

PSG Slaaponderzoek

Polysomnografie

Inleiding

Op het slaapcentrum van Amphia verrichten we onderzoeken die informatie kunnen geven over (de effectiviteit van) de slaap en het slaappatroon. Omdat het slapen verband houdt met meerdere functies van het lichaam werken we op het slaapcentrum nauw samen in een team van specialisten op dit gebied, zoals neurologen, longartsen, gespecialiseerde verpleegkundigen en KNF laboranten.

Polysomnografie

Wat is een polysomnografie (PSG)?

Binnenkort krijgt u een polysomnografie-onderzoek. Dit is een slaaponderzoek met een speciale recorder die u in een tasje met u meedraagt. Het onderzoek vindt plaats tijdens een kort verblijf van 1 (of 2) nacht(en) in het ziekenhuis. Tijdens het onderzoek worden meerdere (= poly) lichaamsfuncties gemeten die invloed hebben op de slaap (= somno). Hierdoor kunnen onder andere de duur, de diepte en de effectiviteit van de slaap gemeten worden.

Voorafgaand aan het PSG

Als u bij de specialist bent geweest krijgt u meestal direct te horen wanneer dit PSG-onderzoek plaatsvindt. Anders wordt u enkele weken van tevoren gebeld voor de datum waarop het PSG plaatsvindt. Bepaalde medicijnen hebben invloed op de slaap. Tenzij anders met u afgesproken dient u uw medicijnen niet te wijzigen voor het onderzoek.

U krijgt een dagboekje over uw slaap mee naar huis dat u één week voorafgaand aan het onderzoek in moet gaan vullen. Het dagboekje eindigt op de dag van het PSG-onderzoek.

Vorbereiding

Om het PSG onderzoek voor te bereiden wordt u eind van de middag of begin van de avond al in het ziekenhuis verwacht. Deze voorbereiding houdt in dat de verpleegkundige sensoren en kabeltjes bevestigt. De sensoren, de zogenaamde elektroden, zijn draadjes en plakkertjes die de activiteit van bijvoorbeeld de hersenen en de spieren meten. Er komen elektroden op uw hoofd, naast de ogen, op de kin, aan uw wijsvinger en op uw benen. Ook zijn er sensoren voor uw buik en borst en voor de neus om de ademhaling te kunnen meten.

De kabeltjes en sensoren worden aangesloten op de recorder. Deze recorder zit in een tasje dat u bij u draagt.

De sensoren behoren natuurlijk de gehele avond en nacht tijdens uw slaap goed vast te blijven zitten. Daarom moet het bevestigen hiervan heel zorgvuldig gebeuren en neemt het veel tijd in beslag. U moet rekenen op ongeveer anderhalf tot twee uur voorbereidingstijd

Tijdens het onderzoek

U overnacht op de afdeling in een eenpersoonskamer. Op de kamer is tegen betaling televisie te ontvangen.

Indien gewenst, is er een broodmaaltijd voor u. Patiënten die vanaf 18:00 verwacht worden op het slaapcentrum dienen de maaltijd al genuttigd te hebben. Er is een magnetron aanwezig op de afdeling. Als u een warme maaltijd wenst, kunt u die van thuis meebrengen. U kunt met de bedrading gewoon van de kamer af en als u wilt, mag u de afdeling ook even kort verlaten. Het ontvangen van bezoek is geen enkel probleem. De gastvrouw of verpleegkundige zal tijdens uw verblijf samen met u een vragenlijstje invullen over uw slaap.

Voordat u gaat slapen worden nog enkele sensoren gecontroleerd. Daarna wordt u met rust gelaten. Er wordt zowel 's nachts als overdag een video-opname van u gemaakt. Dit geeft ons in combinatie met de slaappatronen extra informatie. Tijdens de nacht dient alle elektronica (ook uw mobiele telefoon) inclusief opladers uitgeschakeld en uit het stopcontact te zijn.

Om een zo natuurlijk mogelijke slaap te registreren is het niet de bedoeling dat U in de ochtend gewekt wordt. Daarom vragen wij u geen afspraken in de ochtend te plannen. Als u verder geen andere onderzoeken meer heeft (zoals een MSLT) worden na het ontwaken alle sensoren weer losgemaakt. Er is gelegenheid om te douchen voordat u naar huis gaat. Neemt u dan wel zelf uw toiletartikelen van thuis mee.

Belangrijk

In het belang van het onderzoek vragen wij u het volgende:

- Kom alstublieft op tijd. Bent u verhinderd? Zeg dan de afspraak tijdig af en maak een nieuwe afspraak. In uw plaats helpen wij graag iemand anders.
- Indien u een dieet volgt wat betrekking heeft op de broodmaaltijden, kunt u dit (minimaal een dag voorafgaand aan het onderzoek) doorgeven.
- Was uw haren 's morgens op de dag van het onderzoek (het haar mag niet nat zijn). Wassen en douchen is na het bevestigen van de sensoren niet meer mogelijk.
- Gebruik geen verzorgingsproducten zoals huidcrème, haarlak of gel.
- Verwijder aanwezige nagellak en bij gelnagels 1 gelnagel, bij voorkeur de ringvinger van de *niet* dominante hand (rechtshandig, dan linker ringvinger).
- Verwijder thuis alle oor- en halssieraden.
- De heren wordt verzocht zich te scheren, kort voordat zij naar het ziekenhuis komen voor het onderzoek. Snor en/of baard hoeven niet verwijderd te worden. Een stoppelbaard dient echter wel verwijderd te zijn.
- Als u gewend bent aan een eigen hoofdkussen, kunt u dat meebrengen.
- Neem het ingevulde dagboekje en een lijstje van uw medicatie mee.
- Indien u tijdens de slaap een CPAP/BiPAP of MRA beugel draagt dient u deze mee te brengen.
- Draag tijdens het onderzoek een oud, niet te kort T-shirt met korte mouwen dat u 's nachts aanhoudt. Kabeltjes en sensoren worden hier overheen aangebracht en (soms met veiligheidsspelden) aan het shirt vastgemaakt.
- Neem een extra shirt, pyjama of joggingbroek mee dat, als u dat wenst, over het geheel kan worden aangetrokken. Neemt u eventueel pantoffels mee.
- Internet is aanwezig en kan gebruikt worden, echter bij storing kan u gevraagd worden de WIFI of 3G/4G uit te zetten. Wanneer u gaat slapen MOET alles uit staan en de stekkers uit het stopcontact, ook van de opladers.
- Parkeren kan op het parkeerterrein van het ziekenhuis. De kosten hiervan zijn voor eigen rekening en bedragen maximaal het dagtarief.

Uitslag

De uitslag van het onderzoek krijgt u van de specialist op de polikliniek. Omdat de verwerking van de informatie nogal wat tijd in beslag neemt is deze afspraak meestal pas enkele weken na het onderzoek.

Vragen?

Wij helpen u graag.

U kunt (tijdens kantooruren) contact opnemen met met de polikliniek Longgeneeskunde/Slaapcentrum van Amphia:

Telefoonnummer: (0162) 32 70 53 of het algemene nummer(buiten kantooruren): (076) 595 50 00.

Afspraak verzetten bij de neuroloog of het PSG, poli neurologie telefoonnummer (076) 595 30 26

Afspraak verzetten longarts of het PSG, poli longgeneeskunde (0162) 32 70 53

Waar vindt u het slaapcentrum en hoe kunt u deze bereiken?

Locatie Pasteurlaan:

Pasteurlaan 9, Oosterhout

Het Slaapcentrum bevindt zich op de 5e verdieping.

Via de hoofdingang volgt u nr. 54.