



INFORMATIEBROCHURE

SLAAPONDERZOEK

WAAROM EEN SLAAPONDERZOEK ONDERGAAN?

Iedereen heeft slaap nodig. Het is een fundamentele behoefte. We kunnen de slaap enige tijd onderdrukken, maar vroeg of laat moeten we eraan toegeven. Een derde tot een vierde van ons leven besteden we aan slapen.

Het belang van slaapstoornissen wordt nog altijd onderschat. Slaapstoornissen kunnen andere gezondheidsproblemen veroorzaken, maar het omgekeerde is evenzeer waar.

WANNEER IS EEN SLAAPONDERZOEK (POLYSOMNOGRAFIE) NODIG?

- bij overdreven slaperigheid overdag;
- bij langdurige slaperigheid;
- bij onderbroken slaap;
- bij chronische vermoeidheid;
- bij snurken;
- bij vermoeden van een slaapstoornis, zoals het slaapapneusyndroom;
- bij rusteloze benen;
- bij slapeloosheid;
- bij slaapwandelen.

WAT HOUDT EEN SLAAPONDERZOEK IN?

Tijdens het slaaponderzoek worden de volgende elementen geregistreerd:

- de hersenactiviteit (EEG);
- de spieractiviteit (EMG);
- de lichaamshouding;
- de oogbewegingen (EOG);
- het elektrocardiogram (ECG);
- de luchtstroom van mond en neus;
- de adembewegingen van borstkas en buik;
- het zuurstofgehalte in het bloed ter hoogte van de vingernagel;
- gesnurk door middel van een microfoon;
- videomonitoring.

De meetapparatuur wordt via elektroden met het lichaam verbonden. De elektroden worden zo bevestigd, dat u kunt draaien en bewegen in uw slaap. De meeste mensen ondervinden dan ook geen last van de apparatuur tijdens het slapen.

De metingen leveren heel wat informatie op. Dankzij die informatie weet uw arts of u een slaapstoornis heeft en zo ja, wat voor u de beste behandeling is.

WAT WORDT ER GEMETEN BIJ EEN SLAAPONDERZOEK?

- **De hersenactiviteit**

EEG: elektro-encefalogram. Deze wordt geregistreerd met elektroden die op het hoofd gekleefd worden.

De combinatie van deze signalen, samen met de informatie afkomstig van elektroden ter hoogte van de kin (**meting van spieractiviteit - EMG: elektromyogram**) en buitenzijde van de ogen (**oogbewegingen - EOG: elektro-occulogram**) laat toe om de verschillende stadia van de slaap te herkennen (zie normale slaap).

- **Ademhaling**

De ademhaling wordt geregistreerd met behulp van verschillende signalen: de beweging van de borstkas en de buik (ademhalingsbanden), de luchtstroom door de neus (neusbrilletje), het zuurstofgehalte in het bloed (saturatiemeter op de vinger).

- **Oogbewegingen**

- **Spieractiviteit**

- **Geluiden tijdens de slaap**

Een microfoon laat toe om het snurken te registreren en om het onderscheid te maken met andere vormen van geluid zoals piepen en vocalisatie.

- **Lichaamshouding tijdens de slaap**

Door middel van positionering.

- **De elektrische activiteit van het hart**

ECG: elektrocardiogram.

- **De beweging van de onderste ledematen**

Repetitieve beenspieractiviteit kan immers wijzen op periodieke beenbewegingen of restless legs.

VOORBEREIDING OP HET ONDERZOEK

Voor het onderzoek is het heel belangrijk dat uw haar droog en schoon is. Wij verzoeken u om géén haarlak, versteviging, gel of crème te gebruiken.

Smeer uw huid niet in met bodylotion. Voor het meten van het zuurstofgehalte in het bloed, is het van belang dat u op tenminste één vinger van uw rechterhand geen nagellak of gelnagels hebt.

U neemt gewoon uw medicatie in, tenzij anders overeengekomen met uw arts. Breng uw medicatie ook mee naar het slaaponderzoek. Ook als u maar af en toe slaapmedicatie neemt, brengt u die mee. Mocht het slapen echt niet lukken, kunt u deze innemen.

De dag van het onderzoek mag u maximum 1 consumptie koffie, thee, cola of alcohol drinken.

WAT BRENGT U MEE?

- uw identiteitskaart;
- nachtkleding met korte of lange mouwen (geen topje of jumpsuit);
- toiletgerief en shampoo;
- eventueel uw eigen hoofdkussen;
- uw gewone medicatie;
- avondlectuur of laptop/tablet;
- uw CPAP-toestel bij controlestudie.

PRAKTISCH VERLOOP VAN HET ONDERZOEK

U meldt zich op het afgesproken tijdstip aan het onthaal van campus Sint-Niklaas - Moerlandstraat. Na inschrijving begeeft u zich naar het slaapcentrum (straat 736, eerste verdieping). Bij aankomst op het slaapcentrum, voor het aansluiten van de meetapparaten, doet u uw slaapkleding aan. U krijgt 2 vragenlijsten die voor het onderzoek ingevuld moeten worden. Deze informatie kan waardevol zijn bij de interpretatie van het slaaponderzoek.

Na een woordje uitleg van de medewerker worden alle elektroden en sensoren aangebracht. Op die manier kunt u al wennen aan de toch ongewone situatie en de eventuele ongemakken die eigen zijn aan de omgeving van het slaapcentrum. Het aansluiten van de meetapparatuur duurt ongeveer een uur. Het slaapuur wordt u meegedeeld op het moment van het aansluiten. Breng iets mee om u rustig bezig te houden in bed of in de zetel. Er is televisie aanwezig.

Vermijd constant kauwen (snoepen, kauwgom) en probeer zo weinig mogelijk aan uw hoofd te komen om storingen tijdens de registratie te vermijden. De goede gang van zaken wordt gecontroleerd door een nachtverpleegkundige. Bij storing of uitvallen van een signaal, kan het gebeuren dat deze persoon de slaapkamer betreedt om de fout te herstellen. 's Ochtends bij het ontwaken worden alle elektroden en sensoren verwijderd.

U krijgt geen avondmaal, u mag iets te eten meebrengen, voeding opwarmen kan echter niet. Er wordt wel een ontbijt voorzien.

De elektroden worden de volgende ochtend afgehaald tussen 07.30 en 08.30 uur, dit duurt ongeveer een half uur. Hierna is er gelegenheid om een douche te nemen en te ontbijten. Aangezien de registratieapparatuur erg gevoelig en duur is, vragen wij u de elektroden niet zelf te verwijderen.

VERWERKING EN INTERPRETATIE VAN DE STUDIE

De studie van de geregistreerde slaap is een arbeidsintensieve bezigheid. De volledige registratie, die zes tot acht uur beslaat, wordt op het computerscherm uitgelezen in pagina's van een halve minuut. Dat betekent concreet dat de slaaptechnoloog zo'n 720 tot 960 pagina's moet doorlopen en op iedere pagina belangrijke gebeurtenissen moet aanduiden, zoals het slaapstadium, eventuele apneus, beenbewegingen, ontwaakreacties.

Afhankelijk van de ernst van de slaapstoornis kan deze taak één tot drie uur duren. De verantwoordelijke arts-specialist neemt eveneens de slaapstudie door, interpreteert de bekomen resultaten en formuleert een protocol, met inbegrip van advies voor behandeling. Nadien worden deze resultaten in detail besproken met de patiënt.

U wordt opgebeld door uw behandelend arts. Hij/zij deelt u mee wat de volgende stappen zijn.

MULTIDISCIPLINAIR SLAAPCENTRUM

Secretariaat longziekten: 03 760 25 55

Secretariaat neurologie: 03 760 23 37

Vitaz vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60 | info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

art. 20119 | v1 | 22/07/2025