



Informatiebrochure

Slaaponderzoek

ziekenhuis maas en kempen

Welkom op de afdeling slaaplabo

Wij heten u en uw familie van harte welkom op onze afdeling.

Om uw verblijf zo vlot en aangenaam mogelijk te laten verlopen, willen wij u aan de hand van deze brochure informatie geven over de organisatie van onze afdeling. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, kan u steeds terecht bij een verpleegkundige van de afdeling.

Wij wensen u een aangenaam verblijf op onze afdeling.

Alvast bedankt voor het vertrouwen in ons team

Bereikbaarheid

Afspraken kan u maken via het secretariaat inwendige: 089/505600

Voor bijkomende vragen kan u ons bereiken :

- Via mail : slaaplabo@zmk.be
- Telefonisch via het nummer 089/506350

Let wel op: het slaaplabo is enkel geopend op woensdag-, donderdag- en vrijdagavond van 17u45 tot 08u00. Enkel tijdens deze uren zijn zij telefonisch bereikbaar.

Buiten deze uren dient u contact op te nemen met het secretariaat inwendige:

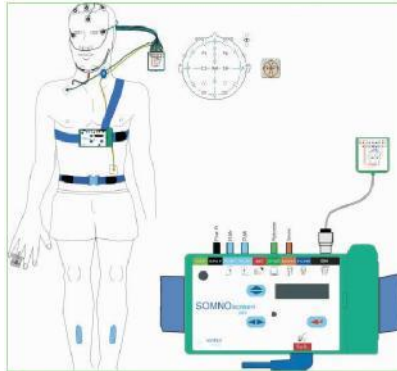
- Maandag tot en met donderdag van 8u30 tot 12u30 en 13u30 tot 17u00
- Vrijdag van 8u30 tot 12u30 en 13u30 tot 16u00

Longartsen: Dr. Cox,
Dr. Darquennes,
Dr. Sadowska,
Dr. Even

Polysomnografie

Zowat een derde van ons leven brengen we slapend door. Net zoals ademen is het een natuurlijk proces waar we nauwelijks bij stilstaan. Tenzij we de slaap niet kunnen vatten of vaak wakker worden en uren liggen woelen.

In België hebben naar schatting 1 miljoen mensen last van slaapproblemen. Een slaaponderzoek kan het begin van een uitweg bieden.



Snurken

Zo'n 40 tot 60 % van de westerse bevolking zou last hebben van snurken. Snurken wordt vaak beschouwd als een banaal probleem, maar niets is minder waar. Snurken brengt in sommige gevallen zelfs ernstige gezondheidsrisico's met zich mee.

Snurkgeluiden ontstaan wanneer de keelholte tijdens de slaap vernauwt.

Een aantal zaken werken snurken in de hand:

- roken
- zwaarlijvigheid
- alcohol drinken kort voor het slapengaan
- slaapmedicatie
- slaaphouding

Slaapapnoe

In de meeste gevallen is snurken een onschuldig fenomeen. Maar soms is er meer aan de hand. Sommige mensen lijden aan slaapapnoe. Er ontstaat een tijdelijke ademhalingsstilstand waardoor de ademhaling secondenlang of zelfs een minuut lang stopt. Het zuurstofgehalte in het bloed daalt en dus ook in de hersenen. Wanneer het zuurstofgehalte te laag wordt, slaan de hersenen alarm en komen we in een minder diep slaapniveau of worden we wakker. Op deze manier wordt de slaapkwaliteit enorm aangetast.

Symptomen van slaapapnoe zijn vermoeidheid en overdreven slaperigheid overdag.

Op lange termijn lopen deze slaapapnoe-patiënten een groter risico op hart- en vaatziekten. Slaapproblemen hebben ook vaak een verband met hartritmestoornissen, hoge bloeddruk, diabetes, concentratieproblemen, vergetelheid, ...

Praktisch voor de patiënt

Voorbereiding

Indien u ziek bent (vb. verkouden met verstopte neus waardoor het ademen bemoeilijkt wordt), gelieve tijdig af te melden. Dit geeft ons de kans om andere wachtende patiënten de mogelijkheid te geven om eerder te kunnen komen.

- Voor een goed onderzoeksresultaat verzoeken wij u de ochtend van het onderzoek niet te laat op te staan, bij voorkeur voor 8 uur, en daarna niet meer te slapen tot aan het onderzoek.
- De dag van het onderzoek drinkt u best niet teveel koffie, thee of gesuikerde cafeïnehoudende dranken (vb. cola, redbull, ...).
- U neemt gewoon uw medicatie in, tenzij anders is afgesproken met de arts. Indien u 's avonds laat nog medicatie nodig hebt, brengt u deze mee naar het ziekenhuis.
- Zorg ervoor dat uw haren droog en zuiver zijn: gebruik geen haarlak, versteviging, gel of crème.
- Voor de mannen: zorg dat uw baard goed geschoren is.
- Ook verzoeken wij geen nagellak, bodylotion of dagcrème te gebruiken. Deze middelen kunnen de metingen beïnvloeden. Ook haarextensions worden best verwijderd omdat het anders moeilijk is om elektroden te klevan.
- Bij acrylnagels of gelnagels wordt gevraagd er minimaal 1 te verwijderen, anders komen de signalen van de zuurstofsaturatie in het bloed niet door.
- U kan geen gebruik maken van een mobiele telefoon zolang u bent aangesloten op de recorder. Dit kan de registratie verstoren.
- Neem slaapkleding, kamerjas, pantoffels, toiletgerief, eventueel iets om te lezen en uw thuismedicatie mee. Om hygiënische redenen vragen we u om, indien u gewoon bent bloot te slapen, tijdens het onderzoek minstens een T-shirt te dragen.
- U mag, indien u dit aangenamer slapen vindt, uw eigen hoofdkussen meebrengen.
- Indien de patiënt niet goed de Nederlandse taal verstaat of spreekt, is het aangewezen dat een familielid hem/haar begeleidt om de nodige toelichtingen door te kunnen geven.
- Best overlegt deze begeleidende persoon even met de verpleegkundige, hoe lang hij/zij aanwezig moet blijven om te tolken.

De dag van het onderzoek

Opname

U wordt om 17.45 u. verwacht op de dienst slaaplabo. Deze is gelegen op de eerste verdieping. Volg route B11.

Kom zeker niet later dan het afgesproken tijdstip. Indien u te laat komt, is het mogelijk dat de tijd te kort is om de elektrodes nog aan te koppelen waardoor uw afspraak verzet zal moeten worden. Vooraleer u zich begeeft naar deze dienst, dient u zich in te schrijven aan de opnamebalie in de inkomhal van het ziekenhuis.

U meldt zich aan het onthaal in de inkomhal. Kom daarna zo snel mogelijk door naar de afdeling zodat de voorbereidingen tijdig kunnen uitgevoerd worden.



Op de afdeling krijgt u een aantal elektrodes opgeplakt, zowel op het lichaam als op het hoofd. Voor een goed contact met de huid wordt een geleidende pasta onder deze elektroden aangebracht.

De voorbereiding op het onderzoek zal uitgevoerd worden door een verpleegkundige van de afdeling en duurt ongeveer 30 minuten.

Er zal u ook gevraagd worden de ingevulde vragenlijst af te geven. Deze vragenlijst werd u overhandigd tijdens de consultatie bij uw specialist. Hierop staan gegevens die voor de arts belangrijk zijn om het slaaponderzoek juist te interpreteren.

U mag 's avonds bezoek ontvangen tot 20 uur.

Er wordt geen avondmaaltijd voorzien in het ziekenhuis. U eet best thuis of brengt een broodje mee om op de kamer op te eten.

Vanaf 22u start de registratie.

We vragen dan om de GSM uit te zetten alsook de lichten en televisie uit te zetten. Indien u eerder wenst te gaan slapen, kan u dit melden aan de verpleegkundige.

Tijdens de nacht

Tijdens de nacht gebeurt er een registratie van:

- de hersenactiviteit
- het hartritme
- de ademhaling
- het zuurstofgehalte in het bloed
- de bewegingen van de borstkas en buik
- de bewegingen van de spieren en oogbollen
- beenbewegingen
- slaappositie, luchtstroom door de neus en de mond en het snurkgeluid



Aanvankelijk is het even wennen om met de elektroden en de daaraan verbonden kabels te slapen. U kan zich op de kamer vrij bewegen na aansluiting. Tussen 22 en 07 u. mag u de kamer niet verlaten omwille van registratie studie. Het onderzoek zelf is niet pijnlijk.



De ochtend

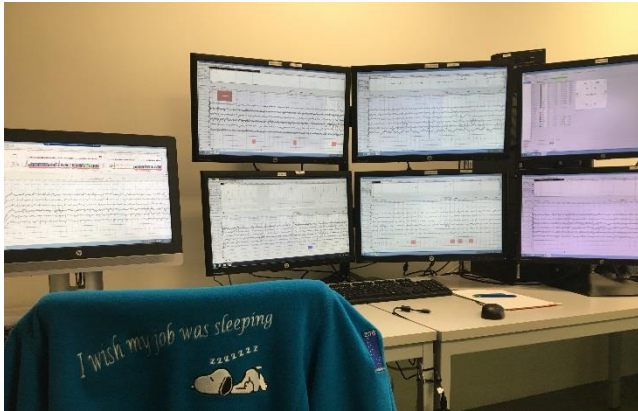
's Ochtends worden de electroden verwijderd evenals de lijm. Eventueel achtergebleven restjes lijm kan u thuis verwijderen met aceton of nagellakremover. U krijgt nog een kopje koffie aangeboden als u dat wenst en mag daarna het ziekenhuis verlaten.

Let op, het slaaplabo sluit om 8.00 u. Indien u vervoer moet regelen, geef dan aan dat zij u om 7.30 u. komen ophalen.

Verdere opvolging

Alle gegevens worden opgeslagen op de computer en verwerkt. Nadien worden de resultaten geanalyseerd en geïnterpreteerd door de verpleegkundigen van het slaaplabo en de longarts. Het resultaat wordt u enkele weken later meegedeeld via uw huisarts. Indien u in aanmerking komt voor een CPAP behandeling, wordt u opgeroepen voor een raadpleging bij uw specialist.

Afhankelijk van het resultaat zal er al dan niet een behandeling volgen.



Overstap naar een ander ziekenhuis

Indien u reeds in een ander ziekenhuis behandeld werd voor slaapapnoe, dient u dit ziekenhuis te laten weten dat u overschakelt naar ons ziekenhuis. Zo niet, worden door beide ziekenhuizen onkosten aangerekend. U zal in dat geval zelf moeten instaan voor het te veel aangerekende kosten.

Samen voor een veilig verblijf

1. Geef alle informatie over uw gezondheidstoestand
Meld relevante informatie zoals eerdere operaties, allergieën, ziektes etc.
2. Schrijf op welke medicatie u neemt / niet mag nemen
Neem uw medicatie in de originele verpakking mee naar het ziekenhuis of maak een duidelijke lijst met naam, dosering, tijdstip van inname. Denk ook aan alternatieve geneesmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Meld ook medicatie waarvoor u allergisch bent.
3. Stel vragen als uw medicatie anders is dan normaal
Wanneer u medicatie krijgt die anders is dan normaal, stel dit in vraag bij uw verpleegkundige vooraleer deze in te nemen.
4. Luister goed naar instructies en volg adviezen op
Vraag wat wel en niet mag. Reageer op tegenstrijdigheden.
5. Durf vragen te stellen als u iets niet begrijp
Soms kan het handig zijn om vragen op papier te zetten, zodat u niets vergeet.
6. Geef aan als de zorg anders is dan u verwacht
Vraag bijvoorbeeld waarom u ontbijt krijgt terwijl men heeft verteld dat u nuchter dient te zijn. Als u plots veranderingen vaststelt die u vreemd lijken (bijvoorbeeld bloedverlies), meldt u dit best meteen.
7. Maak u geen zorgen als hulpverleners meermaals hetzelfde vragen
Dit doen ze als extra controle.
8. Help infecties voorkomen door een goede handhygiëne
Was uw handen steeds na het gebruik van het toilet en bij zichtbare vervuiling. Ontsmet uw handen na het verlaten van een isoleerkamer. Vraag aan zorgverleners om hun handen te ontsmetten alvorens u aan te raken.
9. Bespreek vooraf het verloop van uw operatie en/of onderzoek
Bevraag hoe u zich moet voorbereiden, hoe lang de operatie/onderzoek duurt, eventuele complicaties, etc. Kan er verwarring zijn tussen links en rechts, vraag uw arts de juiste kant te markeren.



10. Check of u een correcte identificatie-armbandje om heeft

Draag gedurende uw volledig verblijf een identificatie-armbandje. Dit bandje maakt onder alle omstandigheden duidelijk wie u bent.

Vraag een nieuw indien u geen armbandje heeft, indien het is losgekomen of uw naam of geboortedatum fout is.



11. Kijk uit voor situaties die kunnen leiden tot vallen

Vraag indien nodig hulp bij het lopen en het uit bed komen, zeker 's nachts. Loop niet op blote voeten of sokken, draag goed aansluitend schoeisel dat niet schuift. Maak indien nodig gebruik van hulpmiddelen. Zorg voor voldoende licht, zodat obstakels zichtbaar zijn. Meld natte vloeren. Zorg dat de bel, telefoon en drinken binnen handbereik staan. Sta traag recht om duizeligheid te voorkomen. Meld duizeligheid.

12. Laat waardevolle voorwerpen en geld thuis

Meld diefstal zodat snel gereageerd kan worden. Het ziekenhuis is niet verantwoordelijk.

13. Wat doen in geval van brand

Blijf kalm en verwittig onmiddellijk personeel. Volg hun richtlijnen en laat eigen bezittingen achter. Gebruik van liften is verboden. Volg de pictogrammen nooduitgang.

14. Algemene tips en regels.

Meld onmiddellijk verdachte situaties en/of agressie aan een medewerker. Het is ten strengste verboden om te roken op de afdelingen in het ziekenhuis.

Roken kan enkel in de daarvoor voorziene binnentuin.



Voor meer informatie lees ook het ZMK Tv-kanaal en kijk op het internet:
https://www.zmk.be/userfiles/module/dynamic_documents/patientveiligheid.pdf

Tevreden? Of toch niet?

Bent u niet tevreden of bent u ongerust dat sommige zaken niet goed verlopen, dan willen wij dat graag met u bespreken. Wij staan steeds open voor uw suggesties. Indien u klachten heeft, kan u ook steeds terecht bij de ombudsdienst, die bereikbaar is via het onthaal.

Versiedatum : 05/3/2019
Auteur : Dienst slaaplabo
ZMKBR00130

Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik • tel. 089 50 50 50

info@zmk.be