

## Welkom bij het slaaponderzoek

Binnenkort kom je samen met jouw vader, moeder of begeleider voor een slaaponderzoek. In deze folder lees je wat er die dag gaat gebeuren. Het slaaponderzoek heet een polysomnografie onderzoek, in het kort noemen we dat PSG onderzoek. De dokter wil jou onderzoeken om te kijken hoe goed je slaapt. Zo weet hij/zij beter wat er in je hoofd gebeurt als je slaapt. Wij begrijpen goed dat dit voor jou een spannende dag kan zijn. Dus mag er het hele onderzoek één persoon bij je blijven: jouw vader, moeder of begeleider.

Jullie hebben een brief gekregen waarin staat op welke dag en hoe laat jullie in het slaapcentrum moeten zijn. Ook is te lezen wat voor kleren je het beste kunt aantrekken: een vest of een bloes met een rits of knoopjes. Zo hoef je geen kleren over jouw hoofd uit te trekken.

Bij aankomst in het slaapcentrum van SEIN kun je bij de balie zeggen dat je er bent. Dan moet je nog eventjes wachten in de wachtkamer totdat de laborant jullie ophaalt.

## Wat gebeurt er?

### *Het voorbereiden*

De laborant is onze collega die je voorbereidt op het slaaponderzoek. Dit duurt ongeveer een half uur tot een uur. Soms zijn er twee laboranten. Dan gaat het natuurlijk sneller. De laborant neemt je mee naar de voorbereidingskamer waar je gaat zitten. Daar liggen alle spullen al klaar. Je ziet een meetlint, een rood potlood, wattenstaafjes en gaasjes. Het vastmaken doet geen pijn, maar kan wel wat ongemakkelijk voelen. Het is belangrijk dat je goed stil blijft zitten totdat alles is vastgemaakt. Je mag natuurlijk wel gezellig kletsen, lezen of een filmpje kijken. Neem daarvoor zelf een boek, telefoon of tablet mee.

### *Op jouw lijf*

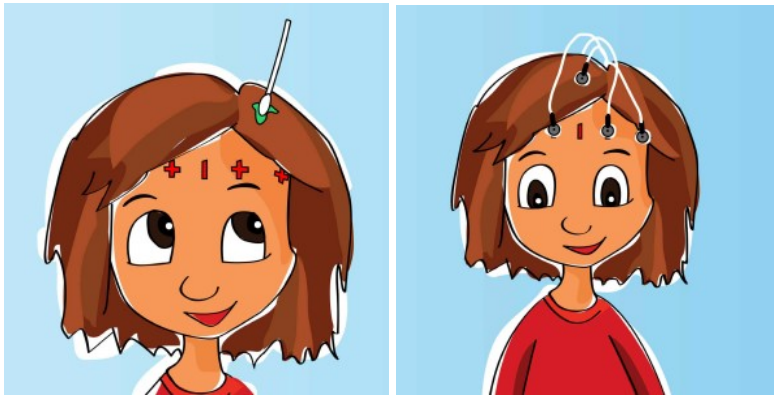
De laborant begint met het plakken van twee elektroden op jouw onderbenen. Daarvoor moet hij of zij het stukje been waar de elektroden op geplakt worden even poetsen met een wattenstaafje en wat gel. Dan krijg je twee banden om jouw buik met elektroden, zodat we jouw ademhaling in de gaten kunnen

houden. Op elke schouder komt een plakker voor jouw hartslag. Op jouw keel komt ook een microfoon om te horen of je misschien snurkt.



### *Op jouw hoofd*

Daarna meet de laborant jouw hoofd en zet er rode streepjes op. Op tien plekjes worden dopjes geplakt. We noemen die dopjes: elektroden. Om te zorgen dat deze elektroden goed blijven plakken, maken we eerst jouw hoofd schoon met een wattenstaafje. Dan plakken we de elektroden op jouw hoofd met een beetje witte pasta eronder. Over de elektroden komt een gaasje die we vastzetten met witte klei. De elektroden moeten namelijk de hele avond en nacht goed vast blijven zitten. Soms is de klei niet stevig genoeg en maakt de laborant de elektroden vast met lijm, maar dat is bijna nooit nodig. De elektroden worden gewoon in jouw haar geplakt. Er wordt dus niet in jouw haar geknipt! Ook krijg je twee elektrodes boven jouw ogen en drie elektroden op jouw kin geplakt.



### **Het kastje**

Aan de elektroden zitten lange draden. Deze draden worden vastgemaakt aan een kastje. Dit kastje wordt om jouw middel gehangen of wordt in een rugzakje gestopt. Je moet het namelijk de hele avond en de hele nacht bij je hebben. Dus tijdens het lopen, het eten, als je naar de wc gaat én als je slaapt. Als je de draden in een rugzakje krijgt, mag alleen het rugzakje tijdens het slapen af en leg je het naast jouw bed. Dus de draden blijven wel zitten op jouw hoofd en lichaam.



### **Testjes**

Als alle elektroden zijn geplakt, neemt de laborant jou en jouw vader, moeder of begeleider mee naar een andere kamer voor een paar testjes, zodat we kunnen zien of de draden goed vastzitten.

Deze testjes zijn niet moeilijk. Je mag in een stoel gaan zitten. Zo krijg je bijvoorbeeld de vraag om:

- jouw ogen dicht te doen, voor ongeveer één minuut;
- met jouw ogen te knippen;
- op jouw kiezen te bijten;
- diep te zuchten;
- én met jouw voeten te wiebelen.

### **Naar bed bij SEIN**

Als je bij SEIN logeert, probeer dan dezelfde dingen te doen als thuis en op een voor jou normale tijd te gaan slapen. Jouw favoriete knuffel mag mee!

Vaak zijn er meerdere volwassenen of kinderen die bij SEIN blijven slapen voor hetzelfde slaaponderzoek. Iedereen slaapt op een eigen slaapkamer in een normaal bed. Jouw moeder, vader of begeleider mag bij jou op de kamer slapen. In de avond krijg je avondeten en in de ochtend is er een ontbijt. Voordat je gaat slapen, wordt er een slangetje onder jouw neus geplaatst. In het begin kan dit kriebelen. Het went gelukkig snel. Dit slangetje wordt vastgeplakt op jouw wangen. Je krijgt ook een elektrode op jouw vingertopje waar een rood lampje in brandt.

Er is een camera die jou in de nacht filmt. Als er in de nacht iets losgaat, komt de laborant langs om het weer vast te maken.

### **Naar bed thuis**

Als je naar huis gaat met het kastje, doe je thuis natuurlijk ook gewoon dezelfde dingen als anders. Maar kijk wel uit dat er niets kapot kan gaan!

Probeer op de normale tijd naar bed te gaan. Je krijgt een blaadje mee waarop je (of jouw ouder/begeleider) kunt schrijven wat je allemaal gedaan hebt 's avonds. Als per ongeluk een draadje los gegaan is, schrijf je dit ook op.

Vergeet voor het slapen niet het slangetje onder jouw neus te plaatsen. Jouw ouder/begeleider kan hierbij helpen. Je krijgt pleisters mee om het goed vast te plakken. Dit kan in het begin wat kriebelen, maar went meestal snel. Ook moet er voor het slapen een elektrode op jouw vingertop geplakt worden. Hierin brandt een rood lampje.

### **Slapen**

Het kan wat gek voelen om te slapen met van alles aan jouw lichaam. De draden zijn gelukkig wel lang genoeg om gewoon te kunnen bewegen in jouw slaap en doen geen pijn. De meeste kinderen lukt het wel met de draden te slapen. Sommigen slapen zelfs beter dan normaal! Het is voor het onderzoek niet erg als bij jou het slapen wat lastiger gaat dan normaal.

### **De volgende dag**

De volgende dag worden alle elektroden weer van je afgehaald. Dat gebeurt bij SEIN, door een laborant. Als de elektroden met klei vast gemaakt zijn, worden ze met water losgeweekt. Als ze met lijm zijn vastgeplakt, gebruiken we een nat watje met wat speciaal middeltje, waardoor de lijm loslaat. Het middel stinkt een beetje en kan in jouw ogen prikken. Houd ze dus goed dicht! Het eraf halen doet geen pijn. Ook de banden en het kastje om jouw middel worden weggehaald.

Daarna mag je weer naar huis. Hier kun je even lekker douchen om de laatste restjes klei/lijm van je af te halen. Was jouw haar goed met shampoo (het liefst ook met crèmespoeling), maar hou wel jouw ogen dicht. Er kan nog steeds lijm of klei in jouw haar zitten.

Tip: Is alle lijm er nog niet uit? Dan kun je nog (baby)olie in jouw haar masseren. Een paar keer met een dun (luizen)kammetje door jouw haar strijken en de lijm is verdwenen!

### **De uitslag**

Een paar weken na het slaaponderzoek heb je een afspraak bij de dokter. Deze zal aan jou en jouw ouders of begeleiders uitleggen wat er tijdens het slaaponderzoek is gezien en hoe we jou verder kunnen helpen.

**We hopen dat zo duidelijk is wat er gaat gebeuren. Wil je nog iets weten? Dan mag een van jouw ouders of begeleiders natuurlijk altijd even bellen met SEIN.**