

## Slaaponderzoek PSG (Polysomnografie)

### Polysomnografie

Op het slaapcentrum van Amphia ziekenhuis 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 nacht 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 wordt u later gebeld voor de datum waarop het PSG plaatsvindt. U kunt deze afspraak altijd terugvinden in uw persoonlijke pagina van mijnAmphia.

U krijgt dan ook een dagboekje over uw slaap toegestuurd dat u één week voorafgaand aan het onderzoek in moet gaan vullen. Het dagboekje eindigt op de dag van het PSG-onderzoek. Indien het PSG op korte termijn plaatsvindt krijgt u dit dagboekje mee om het een week na het PSG in te vullen.

Bepaalde medicijnen hebben invloed op de slaap. Tenzij anders met u afgesproken, dient u uw medicijnen niet te wijzigen voor het 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 aanwezig. Neemt u iets mee om uzelf gedurende de avond te vermaken.

Indien gewenst, is er een broodmaaltijd voor u. 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.

Om een zo natuurlijk mogelijke slaap te registreren is het niet de bedoeling dat u in de ochtend en de nacht gewekt wordt. Daarom vragen wij u om uw telefoon uit of op stil te zetten en tevens geen afspraken in de ochtend te plannen. Als u verder geen andere onderzoeken meer heeft (zoals een MSLT) worden na het ontwaken (maar op zijn vroegst om 8.00 uur) de sensoren losgemaakt. Het is niet de bedoeling dat u zelf de sensoren verwijdert. Daarna kunt u, indien gewenst douchen om de resten van het bevestigingsmateriaal uit uw haar te verwijderen. Handdoeken zijn aanwezig. Er is een invalidedouche aanwezig op de afdeling maar we hebben niet de mogelijkheid om hulp te bieden bij het douchen. Heeft u hulp nodig? Regelt u dit dan alstublieft zelf.

## **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 doorgeven als u gebeld wordt voor het maken van een afspraak.
- 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 glad te scheren, kort voordat zij naar het ziekenhuis komen voor het onderzoek. Een stoppelbaard dient volledig verwijderd te zijn. Uitzondering is een snor en/of baard langer dan 3 centimeter, die hoeven niet verwijderd te worden,
- Neem voor het douchen uw eigen spullen mee (shampoo (crèmespoeling, föhn, badslippers et cetera) en eventueel een pet, muts of sjaal om 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 met veiligheidsspelden aan het shirt vastgemaakt. Dit kan gaatjes achterlaten op de kleding.

- Neem een extra vest en/of joggingbroek mee dat, als u het koud heeft over het geheel kan worden aangetrokken. Het is niet mogelijk om na het bevestigen van de elektroden nog iets over het hoofd aan te doen. Neemt u eventueel pantoffels mee.
- Internet is aanwezig en kan gebruikt worden, echter bij storing kan u gevraagd worden de WIFI of 3G/4G of soms de gehele telefoon uit te zetten.
- 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 of verzetten van uw afspraak?**

Wij helpen u graag. U kunt (tijdens kantooruren) contact opnemen met met de aanvragende specialist:

- Polikliniek Slaapcentrum/Longgeneeskunde:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 53
- Polikliniek Slaapcentrum/Neurologie:  
Telefoonnummer: (076) 595 30 26
- Amphia ziekenhuis algemeen:  
Telefoonnummer: (076) 595 50 00

### **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.