

## SLAAP WAAK CENTRUM

# SLAAPONDERZOEK MSLT

## VOORAFGEGAAN DOOR POLYSOMNOGRAFIE (PSG)

**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 gesprekken, onderzoeken en behandelingen kunnen daardoor plaatsvinden op de volgende poliklinieken, 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.



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / [www.jeroenboschziekenhuis.nl](http://www.jeroenboschziekenhuis.nl)

(SWC-027, uitgave april 2018)

#### Kunt u niet naar uw afspraak 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. Dit is het PSG onderzoek, hierbij slaapt u gewoon thuis.

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. Deze dag blijft u in het ziekenhuis, zodat we met vier testen kunnen bekijken hoe snel u in slaap valt. Na deze testen verwijdt de slaaplaborant de meetapparatuur 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.
- 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.
- U mag geen kunstnagel dragen op uw linker wijsvinger. Dit in verband met het bevestigen van een elektrode op uw vinger.
- Wanneer u medicijnen gebruikt moet u deze zelf meenemen. Neemt u mee wat u de dag van het onderzoek en de dag erna nodig heeft zodat u die gewoon in kunt nemen.
- 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 aangesloten 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. Kies daarom voor een fijn zittende BH.
- 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, het weekschema 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.
- Het inschrijfbewijs van de ziektekostenverzekering, als u uw verzekeringsgegevens nog niet aan ons heeft doorgegeven.
- Uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Het is voor uw arts belangrijk te weten welke medicijnen u thuis gebruikt. Uw apotheek kan dit voor u uitprinten. Vraag hierom kort voordat u het ziekenhuis bezoekt.

#### **Medicatiegegevens delen**

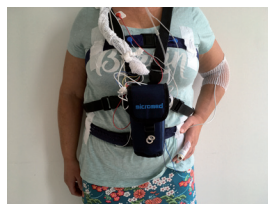
Het Jeroen Bosch Ziekenhuis kan digitaal uw historisch medicatieoverzicht opvragen, maar alleen als u daar toestemming voor heeft gegeven.

Deze toestemming regelt u bij alle apotheken waar u uw medicatie ophaalt, of online via [www.ikgeeftoestemming.nl](http://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 het onderzoek 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 aangesloten is. De voorbereiding duurt ongeveer een uur.



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

Met deze apparatuur gaat u naar huis. Vanaf dit 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 u 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 gaat slapen.
- 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 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 hebt.
- Controleer de checklist. U vindt deze aan het einde van deze folder.
- Ga slapen in de houding die u gewend bent.

### De volgende ochtend

- U moet uiterlijk om 07.30 uur opstaan. Dit is nodig voor de betrouwbaarheid van het onderzoek. Als u 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 bruikleen periode 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 de folder. Wilt u de bruikleenovereenkomst niet tekenen, dan kan het onderzoek helaas niet doorgaan.

### Wat gebeurt er de volgende dag als u het MSLT onderzoek krijgt?

De volgende ochtend komt u op de afgesproken tijd terug op de afdeling Klinische Neurofysiologie. Daar verwijderen we een deel van de kabels, tape en apparatuur. De elektroden op uw hoofd blijven zitten. Daarna start het MSLT-onderzoek. U krijgt vier testen in de loop van de dag, om te kijken hoe snel u in slaap valt. Om 9.15 uur is de eerste test en om 15.15 uur de laatste. Tijdens deze dag bent u opgenomen op de afdeling Kortverblijf of Dagbehandeling. Tussen iedere test bent u op deze afdeling. Daar krijgt u ook eten en drinken. U mag deze dag geen alcohol, koffie en thee gebruiken. Ook mag u 30 minuten voor een test niet roken.

Na de laatste test verwijderen we ook de elektroden op uw hoofd. U bent rond 16.00 uur klaar en dan kunt weer naar huis. 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](http://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:** .....

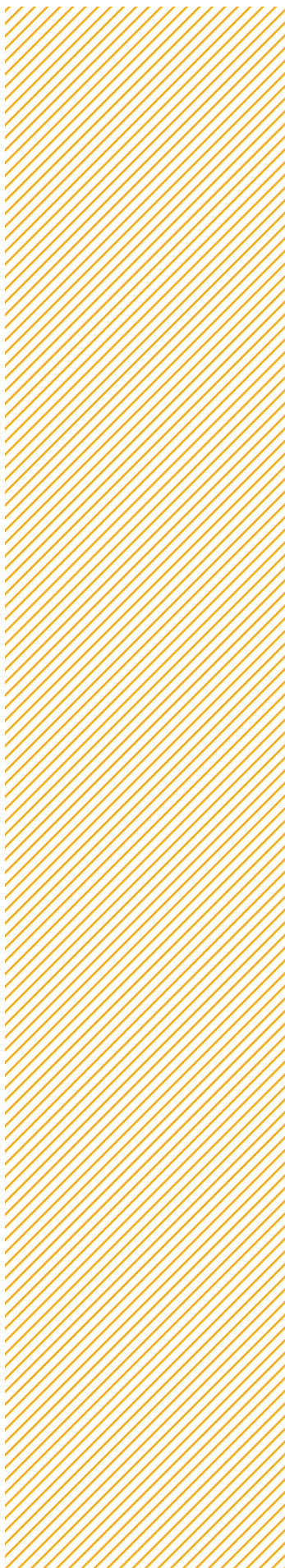
**Hoe vult u de vragenlijst in?**

In de lijst ziet u verschillende situaties. Het gaat er hierbij om hoe makkelijk u weg doezelt 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? Probeert 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.<br>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                                                              |   |   |   |   |





## Uitleg over het weekschema Slaapregistratie

### Hoe gebruikt u het weekschema?

Dit weekschema vult u in voordat u een Polygrafie, polysomnografie of MSLT onderzoek krijgt. U vult dit weekschema per dag in. U doet dit pas 's ochtends. U hoeft 's nachts niet op de wekker te kijken, het gaat om een schatting.

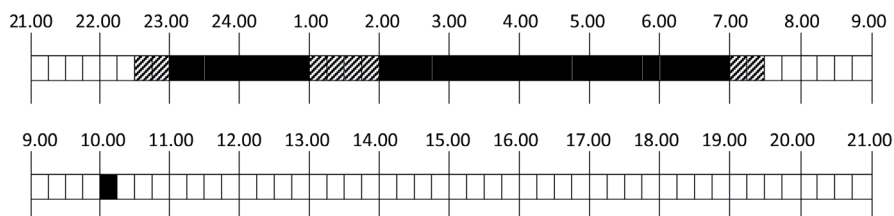
De balken lopen van 21.00 uur tot de volgende dag 21.00 uur. De hele uren zijn aangegeven met een verticale streep en onder verdeeld in vier hokjes van elk een kwartier.

### Hoe vult u het weekschema in?

- De tijd dat u geslapen heeft: kleurt u in.
- De tijd dat u in bed gelegen heeft zonder te slapen: arceert u.
- Heeft u vijftien minuten geslapen of korter? Dan kunt u één hokje inkleuren.
- Heeft u vijftien minuten of korter in bed gelegen, zonder te slapen? Dan kunt u één hokje arceren.
- U rond af op kwartieren voor wat betreft naar bed gaan, in slaap vallen, wakker worden en in bed (blijven) liggen.
- U kunt eventuele uitleg en verdere bijzonderheden opschrijven bij aanvullingen.

### Een voorbeeld

Om 22.30 uur bent u naar bed gegaan. U heeft een half uur wakker gelegen en u valt om 23.00 uur in slaap. Van 1.00 uur tot 2.00 uur heeft u wakker in bed gelegen. Daarna slaapt u weer tot 7.00 uur en om 7.30 bent u opgestaan. Om 10.00 valt u 10 minuten in slaap.



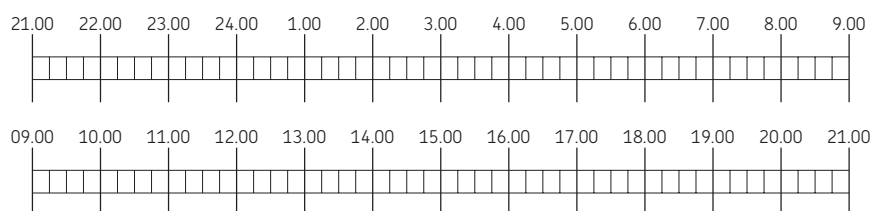
Einde voorbeeld

## Weekschema Slaapregistratie

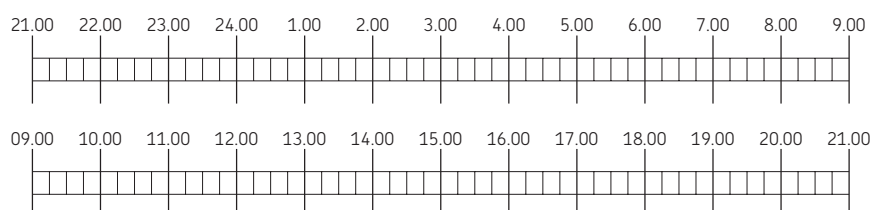
**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

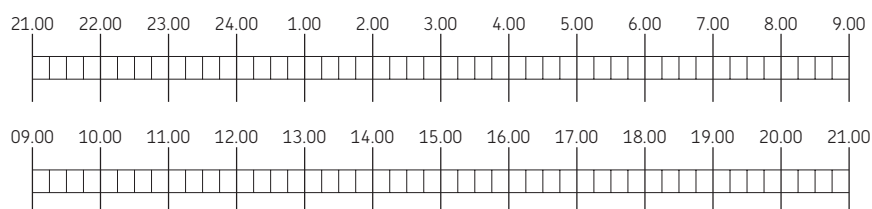
**Dag 1, datum:** .....



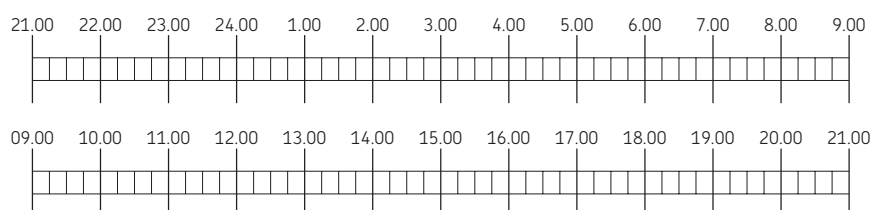
**Dag 2, datum:** .....



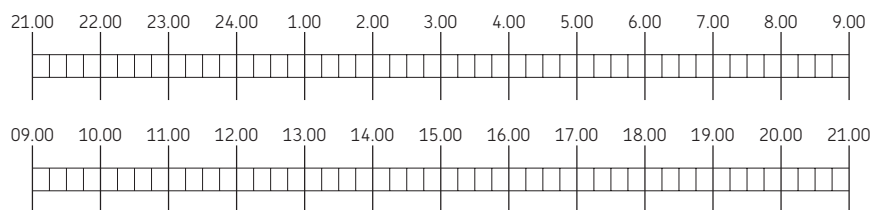
**Dag 3, datum:** .....



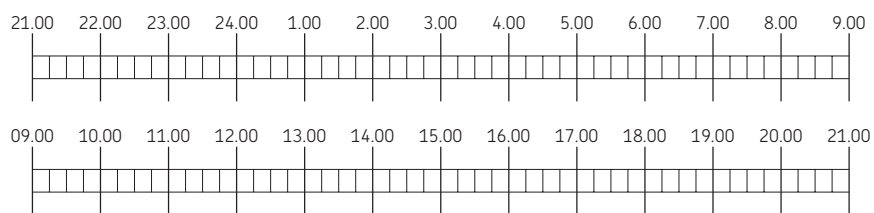
**Dag 4, datum:** .....



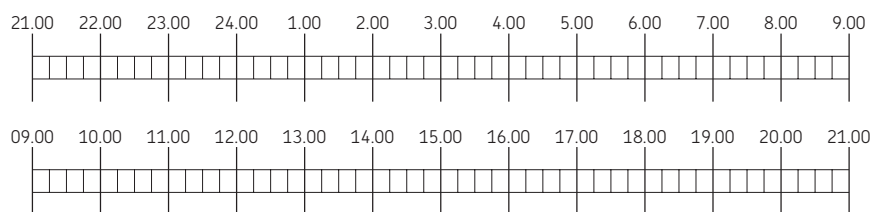
**Dag 5, datum:** .....



**Dag 6, datum:** .....



**Dag 7, datum:** .....



**Eventuele aanvullingen:**

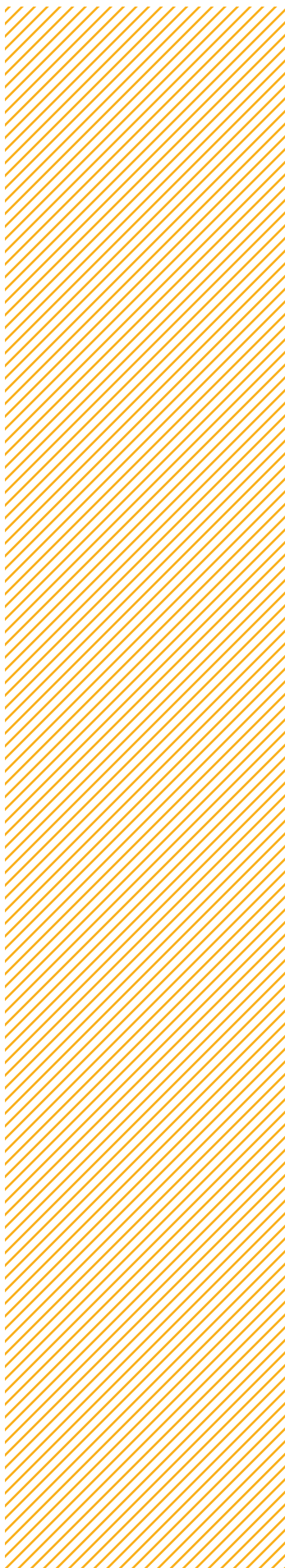
---

---

---

---

---



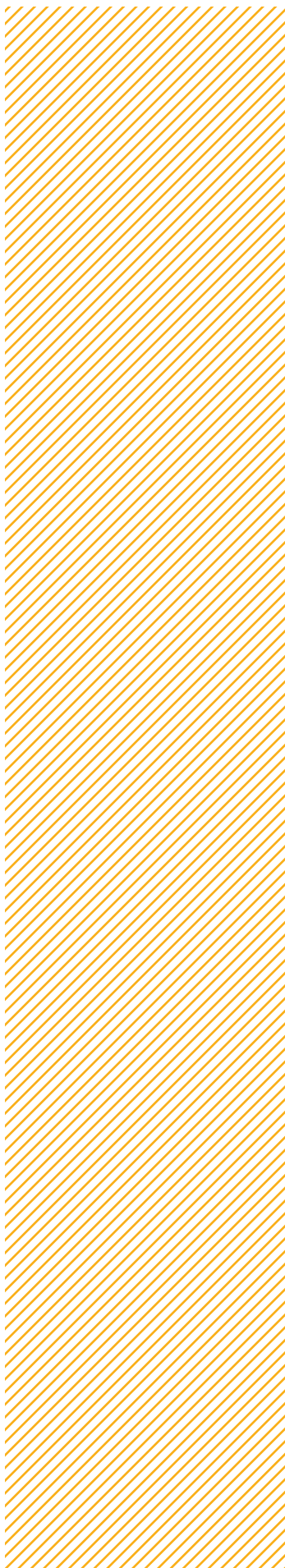
### Overzichtlijst Medicijngebruik

**Naam:** .....

**Geboortedatum:** .....

Wordt u voor het onderzoek opgenomen? Dan moet u de medicijnen zelf meenemen.

| 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