



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde



Slaaponderzoek bij SEIN

Wat gaat er gebeuren?

Binnenkort krijg je een slaaponderzoek bij SEIN. Hoe werkt dat? Wat moet je doen? En wat moet je meenemen? In deze folder lees je er alles over.

Slaaponderzoek bij SEIN

Je hebt problemen met slapen.

Daarom krijg je een slaaponderzoek bij SEIN.

Het slaaponderzoek heet met een moeilijk woord: polysomnografie.

Bij het onderzoek blijf je een nachtje slapen bij SEIN.

We kijken dan wat er in jouw lijf gebeurt als je slaapt.

We kijken naar je hersenen, je hartslag en je benen.

We kijken ook of je soms even stopt met ademen als je slaapt.

Dat heet slaapapneu.

Thuis voor het onderzoek

Horloge

Een paar weken voor het slaaponderzoek krijg je een soort horloge thuis met de post.

Je doet het horloge om als je het krijgt.

Het is belangrijk dat je het horloge de hele tijd draagt.

En ook draagt als je naar SEIN gaat.

Inpakken

Je blijft een nacht bij SEIN slapen.

Dit neem je mee:



- Een loszittend t-shirt
- Een loszittende broek, bijvoorbeeld een trainingsbroek of pyjamabroek
- Toiletpullen
- Je kunt je eigen kussen meenemen
- Schone kleren
- Iets om te doen, bijvoorbeeld een boek, tablet of tekenspullen
- Je mag ook een begeleider meenemen. De begeleider blijft ook slapen als jij dat wil.

Wat moet je doen voor naar SEIN komt

- Was je haren
- Gebruik geen gel of andere haarproducten
- Smeer geen crème op je gezicht
- Gebruik geen bodylotion
- Gebruik geen make-up
- Heb je een stoppelbaard? Scheer dan je gezicht.

Bij SEIN

Plakken

Bij SEIN plakken we plakkers en draadjes op je lijf.

Je moet dan ongeveer een half uur stilzitten.

Op de tekening hieronder kun je zien hoe dat eruit ziet.



Eigen kamer

Daarna ga je naar je eigen kamer.

Je hebt een eigen douche en wc.

Je begeleider slaapt ook op jouw kamer als je dat wil.

Je kunt iets gaan doen wat je leuk vindt.

Er is Wifi en in de woonkamer kun je tv kijken.

Om 18.00 uur krijg je avondeten.

Er is altijd iemand van SEIN om je te helpen.

Bijvoorbeeld als er een draadje los gaat.

Het slaaponderzoek

Je gaat op je normale tijd slapen.

Als je slaapt kijken we wat er in jouw lijf gebeurt.

We kijken naar je hersenen, je hartslag en je benen.

We kijken ook of je soms even stopt met ademen als je slaapt.

Dat heet slaapapneu.

Om 7.00 uur maken we je wakker.

Soms krijg je een prikje in je vinger.

We zeggen het tegen je als dat nodig is.

We maken alle draadjes en plakkertjes weer los.

Het horloge houd je soms langer om.

SEIN vertelt je hoelang je het horloge nog moet omhouden.

Daarna kun je douchen als je dat wilt.

Je krijgt ook een ontbijt.

Na het ontbijt ga je naar huis.

De uitslag

Na een paar weken ga je terug naar SEIN.
Je hoeft dan niet te blijven slapen.
De dokter vertelt je wat ze hebben
gezien tijdens het slaaponderzoek.
En wat we kunnen doen zodat je weer beter kan slapen.



Meer weten?



Kijk voor meer informatie over
het Slaap-Waakcentrum op
[sein.nl](https://www.sein.nl)



[sein.nl](https://www.sein.nl)



Facebook



LinkedIn



Instagram



Twitter