

SLAAP WAAK CENTRUM

SLAAPONDERZOEK POLYSOMNOGRAFIE (PSG),

THUISREGISTRATIE

Naam:

Het is belangrijk dat u deze folder goed doorleest.

Afspraak op het Slaap Waak Centrum

Een slaapprobleem of een probleem dat met de slaap te maken heeft, kan verschillende oorzaken hebben. In het Slaap Waak Centrum werken wij daarom met een team van zorgverleners. Ieder houdt zich vanuit zijn eigen kennisgebied bezig met uw probleem. U ziet niet alle zorgverleners. Eén keer per week komt het team bij elkaar. Zij bespreken dan alle patiënten die een slaaponderzoek hebben gehad, en stellen een behandelplan op. Hierdoor zijn wel alle zorgverleners bij uw probleem betrokken.

Houdt u er rekening dat u vaak meerdere, opeenvolgende afspraken krijgt. Deze proberen we zoveel mogelijk te combineren, dit is echter niet altijd mogelijk

De zorgverleners zijn onderdeel van verschillende poliklinieken en afdelingen binnen het Jeroen Bosch Ziekenhuis. De intake, onderzoeken, uitslagen en behandelingen kunnen daardoor plaatsvinden op de volgende poliklinieken en afdelingen van het Slaap Waak Centrum:

- polikliniek Longgeneeskunde;
- polikliniek Neurologie;
- polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO);
- functieafdeling Longgeneeskunde;
- Klinische Neurofysiologie;
- Medische Psychologie.

Verder werken wij samen met het Tandheelkundig Centrum in Rosmalen, Vught en Zaltbommel.



Kunt u op de datum van het onderzoek niet komen?

Belt u dan zo snel mogelijk, maar uiterlijk een werkdag voor de onderzoeksdatum, naar de afdeling Klinische Neurofysiologie, (073) 553 86 80. Uw plaats kan dan gebruikt worden om een andere patiënt te helpen. Zo werkt u ook mee om de wachtlijsten zo kort mogelijk te houden!

Verkouden, griep of koorts?

Bent u de dagen voor het onderzoek erg verkouden, moet u veel hoesten of heeft u griep of koorts? Neemt u dan ook contact op met de afdeling Klinische Neurofysiologie om te overleggen of om te overleggen of uw onderzoek door kan gaan.

Wat is een slaaponderzoek?

Bij dit onderzoek kijken we naar uw slaappatroon en naar bepaalde functies van uw lichaam tijdens de nacht. U slaapt gewoon thuis tijdens dit onderzoek. U komt op de dag van het onderzoek naar het ziekenhuis zodat de slaaplaborant de meetapparatuur kan bevestigen. De dag na het onderzoek komt u opnieuw naar het ziekenhuis. De slaaplaborant verwijdert de meetapparatuur dan weer.

Hoe bereidt u zich voor?

- Om het onderzoek goed te kunnen uitvoeren, is het belangrijk dat u van tevoren geen bodylotion, crème en dergelijke op uw lichaam gebruikt. Deodorant mag u wel gewoon gebruiken.
- U mag geen kunstnagel dragen op uw linker wijsvinger. Dit in verband met het bevestigen van een elektrode op uw vinger.
- Om de elektroden op uw hoofd goed vast te kunnen plakken, is het nodig dat u de avond voor het onderzoek uw haren wast en geen haarlak, gel of dergelijke meer gebruikt.
- Als u een stoppelbaard heeft, is het lastiger om op de kin elektroden te plakken. Daarom vragen wij u om uw baard af te scheren. Wilt u dit niet, dan plakken we de elektroden op een andere manier vast. Het onderzoek kan gewoon doorgaan.
- We plakken enkele elektroden op uw kleding. **Daarvoor is het nodig dat u een aansluitend T-shirt meebrengt.** Houdt u er rekening mee dat u dit T-shirt niet meer uit kunt doen als de elektroden eenmaal bevestigd zijn.
- Vrouwelijke patiënten moeten beslissen of zij hun BH aan willen houden. Als u ervoor kiest om uw BH aan te houden, moet u deze ook aanhouden bij het slapen. Het is dus prettig om een fijn zittende BH te kiezen.
- Zorg ervoor dat u op de dag van het onderzoek ruime kleding aantrekt die over het T-shirt met de elektroden past.
- We willen een duidelijk beeld krijgen van uw slaperigheid. Daarom vragen wij u de slaperigheidstest zo nauwkeurig mogelijk in te vullen. Brengt u dit mee naar het onderzoek.
- Vult u op de medicijnlijst in welke medicijnen u eventueel gebruikt. Brengt u dit mee naar het onderzoek.

De slaperigheidstest en de medicijnlijst vindt u achter in deze folder.

Wat neemt u ook mee?

- Uw legitimatiebewijs (geldig paspoort, rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingenkaart).
- Uw patiëntenpas van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Heeft u nog geen pas of kloppen de gegevens niet meer? Laat dan een (nieuwe) patiëntenpas maken voordat u naar

uw afspraak gaat. Dit kan op alle locaties van het ziekenhuis, behalve Zaltbommel Gamerschestraat.

- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw eigen apotheek kan dit overzicht voor u uitprinten. Vraag hierom kort voordat u het ziekenhuis bezoekt.

Medicatiegegevens delen

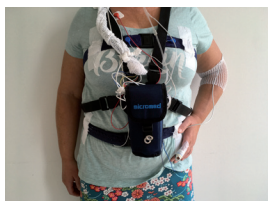
Het Jeroen Bosch Ziekenhuis kan digitaal uw historisch medicatieoverzicht opvragen, maar alleen als u daar toestemming voor heeft gegeven.

Deze toestemming regelt u bij alle apotheken waar u uw medicatie ophaalt, of online via www.ikgeeftoestemming.nl. Toch blijft het ook dan belangrijk om uw papieren AMO mee te nemen naar het ziekenhuis. Aan de hand van uw AMO controleren we welke medicatie u op dit moment gebruikt. Na goedkeuring van de arts vermelden we deze medicijnen in uw Elektronisch Patiënten Dossier.

Let op: het is tijdens de voorbereiding op het onderzoek in het ziekenhuis niet toegestaan om foto's te maken.

Wat gebeurt er bij het onderzoek?

U meldt zich eerst bij de afdeling Klinische Neurofysiologie voor het slaaponderzoek. Bij dit onderzoek kijken we onder andere naar uw slaappatroon, hartritme, ademhaling en het zuurstofgehalte in uw bloed tijdens de nacht. Om dit te registreren, plakken we met behulp van speciale lijm of pasta elektroden op uw hoofd en uw gezicht. Bij uw borst, buik, rug, schouders, armen en benen maken we met tape diverse banden en sensors vast. Daarna maken we een korte testopname om te controleren of alles goed is aangesloten. De voorbereiding duurt ongeveer een uur.



De foto's geven u een indruk hoe het er uit ziet als alle meetapparatuur bevestigd is.

Met deze apparatuur gaat u naar huis. Vanaf dat moment is de registratie begonnen.

Waar moet u op letten?

Er zijn een paar dingen waar u rekening mee moet houden, omdat dit storing veroorzaakt op de meting.

- De apparatuur mag geen contact hebben met water. Gebruik daarom een paraplu als het regent.
- Op uw vinger zit een sensor die niet nat of vies mag worden.
- U mag geen kauwgom eten.
- Uw mobiele telefoon en laptop moet u uitzetten voordat u gaat slapen.

- U moet de stekker van uw waterbed of elektrische deken uit het stopcontact halen voordat u naar bed gaat.
- Probeer zoveel mogelijk uw vaste gewoonten en uw eet- en drinkpatroon aan te houden. U kunt de meeste dagelijkse bezigheden gewoon doen.
- Het is belangrijk dat de draden niet loslaten. Houdt u daarom rekening met de werkzaamheden die u doet. U mag bijvoorbeeld niet meer zelf sporten. U kunt wel zelf naar huis rijden.

Wat moet u doen als u gaat slapen?

- Zorg voor een goede bevestiging van de ademhalingssensor voor u gaat slapen.
- De uiteinden van deze sensor moeten goed in de luchtstroom vallen van beide neusgaten.
- Maak de ademhalingssensor vast met de tape die u meegekregen heeft.
- Controleer de checklist. U vindt deze aan het einde van deze folder.
- Ga slapen in de houding die u gewend bent.

De volgende ochtend

- Als u 's ochtends opstaat, kunt u de ademhalingssensor weer verwijderen.
- Vult u zo nauwkeurig mogelijk het dagschema in. U heeft dit schema gekregen van de slaaplaborant bij de voorbereidingen op het onderzoek in het ziekenhuis. De slaaplaborant heeft u uitgelegd hoe u het dagschema moet invullen.

Belangrijk

U heeft het apparaat en de elektroden voor het slaaponderzoek in bruikleen. We verwachten dat u hier zorgvuldig mee omgaat. U bent tijdens de bruikleenperiode wettelijk aansprakelijk voor diefstal, verlies en/of schade aan het apparaat.

Voor het onderzoek moet u een bruikleenovereenkomst tekenen. U vindt deze aan het einde van deze folder. Wilt u de bruikleenovereenkomst niet tekenen, dan kan het onderzoek helaas niet doorgaan.

Wat moet u de dag na het onderzoek doen?

De volgende ochtend komt u terug naar de afdeling Klinische Neurofysiologie. Daar verwijderen we alle elektroden, kabels, tape en apparatuur. Dit duurt ongeveer een half uur. Daarna gaat u naar huis. Als u weer thuis bent, adviseren wij u uw haren te wassen in verband met restpasta. Verder kunt u weer gewoon uw dagelijkse activiteiten oppakken.

Wanneer krijgt u de uitslag?

Tijdens het onderzoek vertelt de laborant wanneer en van wie u de uitslag krijgt.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u deze voor het onderzoek stellen. U mag ook telefonisch contact opnemen met de afdeling Klinische Neurofysiologie, telefoon (073) 553 86 80. Voor meer informatie kunt u ook kijken op de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, www.jbz.nl/slaapwaakcentrum.

Checklist voor u gaat slapen:



☐ Mobiele telefoon helemaal uitzetten



☐ Stekker van (water)bed of elektrische deken uit het stopcontact



☐ Laptop helemaal uitzetten

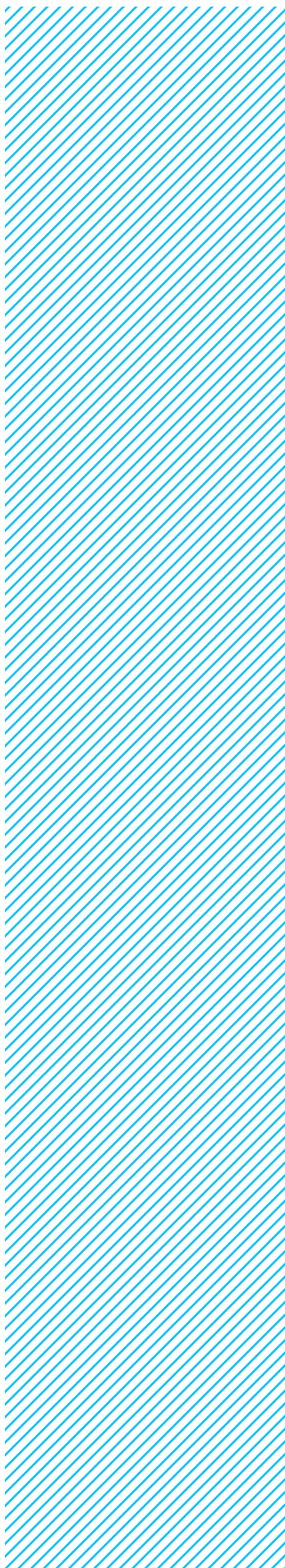


☐ Koptelefoon en geluidsapparatuur af- en uitzetten

☐ Ademshalingssensor bevestigen, zie onderstaand voorbeeld



☐ Succes



Als u dat wilt, kunt u hieronder de reden aangeven waarom u dit onderzoek krijgt

Slaperigheidstest

Epworth Sleepiness Scale

Naam:

Geboortedatum:

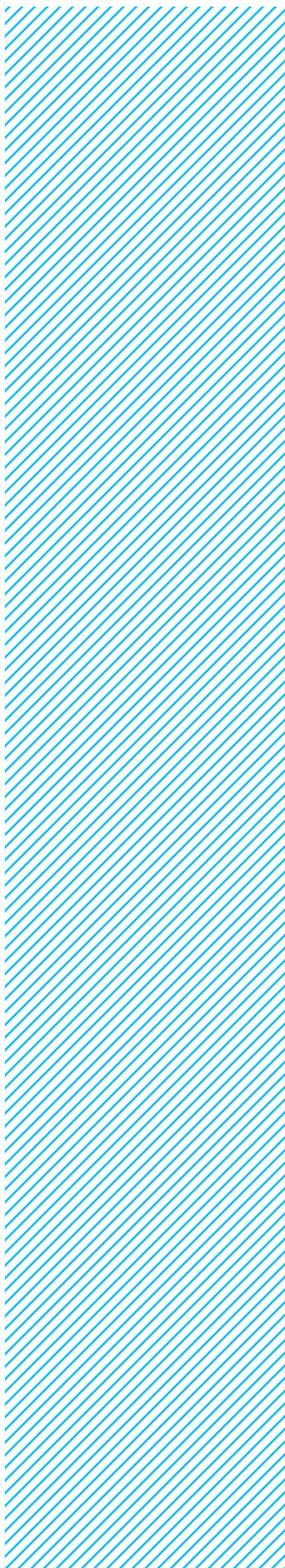
Hoe vult u de vragenlijst in?

In de lijst ziet u verschillende situaties. Het gaat er hierbij om hoe makkelijk u weg doetelt of in slaap valt in die situaties. Het gaat niet alleen om het moe zijn, maar om een gevoel van slaperigheid. Deze vragen hebben te maken met uw huidige levenswijze. Heeft u kortgeleden één van onderstaande situaties niet meegemaakt? Probeer u zich dan in te denken hoe u zich zou voelen.

Kies voor iedere situatie het best passende cijfer, oplopend van 0 t/m 3. U kunt dat aankruisen.

- 0 = ik zou nooit indutten
- 1 = kleine kans dat ik zou indutten
- 2 = redelijke kans dat ik zou indutten
- 3 = grote kans dat ik zou indutten

Situatie	0	1	2	3
Zitten lezen				
TV kijken				
Zitten zonder dat u verder iets doet in een openbare ruimte. Bijvoorbeeld in een theater of op een bijeenkomst/vergadering				
Een uur als passagier meerijden in een auto zonder te stoppen				
's Middags liggen rusten als de omstandigheden dit toelaten				
Met iemand zitten praten				
Rustig zitten na een lunch zonder alcohol				
In een auto, terwijl u een paar minuten stilstaat in het verkeer				

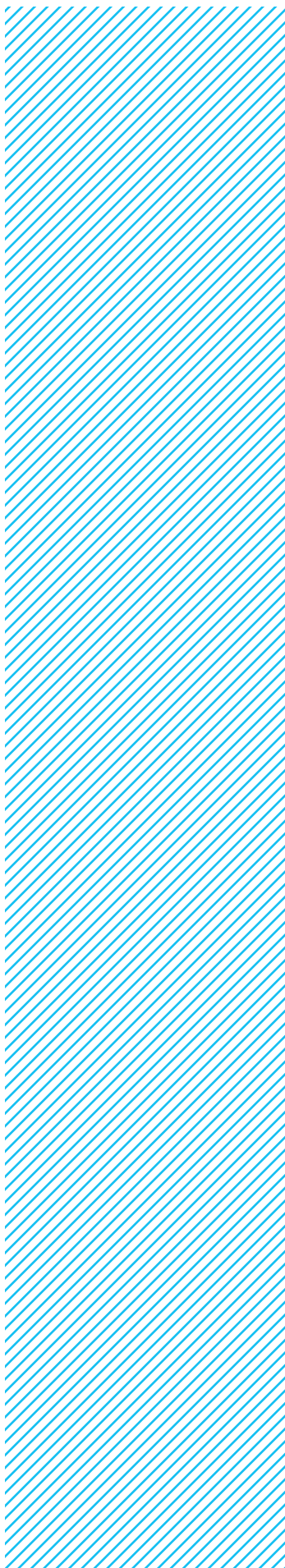


Overzichtlijst Medicijngebruik

Naam:

Geboortedatum:

Naam medicijn (bijvoorbeeld Paracetamol)	Hoeveelheid (bijvoorbeeld 100 milligram)	Inname per dag(bijvoorbeeld 2x per dag)



Bruikleenovereenkomst

Tussen de ondergetekenden:

1. Klinische Neurofysiologie/Slaap Waak Centrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, hierna te noemen de eigenaar,

2. Naam:
Geboortedatum: hierna te noemen de gebruiker.

Uw behandelend arts heeft met u afgesproken dat u een slaaponderzoek krijgt. Daarom geeft het Jeroen Bosch Ziekenhuis u apparatuur in bruikleen die gebruikt wordt om uw slaappatroon te meten. In het ziekenhuis heeft de laborant van de Klinische Neurofysiologie de apparatuur geïnstalleerd. De laborant heeft u uitgelegd hoe u de apparatuur moet gebruiken. In de informatiefolder over het slaaponderzoek kunt u de uitleg nog een keer na lezen.

Eigenaar en gebruiker komen het volgende overeen:

- U krijgt de apparatuur in bruikleen voor de periode van één nacht, met uitzondering van het weekend.
- U moet de apparatuur uiterlijk op de schriftelijk afgesproken tijd terug brengen naar de Klinische Neurofysiologie in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.
- U mag de apparatuur niet aan andere personen in gebruik geven.
- De apparatuur en de elektroden die daarbij horen, zijn erg kostbaar. U moet daarom goed voor de apparatuur zorgen en deze alleen gebruiken voor het onderzoek.
- Als u niet op de juiste manier omgaat met de apparatuur kan deze beschadigd raken.
- Beschadigt de apparatuur door uw toedoen? Dan moet u de kosten van de schade aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis betalen.
- Wanneer u de in bruikleen gegeven apparatuur niet op tijd terugbrengt, kan het Jeroen Bosch Ziekenhuis u aansprakelijk stellen voor de kosten die hierdoor ontstaan.
- Het Jeroen Bosch Ziekenhuis geeft u de apparatuur gratis mee. U hoeft ook geen borg te betalen. Wel vragen we u om deze bruikleenovereenkomst te ondertekenen.
- De bruikleenovereenkomst is een bevestiging van het feit dat u weet dat de apparatuur en de elektroden erg duur zijn en dat u er daarom als gebruiker voorzichtig mee moet omgaan. U aanvaardt de bruikleen van de apparatuur en de elektroden in de staat waarin u deze meekrijgt.
- Wilt u de bruikleenovereenkomst niet tekenen, dan kan het onderzoek helaas niet doorgaan.

Aldus overeengekomen en in tweevoud opgemaakt en ondertekend

te..... op

.....

De gebruiker

De eigenaar Klinische Neurofysiologie/
Slaap Waak Centrum