

Slaaponderzoek PSG (Polysomnografie)

Polysomnografie

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 somnologen, neurologen, longartsen, gespecialiseerde verpleegkundigen, somnotechnologen en KNF laboranten.

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 te voren 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 om 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 eenpersoons kamer. Op de kamer kunt u gebruikmaken van uw eigen tablet of laptop, er is wifi op de afdeling. Er is geen TV op de kamer aanwezig.

Indien gewenst, is er een broodmaaltijd voor u. Patiënten die vanaf 17:45 uur 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 de meeste sensoren losgemaakt. Daarna is het de bedoeling dat u gaat douchen. De hoofdelektroden gaan bij het douchen los. Shampoo en handdoeken zijn aanwezig. Neem desgewenst uw eigen shampoo, badslippers etc mee. Omdat uw haar mogelijk nog nat is, is het raadzaam een pet, muts of sjaal mee te nemen. Er is een invalidedouche aanwezig op de afdeling.

Indien u niet in staat bent om te douchen (als u bijvoorbeeld slecht ter been of rolstoelafhankelijk bent) halen wij de elektroden los, zodat u netjes naar huis gaat. Regel eventueel thuis hulp (mantelzorg/thuiszorg) om uw haar te wassen.

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. Heeft u gelnagels? Verwijder dan 1 gelnagel, bij voorkeur de ringvinger van de niet dominante hand (bent u rechtshandig? Dan de 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 of breng uw eigen scheerapparaat mee. Snor en/of baard hoeven niet verwijderd te worden. Een stoppelbaard dient echter wel verwijderd te zijn.

- Neem voor het douchen shampoo (crèmespoeling, föhn), badslippers et cetera mee en een pet, muts of sjaal om eventueel uw natte haar te bedekken bij het naar huis gaan.
- 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 op het parkeerterrein van het ziekenhuis is bewaakt. 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: (076) 595 50 53
- Amphia algemeen
Telefoonnummer: (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
Telefoonnummer (076) 595 50 53

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

Amphia locatie Molengracht 21, Breda.

Het Slaapcentrum bevindt zich op de tweede verdieping, volg route 224. Slechts voor **dringende zaken**

kunt u in de avond contact opnemen met de verpleegkundige van het slaapcentrum (076) 595 34 11.

Meer lezen over slaaponderzoek?

[Ga naar slaaponderzoek](https://www.amphia.nl/folders/knf-mslt-slaaponderzoek) (<https://www.amphia.nl/folders/knf-mslt-slaaponderzoek>)