan het onderzoek.
 - De dag van het onderzoek drinkt u best niet teveel koffie, thee of cola.
- U neemt gewoon uw medicatie in, tenzij anders is afgesproken met de arts. Indien u 's avonds laat nog medicatie nodig hebt, brengt u deze mee naar het ziekenhuis.
- Zorg ervoor dat uw haren droog en zuiver zijn: gebruik geen haarlak, versteviging, gel of crème.
- Voor de mannen: zorg dat uw baard goed geschoren is.
- Ook verzoeken wij geen nagellak, bodylotion of dagcrème te gebruiken. Deze middelen kunnen de metingen beïnvloeden. Ook haarextensions worden best verwijderd omdat het anders moeilijk is om elektroden te klevan.
- Bij acrylnagels of gelnagels wordt gevraagd er minimaal 1 te verwijderen, anders komen de signalen van de zuurstofsaturatie in het bloed niet door.
- U kan geen gebruik maken van een mobiele telefoon zolang u bent aangesloten op de recorder. Dit kan de registratie verstoren.
- Neem slaapkleding, kamerjas, pantoffels, toiletgerief, eventueel iets om te lezen en uw thuismedicatie mee. Om hygiënische redenen vragen we u om, indien u gewoon bent bloot te slapen, tijdens het onderzoek minstens een T-shirt te dragen.
- U mag, indien u dit aangenamer slapen vindt, uw eigen hoofdkussen meebrengen.
- Indien de patiënt niet goed de Nederlandse taal verstaat of spreekt, is het aangewezen dat een familielid hem/haar begeleidt om de nodige toelichtingen door te kunnen geven.
- Best overlegt deze begeleidende persoon even met de verpleegkundige, hoe lang hij/zij aanwezig moet blijven om te tolken.

De dag van het onderzoek

Opname

U wordt om 17.45 u. verwacht op de dienst slaaplabo. Deze is gelegen op de eerste verdieping. Volg route B11.

Kom zeker niet later dan het afgesproken tijdstip. Indien u te laat komt, is het mogelijk dat de tijd te kort is om de electrodes nog aan te koppelen waardoor uw afspraak verzet zal moeten worden.

Vooraleer u zich begeeft naar deze dienst, dient u zich in te schrijven aan de opnamebalie in de inkomhal van het ziekenhuis.

U meldt zich aan het onthaal in de inkomhal. Kom daarna zo snel mogelijk door naar de afdeling zodat de voorbereidingen tijdig kunnen uitgevoerd worden. Op de afdeling krijgt u een aantal electroden opgeplakt, zowel op het lichaam als op het hoofd. Voor een goed contact met de huid wordt een geleidende pasta onder deze electroden aangebracht.

De voorbereiding op het onderzoek zal uitgevoerd worden door een verpleegkundige van de afdeling en duurt ongeveer 45 minuten tot 1 uur.

Er zal u ook gevraagd worden de ingevulde vragenlijst af te geven. Deze vragenlijst werd u overhandigd tijdens de consultatie bij uw specialist. Hierop staan gegevens die voor de arts belangrijk zijn om het slaaponderzoek juist te interpreteren.

U mag 's avonds bezoek ontvangen tot 20 uur.

Tijdens de nacht

Tijdens de nacht gebeurt er een registratie van:

- de hersenactiviteit
- het hartritme
- de ademhaling
- het zuurstofgehalte in het bloed
- de bewegingen van de borstkas en buik
- de bewegingen van de spieren en oogballen
- beenbewegingen
- slaappositie, luchtstroom door de neus en de mond en het snurkgeluid

Aanvankelijk is het even wennen om met de elektroden en de daaraan verbonden kabels te slapen. U kan zich op de kamer vrij bewegen na aansluiting. Tussen 22 en 07 u. mag u de kamer niet verlaten omwille van registratie studie. Het onderzoek zelf is niet pijnlijk.

De ochtend

's Ochtends worden de elektroden verwijderd evenals de lijm. Eventueel achtergebleven restjes lijm kan u thuis verwijderen met aceton of nagellakremover. U krijgt nog een kopje koffie aangeboden als u dat wenst en mag daarna het ziekenhuis verlaten.

Let op, het slaaplabo sluit om 8.00 u. Indien u vervoer moet regelen, geef dan aan dat zij u om 7.30 u. komen ophalen.

Verdere opvolging

Alle gegevens worden opgeslagen op de computer en verwerkt. Nadien worden de resultaten geanalyseerd en geïnterpreteerd door de verpleegkundigen van het slaaplabo en de longarts. Het resultaat wordt u enkele weken later meegedeeld via uw huisarts. Indien u in aanmerking komt voor een CPAP behandeling, wordt u opgeroepen voor een raadpleging bij uw specialist.

Afhankelijk van het resultaat zal er al dan niet een behandeling volgen.



TELEFOONNUMMERS:

Afspraken kan u maken via secretariaat inwendige: 089 50 56 00

Voor eventuele bijkomende vragen kan u ons bereiken:

- Via [mail: slaaplabo@zmk.be](mailto:slaaplabo@zmk.be)
- Telefonisch: 089 50 63 50

Let op! Het slaaplabo is enkel geopend op woensdag-, donderdag- en vrijdagavond van 17.45 u. - 08.00 u. Enkel tijdens deze uren zijn zij telefonisch bereikbaar.

- Via secretariaat inwendige: tel. 089 50 56 00

Van maandag tot donderdag van 08.30 u. - 12.30 u. en
van 13.30 u. - 17.00 u.

Op vrijdag van 08.30 u. - 12.30 u. en van 13.30 u. - 16.00 u.

Longartsen: Dr. E. Cox
Dr. K. Darquennes
Dr. A. Sadowska
Dr. P. Even





Auteur : Dienst slaaplabo, Interne Geneeskunde

Versie november 2017
ZMKBR0130

Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik • tel. 089 50 50 50

info@zmk.be