

# SLAAP WAAK CENTRUM

## Het Slaap Waak Centrum

Een slaapprobleem of een slaapgerelateerd probleem heeft vaak een brede aanpak nodig. In het Slaap Waak Centrum werken wij daarom met een multidisciplinair team. Dit houdt in dat verschillende zorgverleners vanuit hun eigen deskundigheid, zich bezig houden met uw probleem. U heeft niet met al deze zorgverleners een afspraak. Eén keer per week komt het team bij elkaar om alle patiënten te bespreken. Daarmee zijn wel alle zorgverleners bij uw probleem betrokken.

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, 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 en Vught.

## Slaapproblemen

Een goede nachtrust is nodig om overdag goed te kunnen functioneren. Het is heel gewoon als je iedere nacht goed slaapt, totdat dit niet meer het geval is. Dan merk je pas hoe belangrijk een goede nachtrust is. Een groot deel van de volwassen bevolking heeft wel eens enkele dagen tot weken last van een gestoorde slaap. Een deel van die mensen gaat met deze klachten naar hun huisarts.

Een gestoorde slaap vormt in de meeste gevallen geen directe bedreiging voor het leven. Wel verstoort het de geestelijk en lichamelijk gezondheid ernstig. U ervaart vaak dat de kwaliteit van leven achteruit gaat. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van concentratiestoornissen, vergeetachtigheid, vermoeidheid en makkelijk geïrriteerd raken. Ook maatschappelijk gezien zijn stoornissen van de slaap belangrijk. Zo kunnen ook verminderde werk- en studieprestaties, verkeers- en bedrijfsonge-



vallen hierdoor veroorzaakt worden. Door bepaalde aandoeningen, zoals Obstructief Slaap Apneu Syndroom, kunnen zelfs hart- en/of vaatziekten ontstaan of verergeren.

### Heeft u last van slaapstoornissen?

Er zijn verschillende slaapstoornissen die uw nachtrust kunnen verstoren. Vaak zijn de klachten per persoon verschillend en daarom is het vaak moeilijk om een onderliggende ziekte te herkennen. Meestal zijn het ook klachten die zich tijdens een aantal jaren langzaam opbouwen. U kunt voor uzelf nagaan of u last heeft van slaapstoornissen. Hieronder staan een aantal klachten, kruis voor uzelf aan waar u last van heeft. Als uw eventuele partner aangeeft dat hij of zij merkt dat u bepaalde klachten heeft dan kunt u die ook aankruisen.

	Niet	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
Snurken					
's Nachts korte tijd stoppen met ademen					
Moeite met inslapen					
Moeite met doorslapen, vaak wakker worden					
Moe wakker worden					
Niet wakker kunnen worden					
Overdag makkelijk in slaap vallen					
Moeilijk kunnen concentreren/onthouden					
Makkelijk geïrriteerd raken					
Algemene vermoeidheid					
Rusteloze benen					

Wanneer u merkt dat u van een aantal klachten duidelijk last heeft, is het verstandig dit eens met uw huisarts te bespreken. U kunt bijvoorbeeld last hebben van onderstaande stoornissen:

- Obstructief Slaap Apneu Syndroom, hierbij heeft u tijdens de nacht last van ademstops of verminderd ademen, vaak gaat dit samen met snurken.
- Restless Legs of Periodic Leg Movement Disorder, hierbij heeft u last van onrustige benen in de avond en/of de nacht.
- Inslaap-, of doorslaapstoornissen, tandenknarsen, narcolepsie of stress zijn ook veel voorkomende oorzaken van slaapstoornissen.

### **Afspraak bij het Slaap Waak Centrum**

Uw huisarts kan u rechtstreeks verwijzen naar het Slaap Waak Centrum door u aan te melden via het Zorgdomein. Na de aanmelding krijgt u een link waarmee u een vragenlijst in kan vullen en versturen. Deskundigen beoordelen deze vragenlijst, waarna u een intakegesprek krijgt bij één van onze specialisten. Soms vragen wij u om voor deze intake twee weken een slaapdagboek bij te houden. De specialist beoordeelt of vervolgonderzoek nodig is.

Na het vervolgonderzoek bespreken de zorgverleners van het multidisciplinair team u in het wekenlijks overleg. Na dit overleg komt u terug bij de specialist om de uitslag van uw onderzoeken en een eventueel behandelplan te bespreken. Het kan voorkomen dat de specialist die u de uitslag geeft, een andere arts is dan degene waar u de intake heeft gehad. Dit komt omdat wij werken met een multidisciplinaire aanpak en we willen voorkomen dat u onnodig naar het ziekenhuis moet komen.

### **Slaaponderzoeken**

Er zijn verschillende vervolgonderzoeken mogelijk, hieronder staan de meest voorkomende onderzoeken:

- Slaaponderzoek. Bij dit onderzoek kijken we naar uw slaappatroon en naar bepaalde functies van uw lichaam tijdens de nacht. Meestal slaapt u gewoon thuis tijdens dit onderzoek, een enkele keer wordt u hiervoor opgenomen in het ziekenhuis.
- Een actigraaf. Bij dit onderzoek kijken we een week lang met een soort polshorloge naar uw slaappatroon.
- Slaapendoscopie. De arts kijkt naar de binnenkant van uw neus en keel tot aan de stembanden, om een vernauwing op te sporen. Dit gebeurt onder narcose.

### **Behandeling**

De behandeling kan heel verschillend zijn. Er zijn meerdere behandelingen die in ons ziekenhuis kunnen plaatsvinden. In ons team werken we ook samen met medisch psychologen. Daarnaast kunt u doorgestuurd worden naar het tandheelkundig centrum in Rosmalen of Vught.

### **Meer informatie?**

Meer informatie over dit onderwerp kunt u vinden op de website van het Jeroen Bosch Ziekenhuis, [www.jbz.nl/slaapwaakcentrum](http://www.jbz.nl/slaapwaakcentrum).