

# Toelichting bij ambulante registratie voor slaaponderzoek

In verband met uw slaap- en/of waakkachten bent u doorverwezen naar Kempenhaeghe. Bij het stellen van de diagnose zijn de registratie van de elektrische activiteit van de hersenen met behulp van EEG-apparatuur en de zogenoemde slaap-/waakkalender met bijbehorende vragen belangrijke hulpmiddelen. Het volledig en correct invullen van de slaap-/waakkalender en het volledig beantwoorden van de vragen geeft de arts inzicht in uw slaapproblematiek. Voor een goed verloop van het onderzoek, verzoeken we u een aantal zaken in acht te nemen:

## Omgaan met de EEG-opnameapparatuur tijdens de registratieperiode

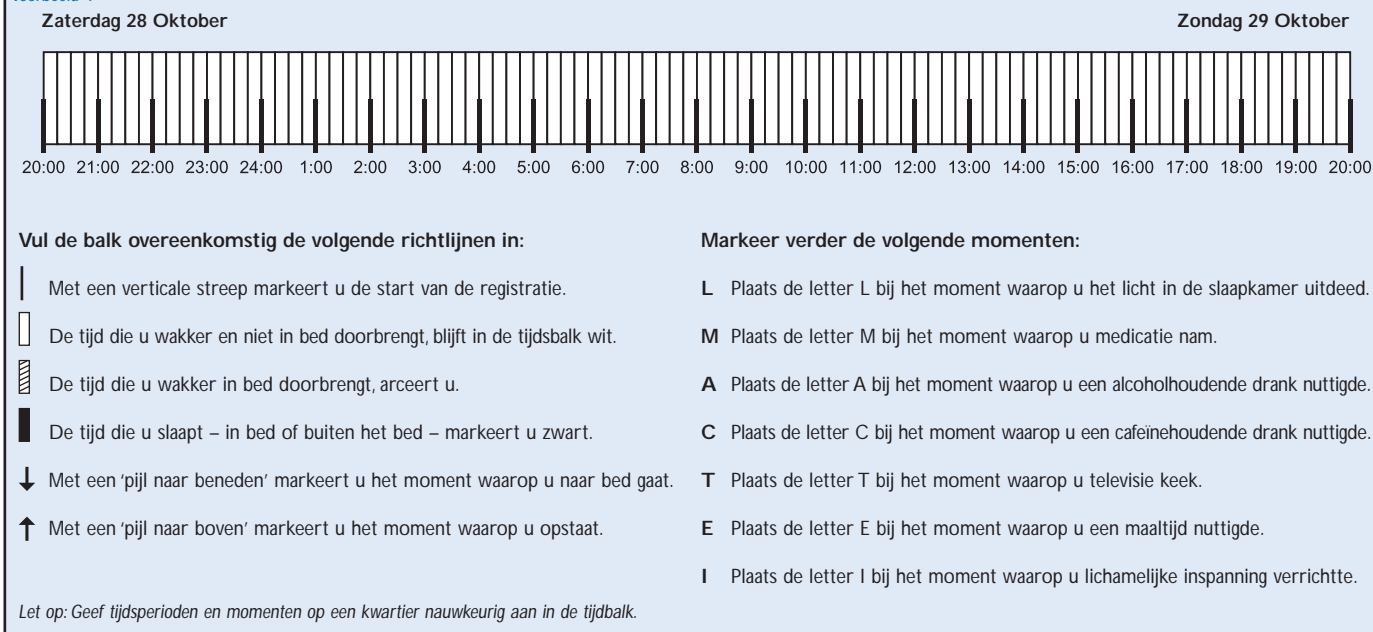
- De apparatuur die u meekrijgt, is bestand tegen normale lichaamsbeweging. Voorkom echter schokken en stoten.
- Trek niet aan de draden en raak de elektroden niet aan.
- Open het tasje en de recorder niet.
- Betreed geen gebouwen met elektronische poortjes bij in- en uitgangen (bijvoorbeeld warenhuizen).
- Verwijder voordat u gaat slapen alle elektrische apparaten binnen een straal van 1.5 meter rondom de recorder (bijvoorbeeld wekker, lampje, elektrische deken en de thermostaat van een waterbed).
- Beperk het gebruik van een mobiele telefoon tot een minimum.
- Kam of was uw haren niet.
- Zwem, douche en baad niet.
- Gebruik geen kauwgom.
- Laat kinderen enkel rustige spelletjes spelen.

## Invullen van de slaap-/waakkalender

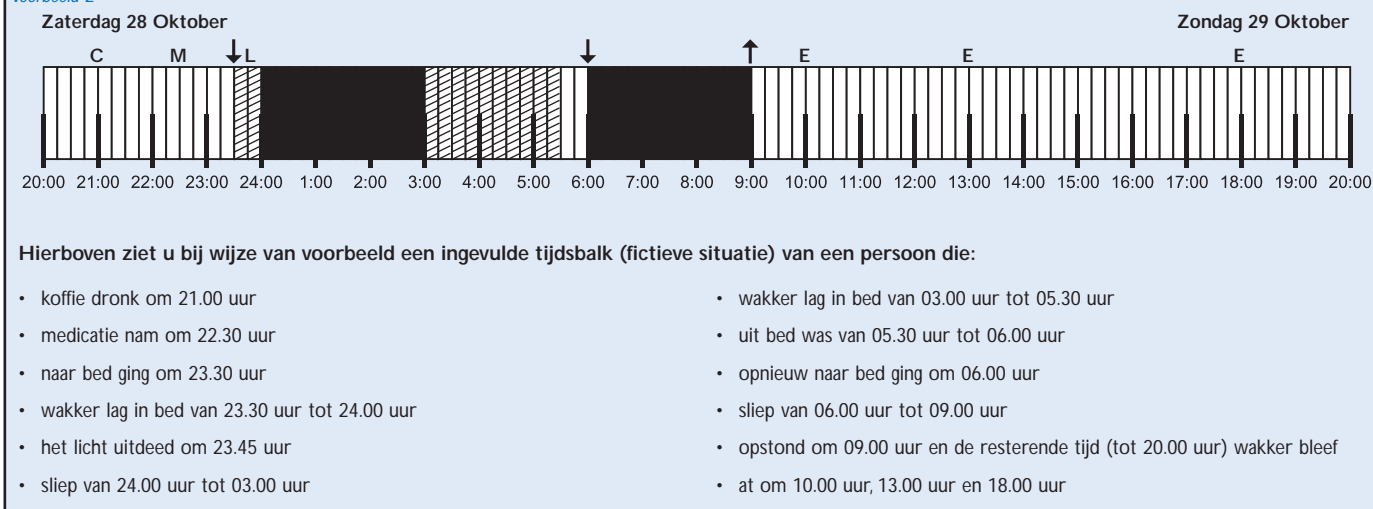
De slaap-/waakkalender is een hulpmiddel waarmee u de arts belangrijke informatie over uw slaap aanreikt. De slaap-/waakkalender maakt ook duidelijk hoe u zelf uw slaap- en waakpatroon ervaart. Het is van groot belang dat u de slaap- en waakkalender zorgvuldig en zo volledig mogelijk invult.

Hiernaast treft u voorbeelden aan van een dag uit een slaap-/waakkalender. De tijdsbalk geeft één etmaal weer, van 20.00 uur op de volgende dag. Per dag dat u de slaap-/waakkalender bijhoudt vult u één tijdsbalk in.

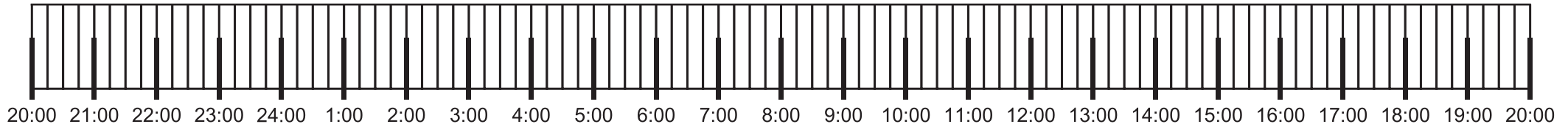
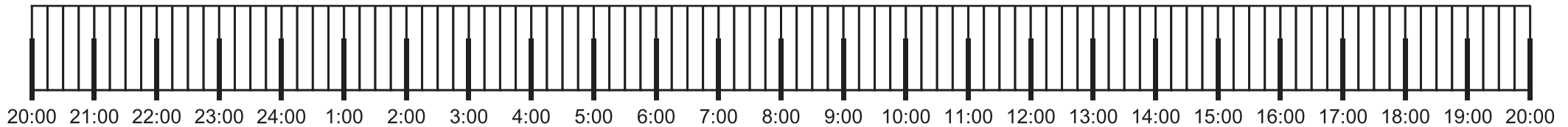
Voorbeeld 1



Voorbeeld 2



Datum: .....



Vul de bovenstaande slaap-/waakkalender zo volledig mogelijk in, overeenkomstig de op de voorzijde van dit blad toegelichte richtlijnen. Van de laborant heeft u vernomen hoe lang de registratieperiode duurt. Als u meer dan één etmaal een slaap-/waakkalender moet bijhouden, ontvangt u van de laborant meer exemplaren van dit blad. Op een vast tijdstip op de dag, liefst in de ochtend, vult u in hoe uw slaap- en waakpatroon er in de afgelopen 24 uur uitzag. Het gaat bij het invullen om schattingen. U hoeft gedurende de dag/nacht geen aantekeningen bij te houden. Per dag kost het invullen van de slaap-/waakkalender u ongeveer tien minuten.

### Aanvullende vragen

Om een zo goed mogelijk diagnose te kunnen stellen, is het belangrijk dat de arts zo veel mogelijk belangrijke informatie ontvangt over diverse aspecten rondom uw slaap. Daarom vindt u hieronder enkele aanvullende vragen. Beantwoord deze vragen zorgvuldig en zo volledig mogelijk, bij voorkeur direct nadat u de slaap-/waakkalender heeft ingevuld. Werk de vragen in één keer af. Dat kost ongeveer tien minuten van uw tijd.

#### ■ Hoe lang duurde het voordat u insliep (schatting)?

- direct  vrij snel  anders.....

#### ■ Als u niet kon slapen, bent u gaan lezen, televisie kijken of iets anders?

- ja, namelijk .....  nee

#### ■ Als u niet kon slapen, bent u uit bed geweest?

- ja, namelijk van ..... uur tot ..... uur  nee

#### ■ Hebt u last gehad van uw voornaamste klacht (snurken, trekkingen in de benen of iets anders)?

- ja, namelijk .....  nee

#### ■ Hebt u slechter geslapen dan normaal?

- ja, omdat .....  nee

#### ■ Wijze van wakker worden:

- wekker  spontaan  anders.....

■ Tijdstip naar bed: ..... ■ Tijdstip opstaan: ..... ■ Medicatie: .....

**ATTENTIE: Onderstaande gegevens worden ingevuld door de laborant!**

Datum registratie: .....

Begintijd registratie: .....

Datum en tijdstip controle elektroden: .....

Datum en tijdstip verwijderen elektroden: .....

Recorder- en disknummer: .....



Kempenhaeghe  
Postbus 61  
Sterkselseweg 65  
5590 AB HEEZE  
T (040) 227 92 08  
E info@kempenhaeghe.nl  
W www.kempenhaeghe.nl