Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - thuis

Tijdens het slaaponderzoek worden diverse lichaamsfuncties gemeten en daarnaast de hoeveelheid en de kwaliteit van de slaap beoordeeld. Het onderzoek geeft inzicht in de oorzaak van klachten, zoals ademhalingsstoornissen of andere slaapproblemen. U slaapt thuis tijdens dit onderzoek.

U komt op de dag van het onderzoek 's middags naar het ziekenhuis, zodat de laborant de meetapparatuur kan bevestigen. U gaat daarna weer naar huis en slaapt s nachts thuis. De volgende ochtend komt u terug naar het ziekenhuis om de meetapparatuur te laten verwijderen. Op basis van de resultaten van dit onderzoek kan een diagnose worden gesteld of wordt aanvullend onderzoek gedaan.

Voorbereiding

Schone haren

Om de elektroden op uw hoofd goed vast te kunnen plakken is het belangrijk dat u de avond voor het onderzoek uw haren wast en daarna geen haarlak, gel, schuim, versteviging, etc. meer gebruikt.

Make-up en nagellak

- U mag geen make-up, dagcre□me of bodylotion gebruiken in verband met het bevestigen van de elektrodes. Deodorant mag u wel gewoon gebruiken.
- Voor de zuurstofmeting aan uw vinger moet tenminste 1 nagel van de ringvinger of pink kortgeknipt zijn. Dit mag geen kunstnagel zijn en ook mag de nagel niet gelakt zijn met (gel)nagellak.

Scheren

Als u een baard heeft blijven de elektroden op uw kin niet plakken. Daarom vragen wij u om uw gezicht glad te scheren (ook geen stoppelbaard).

Meenemen naar het ziekenhuis

We plakken enkele elektroden op uw kleding. Daarvoor is het nodig dat u:

- een T-shirt (katoen) met korte of lange mouwen meeneemt (geen mouwloos hemdje) waarin u 's nachts gaat slapen.
- **Voor dames**: draag een prettig zittende BH die 's nachts aan kan blijven of draag helemaal geen BH.

Zorg ervoor dat u op de dag van het onderzoek ruime kleding aantrekt die over het T-shirt met elektroden past.

Opstaan

Voor een goed onderzoeksresultaat vragen wij u op de dag van het onderzoek niet later dan om 08.00 uur 's ochtends op te staan en niet meer te slapen tot aan het onderzoek, tenzij anders afgesproken met uw behandelaar.

Vervoer naar huis

Het is handig om vervoer naar huis te regelen, maar u mag ook zelf met de auto rijden.
U krijgt kostbare apparatuur opgeplakt. Reizen met de fiets is daarom niet mogelijk. Reizen met het openbaar vervoer is vanwege de zichtbaarheid van de apparatuur vaak minder prettig.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Afzeggen

Bent u verhinderd voor het onderzoek? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling of polikliniek waar het onderzoek plaatsvindt.

Onderzoek

Melden

- Als u een afspraak heeft op locatie Utrecht meldt u zich bij route 26.
- De laborant haalt u op in de wachtruimte en begeleidt u vandaar naar de onderzoekskamer.

Elektroden aanbrengen

- U trekt uw meegebrachte T-shirt aan en ontbloot uw benen.
- Daarna neemt u plaats op de onderzoeksstoel.
- De laborant brengt het registratiemateriaal bij u aan:
  - 4 plakkers op uw onderbenen en 2 plakkers bij het sleutelbeen.
  - Om uw borst en buik komen ademhalingsbanden over uw slaapshirt heen en aan uw pink komt een pleister met zuurstofmetertje.
  - Op uw hoofd worden 10 elektroden bevestigd met een gipsachtige lijm (klei), die gemakkelijk uitwasbaar is. Na het bevestigen, komt er een gazen netje overheen ter versteviging.
  - Op uw gezicht worden met doorzichtige pleisters 6 elektroden geplakt.
  - Onder en een klein stukje in uw neus worden twee elektroden met een slangetje achter uw oor bevestigd die de neus- en mondademhaling registreren.
  - Het opnamekastje, waar alle draden aan verbonden zijn, wordt met elastische banden voor de borstkas bevestigd.
  - Als laatste wordt een zacht plastic zuurstofslangetje onder uw neus geplaatst.

- Hierna vindt een proefopname plaats. De onderzoeker geeft u dan uitleg over alle metingen die verricht worden.
- Dit alles duurt ongeveer 1 uur.

Na de voorbereidingen gaat u naar huis. U mag uw hoofd bedekken met een ruim zittende pet, muts, hoed of sjaal. Houd er rekening mee dat de klei een uithardingstijd van 2 á 3 uur heeft en dat de klei wateroplosbaar is. U kunt daarom geen activiteiten uitvoeren waarbij u gaat zweten, anders raken de elektroden los. U kunt eten en drinken wat u gewend bent en doen wat u wilt doen, echter niet intensief sporten.

Waar moet u thuis op letten?

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

Overdag

- De elektroden en het opnamekastje mogen **niet** nat worden. U kunt dan ook pas de volgende dag na het verwijderen van al het materiaal weer douchen.
- Gebruik een paraplu onderweg als het regent, op uw vinger zit namelijk een sensor die niet nat of vies mag worden.

Voordat u naar bed gaat

- Als u een elektrisch verstelbaar bed heeft moet u de stekker uit het stopcontact halen.
- **Een waterbed geeft storing op de meting, u moet op een ander bed slapen of het bed van de stroom afhalen.**
- U gaat slapen op de tijd die u gewend bent, maar in verband met de duur van het onderzoek voor 00.00 uur (tenzij anders is afgesproken met uw behandelend arts).
- Ook neemt u de medicijnen in die u normaal gesproken inneemt (of wat u heeft afgesproken met uw arts).
- Overleg met uw arts over het gebruik van een CPAP of MRA-beugel.

Nazorg

Nazorg

- Wanneer u thuis heeft geslapen, komt u de volgende ochtend op het afgesproken tijdstip terug naar de afdeling waar ook de apparatuur bij u bevestigd werd. Houd er rekening mee dat er nog kleiresten in de ochtend in de haren blijven en dat u dit thuis onder de douche eruit kan wassen. Het is eventueel prettig om ook in de ochtend een pet, muts of hoed mee te nemen om de kleiresten onderweg naar huis te kunnen bedekken.
- Wanneer u een ziekenhuisopname heeft, wordt de apparatuur op de kamer verwijderd en is er de mogelijkheid om na afloop een douche te nemen
- Als een 24-uurs registratie door uw arts is aangevraagd komt u op het afgesproken tijdstip in de middag terug.
- Vul de ochtend voor de afspraak de vragenlijst in die klaar staat in Mijn Antonius.

Uitslag

De resultaten worden vervolgens geanalyseerd en in het team besproken. Als u nog geen afspraak gekregen heeft voor de uitslag kunt u deze alsnog maken bij poli Slaapgeneeskunde, T 088 320 43 00.

Vragen

Heeft u vragen over dit onderzoek, dan kunt u contact opnemen met Klinische Neurofysiologie. Onze openingstijden zijn van 08.00 tot. U kunt ons bereiken via telefoonnummer 088 320 41 00.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Slaapregistratie-onderzoek (polysomnografie) - in het ziekenhuis (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde/slaapregistratie-onderzoek-polysomnografie-het-ziekenhuis)

Specialismen

- Slaapgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/slaapgeneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)
- Obesitascentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/obesitascentrum)

Contact Slaapgeneeskunde **T 088 320 43 00**