

Slaaponderzoek, uitgebreid thuis (Polysomnografie ambulante)

Binnenkort krijgt u een slaaponderzoek. Hierbij kijken we naar hoe uw lichaam werkt tijdens de slaap. In medische termen wordt dit een polysomnografie genoemd. Het slaaponderzoek dat u gaat krijgen is een uitgebreid slaaponderzoek dat u gewoon thuis in uw eigen bed ondergaat. De meetapparatuur wordt aangekoppeld op het Slaapcentrum Bernhoven. We plakken de elektroden op uw kleding, uw hoofd/gezicht, uw vinger en op uw benen. U gaat hierna naar huis en kunt die nacht thuis slapen.

Wat zijn slaapstoornissen?

Slaapstoornissen ontstaan door verschillende oorzaken. Vandaar dat het onderzoek van de slaap door verschillende specialisten wordt aangevraagd. Bij deze slaapregistratie kijken we naar beenbewegingen, hartritme, ademhaling, uw houding en het zuurstofgehalte in uw bloed. Ook meten we de hersenslaap, zodat wij meer te weten komen over de kwaliteit van uw slaap. Het onderzoek is niet belastend.

Wat moet u doen voor het onderzoek?

- Op de dag van het onderzoek moet u overmatig gebruik van koffie, energiedranken, alcohol en nicotine vermijden.
- U moet 's morgens uw haar wassen, gebruik geen haarlak, crème, gel of wax.
- U mag die dag geen bodylotion of crème op uw lichaam gebruiken, deodorant mag wel.
- U mag geen nagellak / gel-nagel of kunstnagel dragen op uw (als u rechtshandig bent) linker middelvinger (en als u linkshandig bent) rechter middelvinger. Op deze vinger wordt een sensor bevestigd.
- U moet een T-shirt met korte mouwen meebrengen of alvast aantrekken, waarin u 's nachts gaat slapen, zodat wij hier alle apparatuur op kunnen bevestigen (Geen hemdjess of gladde pyjamajassen/voetbalshirts).
- Ook is het prettig, i.v.m. de bevestiging van de beensensoren om een makkelijk zittende broek te dragen.
- Makkelijk is, om een vest of wijde trui mee te brengen wat u na het aansluiten van de apparatuur over uw T-shirt en de apparatuur aan kunt trekken.
- Vrouwen moeten beslissen of zij hun BH aan willen houden. Het is evt. prettig om een fijn zittende (sport)BH te kiezen.
- U moet uw horloge, armbanden, kettingen en oorbellen af doen voor het onderzoek.
- Als u in het bezit bent van een CPAP-apparaat, moet u uw masker en de slang meenemen. Het CPAP-apparaat zelf, kunt u thuis laten.

Neem uw actueel medicatieoverzicht (AMO) mee voor uw eigen veiligheid

Wat is een AMO?

AMO staat voor actueel medicatieoverzicht. Het is dus een overzicht van de medicijnen die u op dat moment gebruikt.

Waarom een AMO?

Als uw arts medicijnen wil voorschrijven, leest de arts in uw AMO welke medicijnen u al gebruikt. Zo voorkomen we dat u medicijnen voorgeschreven krijgt die niet goed combineren met andere medicijnen.

Hoe kom ik aan mijn AMO?

Uw apotheker print voor u een AMO uit. Vertel uw apotheker ook als u medicijnen gebruikt zonder recept zoals pijnstillers, vitamines, anticonceptiepil of St. Janskruid en meld ook allergieën.

Ik heb nieuwe medicijnen gekregen. Hoe kom ik aan een aangepast AMO?

Tijdens uw ziekenhuisopname, polikliniekbezoek of bezoek aan uw huisarts kan uw medicijngebruik zijn veranderd. Let er op dat wijzigingen van medicatie of nieuwe gegevens in uw overzicht worden opgenomen door uw apotheker.

Wanneer neem ik mijn AMO mee?

Zorg dat u het overzicht altijd bij u heeft als u naar de specialist gaat. Dan kan de specialist zien of eventuele nieuwe medicijnen samengaan met medicijnen die u al heeft. Neem het ook mee als u naar de tandarts gaat.

Hoelang is mijn AMO geldig?

Het document is maximaal drie maanden geldig maar dient bij iedere wijziging in de medicatie tussentijds opnieuw te worden vervangen. Uw apotheek kan het actuele medicatie overzicht verstrekken.

Hoe gaat het aankoppelen van de meetapparatuur?

Het aankoppelen van de meetapparatuur gebeurt op het Slaapcentrum Bernhoven. Voor uw afspraak bij het Slaapcentrum meldt u zich aan de balie op route 120.

In de onderzoekskamer trekt u, als u deze nog niet aanheeft, uw T-shirt, makkelijk zittende broek en eventueel beha aan.

U krijgt de volgende sensoren opgeplakt:

- Plakkers met sensoren op de benen.
- Een sensor om uw middelvinger.
- Elektroden op de borst.
- Elektroden op het gezicht en op het hoofd.
- Een band om de buik, een band om de borst en aan de borstband komt het opnamekastje te hangen.
- We controleren of alles goed is aangesloten en leggen u uit hoe u 's avonds zelf een slangetje onder uw neus kunt aansluiten.

De voorbereiding duurt ongeveer 60 minuten. Met de apparatuur gaat u naar huis. Vanaf dit moment is de registratie begonnen.

Waar moet u verder rekening mee houden?

- De apparatuur mag geen contact hebben met water en zand. Wees vooral voorzichtig met de sensor om uw middelvinger (Geen afwas, handen wassen, enz.). Gebruik daarom een paraplu als het regent.
- U mag geen kauwgom eten.
- U kunt uw dagelijkse bezigheden gewoon uitvoeren, maar wij adviseren u wel de avond rustig door te brengen. Werken met de apparatuur om is dus niet toegestaan.

Wat moet u doen voordat u gaat slapen?

- Maak het neusslangetje goed vast voordat u gaat slapen. De uiteinden van het slangetje moeten goed in de neusgaten zitten. Plak het slangetje aan beide kanten naast de neus goed vast (zie afbeelding).



- Vult u zo nauwkeurig mogelijk de vragenlijst in (de eerste helft voor het slapen gaan en de tweede helft als u geslapen heeft en wakker wordt).
- Graag uw telefoon voor het slapen gaan op stil zetten, zodat dit de registratie niet kan verstoren.

Wanneer wordt de meetapparatuur eraf gehaald?

De volgende ochtend mag u na het opstaan zelf het neusslangetje losmaken van uw gezicht. Duw het slangetje tussen de borstband. Alle andere sensoren en de banden kunt u laten zitten. U wordt rond 8:15u, tenzij anders afgesproken, verwacht bij het Slaapcentrum Bernhoven. U hoeft zich wederom **niet** te melden. U mag weer bij route 119 plaatsnemen in de wachtruimte.

Alle sensoren en banden worden door een laborant of doktersassistente van uw lichaam verwijderd. Het is belangrijk dat u de ingevulde vragenlijst meebrengt. Hierna mag u naar huis en kunt u uw haren gaan wassen en zichzelf douchen. Daarna kunt u gewoon weer verder met uw dagelijkse bezigheden.

Wanneer krijgt u de uitslag?

De slaapregistratie wordt zorgvuldig nagekeken. Het duurt ongeveer twee weken voordat alle resultaten bekend zijn. Naar aanleiding van uw klachten en de uitkomst van het onderzoek, krijgt u een oproep van de polikliniek KNO, longgeneeskunde of neurologie om de uitslag te bespreken.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ons tussen 10.00 en 12.00 uur en tussen 13.00-15.00 uur opbellen via telefoonnummer: 0413 – 40 15 30.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl