

# Slaaponderzoek thuis

Ambulante polysomnografie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

Binnenkort krijgt u een slaaponderzoek, omdat u last heeft van slaapstoornissen. De medische naam van dit onderzoek is ambulante polysomnografie (*ambulant, omdat het bij u thuis gebeurt; somno betekent slaap en grafie betekent schrijven en poly omdat er veel processen worden geregistreerd*).

Het onderzoek kan thuis gebeuren in uw eigen bed. U komt op de dag van het onderzoek naar het Slaapwaakcentrum, locatie Zwijndrecht of naar het Slaaplab, afdeling D eerste etage, locatie Zwijndrecht. Op welke afdeling we u verwachten staat op uw afsprakenkaart die u per post of e-mail heeft ontvangen. Daar sluiten we de apparatuur op u aan. U krijgt daarbij elektroden op uw hoofd, gezicht, hals, een vinger en benen en banden om uw borst en buik. Daarna gaat u naar huis en kunt die nacht thuis slapen.

In deze folder leest u welke voorbereidingen nodig zijn, hoe de apparatuur wordt aangesloten en waar u thuis rekening mee moet houden.

## Wat zijn slaapstoornissen?

Slaapstoornissen ontstaan door verschillende oorzaken. Vandaar dat het onderzoek van de slaap door verschillende specialisten kan worden aangevraagd. Bij dit onderzoek kijken we naar uw beenbewegingen, hartritme, ademhaling, houding en het zuurstofgehalte in uw bloed. Ook meten we uw hersenactiviteit, zodat we meer te weten komen over de kwaliteit en verdeling van uw slaap.

# Vorbereidingen

Om het onderzoek goed te laten verlopen, vragen we u om rekening te houden met de volgende voorbereidingen.

- Koffie, energiedranken, alcohol en nicotine: gebruik daar op de dag van het onderzoek niet teveel van.
- Was en droog uw haar voor dat u naar de afspraak komt en gebruik geen haarlak, crème, gel of wax. Anders plakken de elektroden niet.
- Gebruik die dag geen bodylotion of crème op uw lichaam, deodorant mag wel.
- Heeft u nagellak/gel-nagels of kunstnagels? Dan moet u er eentje verwijderen. Als u rechtshandig bent één nagel aan uw linkerhand en als u linkshandig bent één nagel aan uw rechterhand. Op deze vinger wordt namelijk een sensor bevestigd.
- U mag die dag geen haarextensies in uw haar hebben.
- Als u een baard heeft, vragen wij u de onderkant van uw kin tot de kaaklijn glad te scheren.
- Neem een T-shirt met korte mouwen mee waarin u 's nachts gaat slapen of trek deze alvast aan. Zo kunnen we hier alle apparatuur op bevestigen. Draag geen glad pyjamajasje of voetbalshirt.
- Neem ook een vest of blouse mee. Dan kunt u die na het aansluiten van de apparatuur over uw T-shirt en de apparatuur aantrekken.
- U krijgt ook beensensoren. Draag daarom een makkelijk zittende broek die niet te strak zit.
- Vrouwen kunnen beslissen of zij hun bh aan willen houden. Sommige vrouwen vinden het prettig om te kiezen voor een fijn zittende (sport)bh.
- Bij regen graag een paraplu meebrengen, dan blijven de plakkers, sensoren en elektroden droog.

- Als u een CPAP-apparaat gebruikt, moet u uw masker en de slang meenemen. Het CPAP-apparaat zelf kunt u thuis laten.

## Aankoppelen van de meetapparatuur

Het aankoppelen van de meetapparatuur gebeurt op de afdeling en locatie die we aan u hebben doorgegeven. U meldt zich op het afgeproken tijdstip bij de balie van die afdeling.

De voorbereidingen en de testopname duren ongeveer 60 minuten.

In de onderzoekskamer trekt u, als u deze nog niet aanheeft, uw T-shirt en makkelijk zittende broek aan.

Daarna krijgt u:

- Plakkers met sensoren op uw benen.
- Een sensor om uw vinger.
- Elektroden op uw borst.
- Elektroden op uw gezicht en hoofd.
- Een band om uw buik en uw borst. Aan de borstband komt het opnamekastje te hangen.
- We controleren of alles goed is aangesloten en leggen u uit hoe u 's avonds zelf het slangetje onder uw neus kunt aansluiten.
- We vragen u een bruikleenovereenkomst te ondertekenen.

De elektroden plakken we met klei op uw hoofd. En met speciale tape maken we de diverse sensoren vast op uw gezicht en lichaam. De ademhalingsbanden maken we vast over uw T-shirt heen. Als dit klaar is, maken we een testopname.

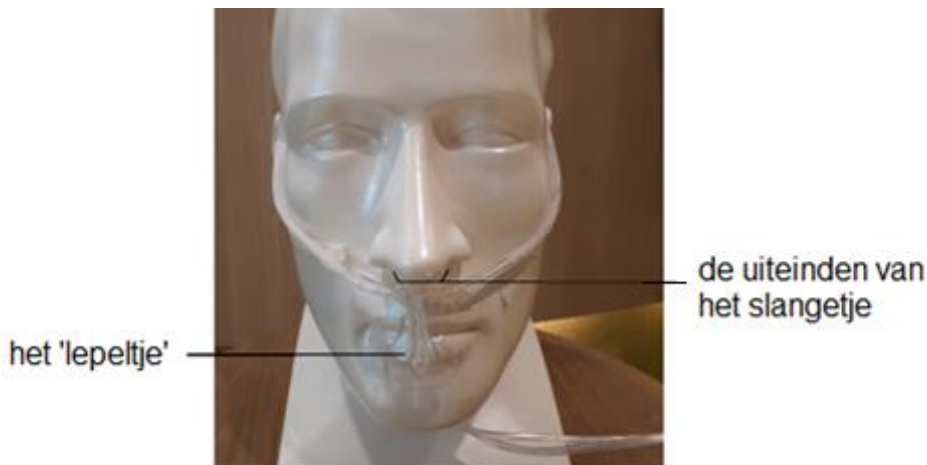
Ook leggen we u uit hoe u de volgende ochtend alles weer kunt loskoppelen. Is de testopname goed? Dan gaat u met de apparatuur naar huis. Het apparaat start en stopt automatisch met registreren. U hoeft het dus niet zelf aan- of uit te zetten.

## Waar moet u op letten?

- De apparatuur mag niet in contact komen met water en zand. Wees vooral voorzichtig met de sensor om uw vinger (geen afwas, handen wassen enzovoorts).
- Wees bij regen voorzichtig met de elektroden op uw hoofd. Deze zijn met klei vastgemaakt en de klei moet droog blijven, anders lost het op. Gebruik daarom een paraplu als het regent.
- **Vervoer na het aankoppelen van de meetapparatuur:**
  - U mag *geen* vervoer gebruiken waarbij u een *helm* moet dragen, bijvoorbeeld een scooter.
  - Vervoer waarbij geen helm nodig is, zoals fiets en bromfiets, *raden we af*.
- U kunt uw gebruikelijke dagelijkse bezigheden doen, maar we raden u wel aan om de avond rustig door te brengen. U mag met de apparatuur geen intensieve lichamelijke bezigheden hebben.

## Wat doet u voordat u gaat slapen?

- Maak het neusslangetje goed vast voordat u gaat slapen. De uiteinden van het slangetje moeten goed in uw neusgaten zitten en het 'lepeltje' hangt voor uw mond. Plak het slangetje aan beide kanten naast uw neus goed vast (zie afbeelding volgende pagina).
- U zet uw telefoon voor het slapen gaan op stil, zodat deze de registratie niet kan verstoren.



## Meetapparatuur eraf halen

Als u 's morgens wakker wordt en de dag start, maakt u het neusslangetje los en koppelt u de sensoren los. De elektroden op uw hoofd kunt met een washand met lauwwarm water losweken. De kleiresten zijn met shampoo goed uit uw haar te wassen. De elektroden die van uw hoofd zijn losgekomen mag u in een zakje stoppen en net als de overige sensoren terug in de bijgeleverde tas stoppen.

### Vragenlijst

Wilt u de vragenlijst die u heeft gekregen, alvast thuis en zo nauwkeurig mogelijk invullen? Als u er hulp bij nodig heeft, helpen we u daar natuurlijk graag bij.

Het formulier gaat over de kwaliteit van slapen. U geeft aan hoe uw nacht is geweest vergeleken met andere nachten zonder apparatuur op uw lichaam.

U neemt de vragenlijst mee als u de tas bij ons komt inleveren.

### **Inleveren tas en vragenlijst**

Op het afgesproken tijdstip levert u de tas met apparatuur en sensoren én de ingevulde vragenlijst in. Daarna kunt u verdergaan met uw dagelijkse bezigheden.

### **Uitslag**

U krijgt het resultaat van het slaaponderzoek van de arts die het onderzoek voor u heeft aangevraagd. Dit kan een longarts, neuroloog of KNO-arts zijn. Meestal is dat tussen de 2 tot 4 weken na het onderzoek.

## **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. Dat kan van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-12.00 en tussen 13.00-16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2025  
pavo 1601