

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Medisch Centrum André Dumont  
**ZOL MAAS EN KEMPEN**



# Slaaponderzoek

ZOL Maas en Kempen

**ZOL GENK**

Campus Sint-Jan  
Synaps Park 1  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**

Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**

Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**

Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 80 80 80  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over het slaaponderzoek en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende geneesheer en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. K. Darquennes  
(Pneumoloog) | Juni 2024

## INHOUDSTAFEL

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Polysomnografie</b>                | <b>3</b>  |
| <b>2. Snurken</b>                        | <b>3</b>  |
| <b>3. Slaapapnoe</b>                     | <b>4</b>  |
| <b>4. Praktisch voor de patiënt</b>      | <b>4</b>  |
| 4.1 Voorbereiding                        |           |
| 4.2 De dag van het onderzoek             |           |
| 4.3 Verdere opvolging                    |           |
| 4.4 Overstap naar een ander ziekenhuis   |           |
| <b>5. Samen voor een veilig verblijf</b> | <b>9</b>  |
| <b>6. Tot slot</b>                       | <b>12</b> |

# 01 POLYSOMNO- GRAFIE

## Niet vergeten bij opname voor slaaplabo:

- Eigen medicatie meenemen (ook slaapmedicatie)
- Eigen hoofdkussen meenemen mag
- Baard scheren
- Geen gel of haarlak gebruiken
- Nagellak / 1 gelnagel verwijderen
- Eten of drinken meenemen mag
- Bij ziekte tijdig afmelden

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.

## 02 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

## 03 SLAAPAPNOE

In de meeste gevallen is snurken een onschuldige 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, concentratieproblemen, vergetelheid, ...

# 04 PRAKTISCH VOOR DE PATIËNT

## 4.1 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 (cola, red bull,...).
- 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 aangenaam 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.

## 4.2 De dag van het onderzoek

### Opname

U wordt om 17.45 uur 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 electrodes 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 elektroden 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 22 uur 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 uur mag u de kamer niet verlaten omwille van registratie studie. Het onderzoek zelf is niet pijnlijk.



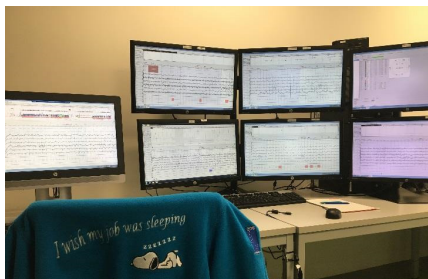
### 4.3 Verdere opvolging

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.

### De ochtend

's Ochtends worden de elektroden 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 uur. Indien u vervoer moet regelen, geef dan aan dat zij u om 7.30 uur komen ophalen.



## 05 **SAMEN VOOR EEN VEILIG VERBLIJF**

### **4.4 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.

#### **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 begrip**

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 isoleerka-

mer. 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 correct 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. Ge-

bruik 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.



## 06 TOT SLOT

Voor meer informatie lees ook het campus Maas en Kempen Tv-kanaal en kijk op het internet: [https://www.zmk.be/userfiles/module/dynamic\\_documents/patient-veiligheid.pdf](https://www.zmk.be/userfiles/module/dynamic_documents/patient-veiligheid.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.

Afspraken kan u maken via secretariaat inwendige: 089 80 73 60.

Voor eventuele bijkomende vragen kan u ons bereiken:  
Via slaaplabo.MK@zol.be, 089 80 82 75.

Let op! Het slaaplabo is enkel geopend op woensdag-, donderdag- en vrijdagavond van 17.45 uur - 8 uur Enkel tijdens deze uren zijn zij telefonisch bereikbaar.

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

**Van maandag tot donderdag:**

- 08.30 - 12.30 uur
- 13.30 - 17 uur

**Op vrijdag**

- 08.30 - 12.30 uur
- 13.30 - 16 uur

**Longartsen**

- Dr. E. Cox
- Dr. K. Darquennes
- Dr. E. Demir
- Dr. P. Even
- Dr. M. Van Hoof

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties, laat het ons weten.

Wij zijn er om u te helpen!

## This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)