

# Polysomnografie bij u thuis

## Algemeen

Een polysomnografie (PSG) is een onderzoek, waarbij tijdens de slaap allerlei gegevens worden geregistreerd. Met u is afgesproken dat de polysomnografie thuis plaatsvindt. In deze folder vindt u informatie over dit onderzoek.

## Polysomnografie

Het doel van een polysomnografie is om de oorzaak van uw slaapproblemen te achterhalen. 's Middags bevestigt de laborant in het ziekenhuis de meetinstrumenten op uw lichaam. U kunt daarna naar huis om in uw vertrouwde omgeving te slapen.

Nadat uw arts het onderzoek met u besproken heeft, krijgt u van de secretaresse een afspraak mee voor het laten bevestigen van de meetinstrumenten op de functieafdeling Neurologie en een uitnodiging voor de groepsvoorlichting.

## Groepsvoorlichting

Tijdens de groepsvoorlichting geeft een OSAS (Obstructief Slaap Apneu Syndroom)-consulent, die naast slaapapneu ook deskundig is op het gebied van snurken en andere slaapproblemen, u informatie over slaapproblemen en mogelijke behandelingen. Verder vertelt de OSAS-consulent wat u kunt verwachten van de polysomnografie. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen en kunt u ervaringen uitwisselen met medepatiënten. Wij adviseren u om naar deze voorlichting te gaan voordat u het onderzoek heeft.

De groepsvoorlichting wordt twee keer per maand online gegeven. Overleg met de secretaresse welke datum u het beste uitkomt.

## Vorbereidingen

Het is belangrijk dat u voorafgaand aan uw afspraak in het ziekenhuis een aantal voorbereidingen treft.

- Was uw haren met shampoo op de dag van het onderzoek. Dit zorgt ervoor dat de elektroden die op uw hoofd bevestigd worden, beter contact maken.
- Gebruik geen haarlak, gel of andere verzorgingsproducten in uw haar op de dag van het onderzoek.
- Draag makkelijk zittende kleding. Een strakke broek is bijvoorbeeld onhandig. Op uw benen worden namelijk elektroden bevestigd.
- De nagel van de ringvinger van de hand die u het minst gebruikt, moet kort zijn. Ook mag u op deze vinger geen kunstnagel dragen. Aan deze vinger wordt de zuurstofmeter bevestigd.

- Vrouwen moeten vóór het bevestigen van de elektroden beslissen of zij een bh willen dragen tijdens het slapen. Na het bevestigen van de elektroden kan deze niet meer uit.
- Mannen die geen baard hebben, verzoeken wij de kin glad te scheren. Op uw kin en kaak worden elektroden bevestigd met een fixeerpleister. Als u een baard draagt, dan worden de elektroden met klei opgeplakt.

### **Wat neemt u mee**

Op de dag van het onderzoek neemt u het volgende mee naar het ziekenhuis.

- een geldig legitimatiebewijs: paspoort, identiteitskaart, rijbewijs of vreemdelingenkaart. Komt u voor het eerst naar het Slingeland Ziekenhuis of zijn uw gegevens gewijzigd? Meldt u zich dan vóór uw afspraak bij de Inschrijfbalie in de centrale hal;
- Makkelijk zittende nachtkleding of t-shirt. Hierop worden de elektroden bevestigd. Deze kleding houdt u aan tot de elektroden de volgende dag weer verwijderd worden.
- Een jas of vest en joggingpak of wijde broek (geen strakke broek!) om over de nachtkleding en meetinstrumenten aan te doen als u naar huis gaat.
- Bij regen een paraplu of jas met capuchon, zodat de elektroden niet nat worden.

### **Parkeren**

Op de dag van het onderzoek, reserveren wij voor u (of uw begeleider) een parkeerplaats dichtbij de ingang van het ziekenhuis. Rijdt u het parkeerterrein op en neem op de rotonde de eerste afslag rechts. Op dit terrein is een parkeerplaats gereserveerd voor slaaponderzoek. U herkent deze parkeerplaats aan een wit bord. Let op: parkeren is niet gratis.

### **Waar meldt u zich**

U meldt zich op de afgesproken tijd bij de functieafdeling Neurologie (eerste etage, route 62). Daarna kunt u plaatsnemen in de wachtruimte.

### **Het plaatsen van de meetinstrumenten**

Op de functieafdeling plaatst de klinisch neurofysiologisch laborant dopjes (elektroden) en andere meetinstrumenten op uw lichaam. Dit duurt ongeveer 1 uur.

De laborant bevestigt het volgende.

- Elektroden op uw hoofd, rondom uw ogen en onder uw kin. Hiermee worden de slaapduur en de diepte van uw slaap bepaald.
- Elektroden op uw benen. Deze elektroden meten de spieractiviteit.
- Banden om uw buik en borst. Deze banden meten uw buik- en borstademhaling.
- ECG-stickers op uw borst. Hiermee wordt uw hartritme geregistreerd.
- Sensoren onder uw neus. Hiermee wordt de luchtstroom bij het in- en uitademen vastgelegd.
- Een microfoontje op uw hals. Dit microfoontje legt het geluid van (eventueel) snurken vast
- Een sensor aan uw vinger. Deze sensor meet het zuurstofgehalte in uw bloed.



*De meetinstrumenten bevestigd op het lichaam*

Bij het uitmeten van de elektroden bepaalt de laborant van tevoren de plaats. Hij/zij markeert de plaats en geeft deze aan met een potloodstreepje op de huid. De elektroden worden met klei (soms met lijm) vastgeplakt op uw huid. De huid wordt even gescrubd met een crème en een wattenstaafje. Daarna worden de elektroden met klei, uw haren en eventueel een klein gaasje vastgeplakt.

De meetinstrumenten zijn verbonden met een recorder. De recorder slaat alle informatie op. De recorder wordt aan uw buik bevestigd, zodat u mobiel blijft. Alle meetinstrumenten worden goed bevestigd. U hoeft niet bang te zijn dat deze losgaan tijdens het slapen.

Na het bevestigen van de meetinstrumenten kunt u naar huis. U heeft een slangetje voor uw neus en een sensor die iets voor uw mond hangt. Dit kan hinderlijk zijn tijdens het eten en drinken. U kunt eventueel een rietje gebruiken tijdens het drinken.

De elektroden en de recorder mogen niet nat worden. Tot de meetinstrumenten de volgende dag weer zijn verwijderd, kunt u zich dus niet douchen en kunt u niet uw handen wassen.

Let op: u mag de recorder niet openen.

## Het onderzoek

Het onderzoek vindt plaats als u slaapt. Tijdens het onderzoek registreren we het volgende bij u: de slaapduur, de diepte van de slaap, spieractiviteit, lichaamshouding, geluid van (eventueel) snurken, uw hartritme, uw buik- en borstademhaling, het zuurstofgehalte in uw bloed en de luchtstroom bij het in- en uitademen.

## CPAP of MRA

Indien u een CPAP-apparaat of MRA-beugel heeft, dient u dit ook thuis tijdens de registratie te gebruiken tenzij dit anders is aangegeven.

## Elektrische deken en elektrische bediening

Gebruik geen elektrische deken in de nacht van de registratie. Een elektrische deken kan ervoor zorgen dat de gegevens niet goed worden opgeslagen. Haal ook de stekker van de deken uit het stopcontact.

Indien u een bed/waterbed heeft met elektrische bediening, dan is het raadzaam om ook hiervan de stekker uit het stopcontact te halen. De stekker van een digitale wekker kan wel gewoon in het stopcontact blijven.

## De volgende ochtend

De volgende ochtend meldt u zich op de afgesproken tijd weer bij de functieafdeling Neurologie (eerste etage, route 62). De laborant verwijdert de elektroden en andere meetinstrumenten.

## De uitslag

Bij uw eerste polysomnografie wordt de uitkomst van uw slaaponderzoek in een gezamenlijk overleg (multidisciplinair overleg) door de verschillende specialisten van het Slaapcentrum beoordeeld. De uitslag krijgt u van één van de specialisten van het Slaapcentrum (de longarts, neuroloog of KNO-arts).

De secretaresse belt u de dag na het gezamenlijk overleg om deze afspraak te maken. De specialist bespreekt dan ook wat er aan uw klachten te doen is.

Betreft het een controleonderzoek, dan krijgt u de uitslag van uw behandelend specialist.

## Website

Het Slaapcentrum van het Slingeland Ziekenhuis heeft een eigen kenniscentrum: <https://slaapcentrum.slingeland.nl>. Op deze website vindt u onder andere informatie over specialisten, ziekte/aandoeningen, onderzoeken en behandelingen.

## Vragen

Heeft u vragen over het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met het Slaapcentrum Slingeland. Het secretariaat is op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 95 20.

## Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](https://folders.slingeland.nl).