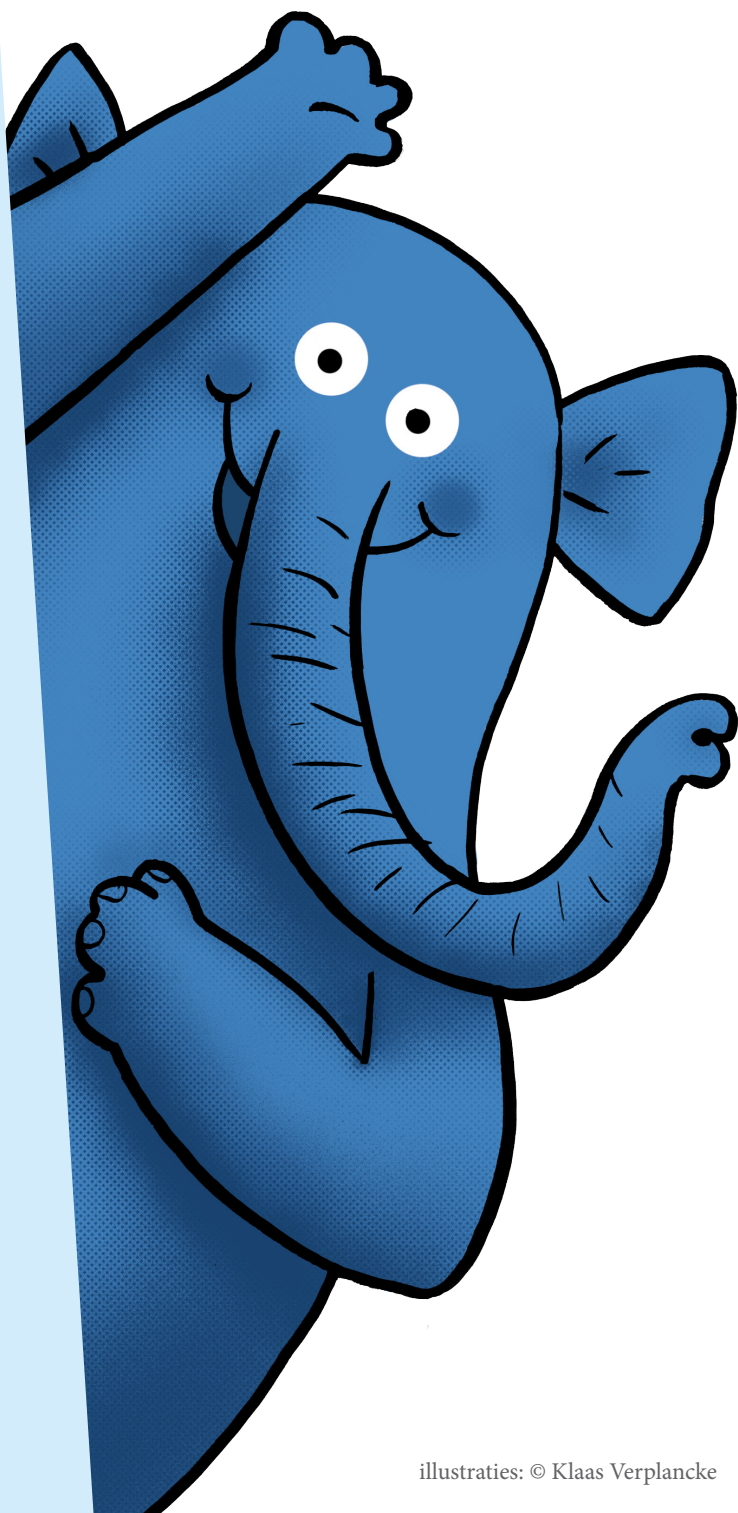


Een nachtje in het slaapcentrum



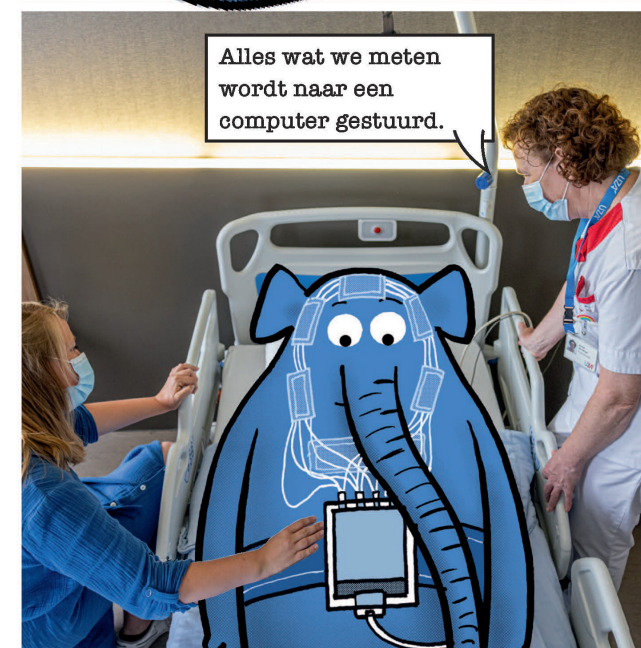
Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum

illustraties: © Klaas Verplancke



Een nachtje in het slaapcentrum

Oliver slaapt heel slecht. Om te weten wat er precies aan de hand is, komt hij een nachtje logeren in het slaapcentrum.



Wat meten we?

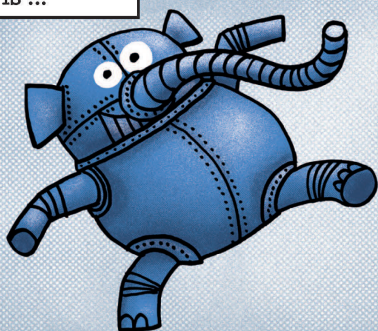
- EKG: de activiteit van je hart
- Saturatiemeter: het zuurstofniveau in je bloed
- Ademhalingsbanden: je ademhaling
- Elektroden: activiteit in je hersenen



Ollie is vertrokken naar dromenland. De toestellen meten wat er in zijn slaap gebeurt.



Ollie droomt dat hij een robot is ...



De volgende ochtend

De draadjes mogen los en de plakkers eraf. Met dit productje gaat dat vanzelf.



Tijd voor ontbijt! Het beste moment van de dag ...



Dag, Ollie!



Slaap! zzzzz

Slaap is goed voor heel je lichaam. Maar vooral je brein heeft slaap nodig. Dat is overdag heel actief omdat het constant veel leert. Op school, maar ook in de sportclub of de muziekschool. 's Nachts krijgt je brein een rustig moment om al die indrukken op te slaan en dat gebeurt tijdens de slaap. Als je lichaam en brein overdag bezig zijn, komen er afvalstoffen vrij die tijdens de slaap worden 'weggespoeld'. Als je niet goed slaapt, blijven er afvalstoffen achter en sta je 's ochtends moe op.

Veel kinderen proberen bedtijd zo lang mogelijk uit te stellen. Ben jij er zo eentje die de dag zo lang mogelijk wil rekken? Of ben je misschien bang voor nachtmerries? Bekijk hier enkele tips die je kunnen helpen om gemakkelijker in slaap te vallen.



Heb je ernstige problemen met slapen en vermoedt de dokter dat er een lichamelijke oorzaak is, dan is een onderzoek in het slaapcentrum een goed idee. Verschillende toestellen meten dan wat er tijdens je slaap in je lichaam gebeurt: de activiteit in je hersenen, je ademhaling, je hartslag ... Die informatie kan nuttig zijn om de oorzaak van het probleem te achterhalen.

Het was leuk! Hier wil ik nog wel eens een nachtje logeren!

