

Infobrochure slaaplabo

Slaaplabo campus Brugge

Artsen:

DR. ANNELIES VAN DYCKE
NEUROLOOG-SOMNOLOOG

DR. KRISTOF VERHOEVEN
NEUROLOOG-SOMNOLOOG

Multidisciplinair Slaapcentrum

DIENST NEUROLOGIE

Dr. Annelies Van Dycke
Dr. Kristof Verhoeven, coördinator

DIENST PNEUMOLOGIE

Dr. Sarah Deseyne
Dr. Sophie Muyldermans
Dr. Veerle Ringoet

DIENST MOND-KAAK- AANGEZICHTSCHIRURGIE

Dr. Nathalie Neyt

DIENST NEUS-KEEL-OOR

Dr. Catherine Dick
Dr. Tom Vauterin

DIENST PSYCHIATRIE

Dr. Marie-Catherine Monté

DIENST PSYCHOLOGIE

Eva Boone
Delphine Van Hevele

Waarom een slaaponderzoek?

Een slaaponderzoek is nuttig om de exacte diagnose van de slaapstoornis te helpen. Bijkomend laat het toe nauwkeurige metingen uit te voeren die ook de ernst van het probleem in kaart helpen brengen.

Hoe moet u zich hierop voorbereiden?

Medicatie kan de slaapstructuur beïnvloeden. De verwijzende arts bespreekt vooraf met u welke medicatie al dan niet gestopt moet worden. Als medicatie gestopt wordt dan moet dit minstens 14 dagen van tevoren gebeuren.

Soms zal u ook gevraagd worden om een slaapdagboek bij te houden gedurende 1 tot 2 weken voorafgaand aan het slaaponderzoek. Gelieve dit te bezorgen aan de aanvragend arts.

Zorg tenslotte voor een "normaal slaappatroon" de dagen voorafgaand aan het slaaponderzoek.

Wat brengt u mee?

- Een gemakkelijk zittende pyjama of slaapkleed, graag met knopen.
- Toiletgerief, shampoo + crèmespoeling. Geen bodylotion gebruiken.
- Haren op voorhand niet wassen, geen gel in de haren.
- Identiteitskaart.
- Medicatielijst en de eigen medicatie.
- Eventueel papieren voor hospitalisatieverzekering.
- Lectuur of iets anders om u bezig te houden. Indien u een laptop meebrengt, is er een code voor internetgebruik te verkrijgen aan het onthaal.

Verloop van het onderzoek

U dient zich eerst aan te melden aan de kiosk (gelijkvloers, inkomhal). Dan zal u ingeschreven worden in de opnamedienst. Hierna dient u zich aan te melden bij het slaaplabo (route 240, 2^e verdieping) om 14.30 uur of 15.30 uur, afhankelijk van uw afspraak. Het is absoluut noodzakelijk voor een vlotte gang van zaken dat u tijdig op uw afspraak bent. Het klaarmaken van de nacht vraagt immers heel wat tijd en nadien is ook enige gewenning aan de opstelling gewenst.

Nadat u uw kamer heeft betrokken, zal een verpleegkundige u klaarmaken voor het onderzoek. Er worden een twintigtal sensoren en elektroden op u aangebracht. Sommige elektroden worden met lijm gekleefd en worden de volgende dag verwijderd met een aangepast oplosmiddel. Bij het aanbrengen van de elektroden wordt de huid licht afgekrabd met een stompe naald. Nadat alles is aangebracht wordt op de computer gezien of alles in orde is. Daarna bent u vrij tot het uur dat u gaat slapen. Een avondmaal is voorzien. We vragen u in principe om voor middernacht te gaan slapen zodat de registratie tijdig kan beginnen.

Indien u tijdens de nacht naar het toilet moet, aarzel dan niet om de verpleegkundige te verwittigen, die u graag zal helpen.

's Morgens worden alle sensoren en elektroden verwijderd. Er is gelegenheid om een douche te nemen en te ontbijten. Na het invullen van de een vragenlijst over de afgelopen nacht (2 lijsten in geval van 2 nachten) mag u terug naar huis.

Het resultaat van het onderzoek zal binnen de 14 werkdagen aan de aanvragende arts medegedeeld worden.

contact

Ruddershove 10 8000 Brugge
Route 240

Tel secret. neurologie: +32 50 45 23 70

Tel. afdeling : +32 50 45 30 39

Mail: slaaplabo@azsintjan.be

Website:

[www.azsintjan.be/nl/diensten/
neurologie/slaaplabo](http://www.azsintjan.be/nl/diensten/neurologie/slaaplabo)



Afhankelijk van uw probleem kan het nodig zijn om 2 opeenvolgende nachten te registreren. Zo dit het geval is, kan u tussen de twee registraties door het ziekenhuis niet verlaten. De elektroden dienen immers ter plaatse te blijven.

Tijdens de slaapregistratie zal er een video opname gemaakt worden. Als u hiertegen bezwaar hebt, gelieve dan de verpleegkundige te verwittigen.

MSLT en MWT

Soms zullen er, op vraag van de verwijzend geneesheer, de dag nadien nog bijkomende metingen uitgevoerd worden (MSLT en MWT genoemd).

Bij een MSLT gaat het om 4 metingen van 20 min. om 8u30, 10u30, 12u30 en 14u30, waarbij u de gelegenheid krijgt om een dutje te doen en dit ook wordt opgemeten.

Bij een MWT gaat het om 4 metingen van 40 min. om 8u30, 10u30, 12u30 en 14u30, waarbij u gevraagd wordt om in een relaxte omgeving indutten tegen te gaan.

Vragenlijst

Bij het maken van de afspraak krijgt u een vragenlijst opgestuurd van de dienst Neurologie. U moet deze vragenlijst 1 week voorafgaand aan het slaaponderzoek terugbezorgen aan het slaaplabo. U kunt dit bezorgen aan het slaaplabo zelf via de post of via slaapcentrum.brugge@azsintjan.be.

Annulatie

Mocht u onverwacht het onderzoek moeten annuleren of uitstellen dan verzoeken wij u om minstens 1 week op voorhand contact op te nemen met het secretariaat van de Neurologie op tel. 050/45 23 70 of via neurologie@azsintjan.be. Bij elke annulatie krijgt u een bevestiging via mail, enkel bij deze bevestiging bent u zeker van de annulatie.

Zoniet zien we ons verplicht u een bedrag van 150 euro voor verzuimde afspraak aan te rekenen.

Een tijdige annulatie laat ons ook toe om andere mensen vroeger op te roepen. Als u wenst eerder opgeroepen te worden dan de gemaakte afspraak (in geval iemand dus annuleert), dan kan u ons dit ook laten weten via dezelfde contactgegevens.

Hebt u nog vragen aarzel dan niet om deze te stellen aan de verpleegkundige

Wij wensen u een goede nacht in ons slaaplabo.

Uw slaapteam





Enkele slaapadviezen:

- Probeer zoveel mogelijk op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan
- Vermijd activiteiten zoals eten, drinken, TV-kijken in bed
- Koffie, chocolade, cola, alcohol en tabak hebben een nadelige invloed op de slaapkwaliteit. Beperk dan ook het gebruik hiervan in de late namiddag.
- Vermijd sterk gekruide of zware maaltijden 's avonds.
- Gaan slapen met een hongerige maag belet het inslapen.
- Beëindig alle activiteiten ruim voor u slapen gaat zodat u ontspannen naar bed kunt gaan.
- Zorg voor een aangename slaapkamer, aangename temperatuur, frisse lucht, voldoende verduistering, comfortabele slaapkledij.
- Maak gebruik van een goede matras, aangepast aan uw behoeften, die voldoende steun biedt.

