

Hoe verloopt een slaaponderzoek?

Informatiebrochure patiënten





1. Onze slaap is belangrijk	4
2. Onderzoek van de slaap	5
3. Uw eerste raadpleging	6
4. Uw opname	8
5. Uw verblijf	9
6. Verloop van het slaaponderzoek	10
7. Een weekendopname	12
8. Naar huis	12
9. Autorijden	13
10. Slaaponderzoek bij kinderen	13
11. Slaaptips	14
12. Onderzoek steunen	15
Contact	16

Beste patiënt,

Welkom in het UZA. Binnenkort ondergaat u een slaaponderzoek. Als voorbereiding op deze test bieden we u graag deze brochure aan.

Hebt u nog vragen, aarzel dan niet ons te contacteren. U vindt onze gegevens achteraan.

1. Onze slaap is belangrijk

Een goede nachtrust

Vroeger werd slapen beschouwd als een comateuze toestand waar niet veel aandacht aan besteed moest worden. Intussen werd **het belang van een goede nachtrust** ingezien. Slapen is een ingewikkeld en actief proces. Talloze voorbeelden tonen aan dat **slechte slaap schade kan aanrichten**. Denk maar aan verkeers- en werkongevallen of gezondheidsproblemen. Eén derde van de bevolking krijgt ooit te kampen met slaapproblemen.

Oorzaken van slaapproblemen

Er zijn **allerlei oorzaken** mogelijk voor slaapproblemen of -moeilijkheden:

- externe invloeden zoals lawaai, stress, alcohol en voeding
- abnormale ademhaling of bewegingen
- van nature een slechte slaper zijn
- werken in ploegen of dikwijls reizen en verschillende tijdzones doorkruisen
- slaapwandelen, roepend wakker schrikken, tandenknarsen en snurken (dit kan slaapverstoring zijn voor u en/of uw partner)
- psychische of lichamelijke problemen

Deze opsomming is niet volledig. Tijdens het slaapprobleem proberen we de oorzaak van uw slaapproblemen te achterhalen.

Gevolgen van slaapproblemen

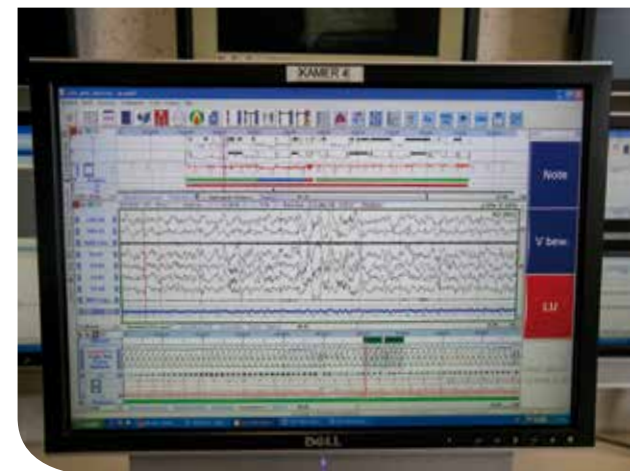
Slaapproblemen hebben **allerlei gevolgen** op het functioneren overdag, de gezondheid of gemoedstoestand.

2. Onderzoek van de slaap

Dikwijls denken patiënten zelf de oorzaak te kennen van hun slaapprobleem. Maar de patiënt of partner ziet niet altijd wat er precies gebeurt tijdens de slaap. Een slaapprobleem kan dus heel nuttig zijn om **de exacte diagnose van uw slaapprobleem** te stellen. **Nadien kan gestart worden met de behandeling.**

Centra voor klinisch slaap- en waakonderzoek zijn gespecialiseerd in slaapprocessen en -stoornissen. Het **centrum voor klinisch slaap- en waakonderzoek van het UZA** onderzoekt en behandelt sinds 1982 alle vormen van slaap- en waakstoornissen bij volwassenen.

In deze **multidisciplinaire eenheid** werken artsen uit de diensten psychiatrie, neurologie, longziekten en neus-keel-oorziekten samen. Vanuit hun ervaring en kennis over slaap- en waak-pathologie kan een aangepaste behandeling voorgesteld worden.



3. Uw eerste raadpleging

Tijdens uw eerste raadpleging brengen we uw slaapprobleem zo gedetailleerd mogelijk in kaart. Met een uitgebreid gesprek en/of vragenlijsten onderzoeken we uw **voorgeschiedenis** (anamnese).

Soms starten we al meteen een behandeling, anders is er eerst een slaaponderzoek nodig. Na het onderzoek bespreken we de resultaten en stellen we een behandeling voor. Deze bespreking kan plaatsvinden tijdens één van de volgende raadplegingen:

Algemene slaapraadpleging (psychiatrie/neurologie, route 53)

Volg route 53. Via de dienstlift komt u op de 4^{de} verdieping, waar de raadplegingen voor slaapstoornissen door de psychiater en neuroloog gehouden worden.

Hebt u klachten over in- en doorslapen of overmatige slaperigheid, dan kunt u terecht bij de **psychiater** of **neuroloog**. Soms volstaat een gesprek om de diagnose te stellen en therapie voor te stellen. Anders wordt er een slaaponderzoek gepland en eventueel bijkomende testen zoals slaperigheidstesten overdag of een langdurige EEG-registratie. U krijgt advies om uw slaapprobleem meteen aan te pakken.

In- en doorslaapproblemen kunnen **veroorzaakt** worden door een organisch hersen- of zenuwlijden zoals parasomnie, nachtelijke epilepsie, circadiane ritmestoornissen, rusteloze benen syndroom of narcolepsie, een (gemaskeerde) depressie. Slapeloosheid of overmatige slaperigheid is dus een complex probleem: factoren zoals stress, angst, slaapgewoonten en onderliggende medische aandoeningen beïnvloeden elkaar.

Bij een **behandeling** met medicatie laten we ons leiden door de bevindingen van de voorafgaande raadplegingen en het polysomnografisch onderzoek. Ook mogelijk zijn niet-medicamenteuze behandelingen, zoals een cursus cognitieve gedragstherapie.

Raadpleging slaap en ademhaling (pneumologie, route 147)

Tijdens de raadpleging slaap en ademhaling noteren we het **verhaal** van de patiënt en/of zijn/haar omgeving. Indien nodig wordt een aanvullend slaaponderzoek gepland. Ook patiënten met slaapapneu onder behandeling van **CPAP-apparatuur** worden hier opgevolgd.

Raadpleging snurken (neus-keel-oorzaken NKO, route 125)

Patiënten met klachten wegens **snurken of apneu** kunnen hier aangemeld worden. Na het onderzoek bij de **NKO-arts** plannen we een slaaponderzoek. Als blijkt dat u in aanmerking komt voor een NKO-behandeling, wordt dit met u besproken en krijgt u een therapieplan. U kunt ook doorverwezen worden naar de interdisciplinaire raadpleging voor het behandelen van snurken en/of slaapapneu met een mond-prothese (in samenwerking met de raadpleging tandheelkunde, route 126; tel: 03 821 33 89).

4. Uw opname

Wanneer wordt u opgenomen?

Kom op het afgesproken uur naar het UZA. **Kunt u om één of andere reden niet of niet tijdig op uw afspraak zijn, verwittig het slaapcentrum dan zo snel mogelijk** op tel. 03 821 38 00.

Hoe bereidt u zich voor?

Als u vooraf een **herinneringsbrief** met richtlijnen ontving, moet u deze opvolgen. Neem als voorbereiding de volgende **aandachtspunten** in acht.

- Was uw **haar** voor u naar het ziekenhuis komt. Breng nadien geen gel of haarlak aan.
- Mannen: **scheer** u grondig. Als u een baard hebt, kunt u deze laten staan.
- Vrouwen: **ontschmink** u goed. Geen nagellak of kunstnagels.

Wat brengt u mee?

- Identiteitskaart, formulieren of kaartje voor hospitalisatieverzekering
- Een hoofddeksel (zoals een muts, sjaal of pet) om de hoofdelektroden te kunnen bedekken als u naar buiten wil gaan (eventueel)
- Breng een aansluitend T-shirt met korte mouwen mee of gebruik er een van het ziekenhuis: draden en banden van de apparatuur worden boven het aansluitend T-shirt aangebracht
- Draag gemakkelijke dag- en nachtkledij
- Toiletgerief
- Handdoeken en washandje
- Shampoo
- Mannen: scheergerief (eventueel)
- Lector of een andere bezigheid
- Medicatie (indien nodig)
- Als u een CPAP-toestel hebt, breng dan het toestel en masker mee
- Uw hoofdkussen (eventueel)
- Laptop (eventueel)

Hoe komt u naar het UZA?

De volledige wegbeschrijving naar het UZA met de auto, het openbaar vervoer of de fiets vindt u terug op www.uza.be en in de welkombrochure van het UZA. Ook de parkeertarieven voor tickets en en weekabonnementen vindt u daar terug.

Hoe meldt u zich aan?

U meldt zich **aan de onthaalbalie in de inkomhal** van het ziekenhuis. Na de inschrijving wordt u naar het slaapcentrum verwezen (route 54). Kom stipt zodat eventuele bijkomende onderzoeken nog kunnen gebeuren. Zo hebt u ook voldoende tijd om aan de omgeving en elektroden te wennen.

Onderzoek annuleren? Verwittig tijdig!

Als u het onderzoek moet **annuleren of uitstellen**, verwittig dan minstens 48 uren op voorhand het secretariaat van het slaaplabo op **tel. 03 821 38 00** of via slaap@uza.be. Als u niet verwittigt, wordt een bedrag van 50 euro aangerekend, tenzij u ons binnen 7 dagen na de geannuleerde afspraak een geldig ziekte-attest kunt bezorgen.

5. Uw verblijf

Kamer

U krijgt steeds een **éénpersoonskamer** met een persoonlijke sanitaire ruimte, tv, telefoon en koelkast. U kunt met uw laptop op het gratis draadloos internet.

Maaltijden

Drink **geen koffie**, tenzij cafeïnevrij. Cafeïne is een 'opwekkend' middel! Op de afdeling wordt enkel cafeïnevrije koffie geserveerd bij de broodmaaltijden. Het **avondmaal** is voorzien tussen 17u en 18.30u., het **ontbijt** wordt bezorgd tussen 07.15u. en 8u.

Bezoek

Bezoekers zijn welkom **tussen 16 en 20 uur**.

6. Verloop van het slaaponderzoek

Overdag: de voorbereiding

's Namiddags kleeft een laborant **elektroden** op uw gezicht om de spierspanning en oogbewegingen te meten. Op uw haar worden enkele elektroden bevestigd om de hersenactiviteit te meten.



Ook op uw lichaam worden EKG-elektroden gekleefd. Daarover draagt u een nauw aansluitend T-shirt, zelf meegebracht of van het UZA. De overige draden en sensoren komen over het T-shirt en worden aangesloten op een kastje op uw borstkas. Hierover kunt u eventueel loszittende kledij aantrekken. Deze sensoren meten uw arm- en beenbewegingen en borst- en buikademhaling.

Tijdens uw opname zult u de **arts** ontmoeten. U kunt ook **vragenlijsten** krijgen die nadien met een arts worden doorgenomen. Soms wordt ook uw longfunctie en het zuurstof- en koolzuurgehalte in uw bloed opgemeten.

U kunt gedurende de dag **vrij rondlopen**. Overleg met de laborant als u de dienst wenst te verlaten.

's Nachts: de slaapregistratie

Het uur waarop u gaat slapen wordt bepaald in samenspraak met de laborant. Ga zeker **tussen 22 uur en voor middernacht slapen** en geef de laborant een seintje zodat hij u kan aankoppelen, de signalen controleren en de registratie starten. Daarna wordt het licht gedoofd en worden de camera en microfoon ingesteld. Vanaf dat moment kan de laborant u horen en zien. De belangrijkste gebeurtenissen worden genoteerd. De registratie moet **minstens 8 uren** duren.



U mag zich 's nachts **normaal bewegen en comfortabel gaan liggen**, ook al werden elektroden aangebracht. Als u moet opstaan, kan de verpleegkundige u snel en makkelijk loskoppelen.

Na 8 uren registratie wordt u **gewekt**. Als er geen andere testen meer nodig zijn, wordt de bedrading verwijderd. Het kleefmiddel op uw haar kunt u gemakkelijk tijdens het douchen afspoelen.

Soms: slaperigheidstesten

Soms worden overdag slaperigheidstesten voorzien, om na te gaan of u makkelijk in slaap valt in een **prikkelarme omgeving**. Dit gebeurt niet bij elke patiënt, maar is afhankelijk van het probleem. Dit werd vooraf met u besproken.

De laborant legt u de procedure uit. Volg de richtlijnen stipt! Het is belangrijk dat u niet insluimert of slaapt tussen deze testen.

De slaperigheidstesten kosten 49,14 euro (tarief 2017). Dit bedrag vindt u terug op uw opnamefactuur en wordt niet terugbetaald door het ziekenfonds.

7. Een weekendopname

In het UZA wordt ook **slaaponderzoek tijdens het weekend** verricht. Dit voor patiënten die vooraf in het ziekenhuis op één van de hiervoor genoemde raadplegingen geweest zijn of al in behandeling zijn ('controlemetingen'). Het onderzoek verloopt dan zoals een slaaponderzoek tijdens weekdays. Het toezicht gebeurt door de internist van wacht.

Volgende punten zijn belangrijk:

- Vul **vragenlijsten** steeds zo goed mogelijk in zodat we over alle belangrijke informatie beschikken.
- Formulieren voor **hospitalisatieverzekering** mag u overhandigen aan de laborant. Ze worden ingevuld naar uw thuisadres gestuurd.
- Het **opstarten** van het slaaponderzoek gebeurt **tussen 22 en 24 uur**. De meting wordt in de ochtend stopgezet. In principe kunt u dan het ziekenhuis verlaten.

8. Naar huis

Tijdstip

Het ontslag kan **voor of na het ontbijt of in de late voormiddag** plaatsvinden. Het ontslaguur zal u meegedeeld worden door de behandelende arts of laborant, in overleg met de arts.

Ziekenhuisrekening

De ziekenhuisrekening wordt u later **thuis** toegezonden. Hebt u nog vragen over uw factuur? Contacteer dan gerust de dienst debiteurenadministratie op het nummer 03 821 31 28.

Verslag

Uw **onderzoeksverslag** met onder meer de diagnose en een behandelingsvoorstel **wordt naar uw huisarts en/of andere verwijzende arts gestuurd**. Samen met deze arts(en) kunt u **het verdere verloop van uw behandeling bespreken**. U kunt ook verder opgevolgd worden door de artsen van de raadplegingen die aan het slaaponderzoek verbonden zijn. Voor de verwerking, analyse en verslaggeving van de registratie kunt u het best **enkele weken** rekenen, tenzij anders afgesproken.

Gelieve **zelf een afspraak te maken** met uw verwijzende specialist **voor de bespreking van de resultaten**. De telefoonnummers van onze raadplegingen vindt u terug op uw ontslagformulier en op de achterzijde van deze brochure.

9. Autorijden

In de wet over het rijbewijs (KB 30 maart 1998 bijlage 6 en update 10 augustus 2016) wordt expliciet vermeld welke **medische aandoeningen** aanleiding kunnen geven tot **rijongeschiktheid**. Sommige slaapstoornissen die gepaard gaan met ernstige slaperigheid overdag, en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen worden in deze wet vermeld. We **bespreken** dit graag verder met u tijdens uw opname. U kunt deze wettekst ook raadplegen in het slaapcentrum.

10. Slaaponderzoek bij kinderen

Voor het slaaponderzoek bij kinderen of screening naar risico op wiegendood bij zuigelingen kunt u zich richten tot **het slaapcentrum op de dienst kindergeneeskunde**, tel. 03 821 58 98.

11. Slaaptips

1. Regelmaat

Ga op een zo regelmatig mogelijk tijdstip slapen en probeer steeds op hetzelfde tijdstip op te staan. Bent u niet op het vaste tijdstip gaan slapen, probeer dan toch om de volgende morgen op het gewone uur op te staan.

2. Slaapomgeving

Gebruik de slaapkamer echt als 'slaap'kamer. Vermijd activiteiten als eten, drinken, tv kijken of radio luisteren. Zorg voor een aangename slaapkameromgeving: geluidsarm, goed verduisterd, aangenaam van temperatuur, voldoende verlucht ...

3. Eten en drinken

Uw voeding beïnvloedt uw slaappatroon. Let op wat u eet en drinkt voor het slapengaan.

- Namiddag: vermijd koffie, chocolade en cola.
- 's Avonds: gebruik geen al te zware of sterk gekruide avondmaaltijd. Met een hongerige maag gaan slapen, belemmert het inslapen. Eet ook niet te laat.
- Vier uur voor het slapen gaan: gebruik geen alcohol of tabak.

4. Slaapritueel

Zorg voor een vast slaapritueel zoals warme melk drinken, een bad nemen, een boek lezen, ontspannende activiteiten. Vermijd zware (sportieve) inspanningen.

5. Wekker

Draai uw wekker om zodat u er niet de hele tijd naar kunt kijken.

6. Wakker 's nachts

Wordt u 's nachts wakker, blijf dan niet nodeloos liggen waardoor het inslapen nog langer uitgesteld wordt, maar sta op en doe iets ontspannends. Ga wat warme melk drinken of lees even in een boek.

7. Lichte slapers

Als u een lichte slaper bent die gevoelig is voor lawaai (bijvoorbeeld een snurkende partner), probeer dan oordopjes.

8. Bed

Zorg voor een comfortabele matras en kussen en dek u niet te warm of te koud toe.

9. Snurken

Bij snurken of slaapapneu moet u op uw gewicht letten en kunt u het best niet op uw rug slapen. Vermijd ook alcohol.

Alleen al de gedachte dat u niet zou kunnen slapen, veroorzaakt slaapmoeilijkheden!

12. Onderzoek steunen

Het slaapcentrum UZA verricht **wetenschappelijk onderzoek** op gebied van slaap-apneu en slapeloosheid. Dit vergt echter de nodige financiële middelen. De UZA Foundation heeft als doelstelling om dit wetenschappelijk onderzoek en zijn klinische toepassingen te ondersteunen. Zowel bedrijven als particulieren kunnen aan het fonds **giften of legaten** overmaken. Deze giften kunnen specifiek worden toegewezen aan het slaapcentrum. Fiscale aftrekbaarheid is gewaarborgd voor bedragen vanaf 40 €. Giften kunnen worden gestort op het UZA-rekeningnummer 001-0893155-55, met vermelding 'Gift Multidisciplinair Slaapcentrum'.

Bij voorbaat dank!

Dr. I. De Volder

Prof. dr. O. Vanderveken

Dr. A. Van Gastel

Dr. I. Declercq

Prof. dr. J. Verbraecken, medisch coördinator

Medisch team slaapcentrum UZA

Contact

Een afspraak voor een slaaponderzoek kunt u via het rechtstreeks nummer van het slaapcentrum maken, **tel. 03 821 38 00**

Of via één van de volgende raadplegingen:

- **Raadpleging psychiatrie/neurologie** (algemene slaapraadpleging), *route 53*
tel. 03 821 39 38
Dr. Ilse De Volder, dr. Ann Van Gastel, dr. Inge Declercq
- **Raadpleging pneumologie** (slaap en ademhaling), *route 147*
tel. 03 821 35 37
Prof. dr. Johan Verbraecken, prof. dr. Wilfried De Backer
- **Raadpleging NKO** (snurken), *route 125*
tel. 03 821 33 85
Prof. dr. Olivier Vanderveken, prof. dr. Paul Van de Heyning



Medisch team slaapcentrum UZA

Dr. Ilse De Volder, prof. dr. Olivier Vanderveken, dr. Ann Van Gastel,
prof. dr. Johan Verbraecken (medisch coördinator)

Website

Op www.uza.be kunt u meer informatie vinden over onze diensten en slaapstoornissen.
U kunt ook mailen naar slaap@uza.be.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label
voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

