

Slaapcentrum

Uw huisarts of medisch specialist heeft u verwezen naar het slaapcentrum in ZGT. Deze folder geeft u meer informatie over slaapstoornissen en het slaapcentrum.

Normale slaap

Slapen is nodig om tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk te herstellen en weer energie te krijgen. De slaapbehoefte van mensen verschilt. De een heeft weinig slaap nodig en een ander veel slaap. Naarmate mensen ouder worden, gaan ze minder slapen. Pasgeboren kinderen slapen gemiddeld 16 uur per dag, volwassenen gemiddeld 7 à 8 uur. Ouderen slapen vaak minder.

Ieder mens heeft zijn eigen dag- en nachtritme. Zo zijn er ochtendmensen en avondmensen. De kwaliteit van de slaap en een uitgerust gevoel zijn daarom belangrijker om te bepalen of iemand goed slaapt dan het tijdstip of de duur van de slaap.

Wanneer is er sprake van een slaapstoornis?

Er is sprake van een slaapstoornis wanneer iemand regelmatig slecht slaapt, daar minstens een maand last van heeft en daardoor overdag minder goed functioneert. Een slaapstoornis kan samengaan met concentratieproblemen, prikkelbaarheid en gebrek aan energie.

Welke categorieën slaapstoornissen zijn er?

Er zijn veel verschillende slaapstoornissen, die allemaal verschillende oorzaken kunnen hebben. Deze slaapstoornissen zijn in een aantal categorieën te onderscheiden:

Ademhaling gerelateerde slaapstoornis

Ademhaling gerelateerde slaapstoornissen bestaan uit:

- Overmatig snurkgeluid.

- Door uw bedpartner waargenomen adempauzes of ademstops tijdens het snurken.
- Niet uitgerust wakker worden.
- Overdag extreem moe en/of slaperig zijn. Hierdoor kan onder andere uw concentratie slechter worden en kan vergeetachtigheid ontstaan. Ook uw humeur kan negatief worden beïnvloed.

Onderzoek en behandeling hiervan worden vooral gedaan door longartsen, KNO-artsen en kaakchirurgen.

Slapeloosheid/(overmatig) slaapmiddelgebruik

Als u niet goed in slaap kunt komen, niet goed kunt doorslapen, of veel te vroeg wakker wordt, heeft dit consequenties voor uw functioneren overdag. Er kunnen lichamelijke en psychologische oorzaken zijn voor slapeloosheid. Heeft iemand bijvoorbeeld elke dag slaapmiddelen nodig? Dan kan dat zelfs slapeloosheid veroorzaken. Onderzoek en behandeling hiervan worden vooral gedaan door de neurologen/slaapspecialisten.

Neurologische slaapstoornissen

- Narcolepsie, hierbij valt iemand zomaar overdag in slaap.
- Het restless legs syndroom (RLS), waarbij iemand niet kan slapen door plotselinge bewegingen van de benen en daardoor te kort slaapt. Of door de slechte slaapkwaliteit, overdag extreem moe of slaperig.
- Een aantal aandoeningen die parasomnieën worden genoemd. Zoals slaapwandelen en andere gedragsstoornissen in de slaap.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Ook nachtelijke epilepsie valt in deze groep.

Onderzoek en behandeling hiervan worden gedaan door neurologen/slaapspecialisten.

Restgroep (zoals onder andere circadiane ritmestoornissen en slaapproblemen door lichamelijke en psychiatrische ziekten)

Circadiane ritmestoornissen zijn slaapstoornissen waarbij het slaapcentrum in de hersenen de 24-uurs klok niet goed instelt. Mensen met deze aandoeningen slapen vaak pas heel laat in en slapen lang door overdag, zodat hun slaap/waakritme niet overeenkomt met het dag/nachtritme.

Elke lichamelijke en psychiatrische aandoening kan ongemakken geven (zoals pijn en benauwdheid) waardoor het inslapen of het doorslapen negatief wordt beïnvloed. Ook hiervoor wordt onderzoek en behandeling gedaan door de neurologen/slaapspecialisten, soms in samenwerking met psychologen.

Slaapstoornissen bij kinderen

Alle slaap-/waakaandoeningen die bij volwassenen kunnen optreden, kunnen ook bij kinderen optreden. Op jonge leeftijd komen vaker slapeloosheid en sleep terrors ('nachtangsten') voor. Maar ook rusteloze benen, hoofdbonken en ademstops komen voor bij kinderen. In de tienerjaren zien we vaker biologische klokstoornissen. En in zeldzame gevallen narcolepsie. Gevolgen van slaapproblemen bij kinderen zijn vermoeidheid maar ook druk gedrag, problemen met de concentratie en aandacht waardoor er leer- en gedragsproblemen kunnen ontstaan. Kinderen met een slaapstoornis kunnen achterblijven in de groei, hebben vaker last van infecties en een grotere kans op lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn. Een slaapprobleem bij een kind heeft meestal een enorme impact op het hele gezin. Onderzoek en behandeling van slaapproblemen bij kinderen worden gedaan door de kinderarts/slaapspecialist in

samenwerking met, neuroloog/slaapspecialist, medisch pedagogisch zorgverlener en kinderpsycholoog.

Slaapcentrum

In het slaapcentrum werkt een medisch specialistisch team van verschillende disciplines samen. Afhankelijk van het soort en de ernst van uw klachten en verschijnselen, wordt u in het slaapcentrum door één of meer disciplines beoordeeld en/of behandeld.

Vragenlijst

Uw huisarts of medisch specialist heeft u doorverwezen naar het slaapcentrum omdat u klachten heeft. Via het patiëntenportaal van het ZGT worden twee vragenlijsten klaargezet, met het verzoek om deze volledig in te vullen. Deze vragenlijsten geven inzicht in uw slaapstoornissen en de mate waarin deze stoornis bij u aanwezig is. De neuroloog en longarts beoordelen deze vragenlijsten en bepalen of u aanvullend onderzoek nodig heeft en bij welke specialist u de eerste afspraak krijgt. Kinderen komen bij de kinderarts/slaapspecialist. Zie folder 'Slaapproblemen bij kinderen'.

Aanvullend onderzoek

Krijgt u een aanvullend onderzoek? En zo ja, wat voor een onderzoek krijgt u dan? Dit is afhankelijk van de slaapstoornissen die u heeft en in welke mate deze slaapstoornis aanwezig is. Hierbij wordt rekening gehouden met de verschillende categorieën slaapstoornissen. Aanvullend onderzoek kan zijn:

- Slaaponderzoek thuis (polygrafie of polysomnografie);
- Slaaponderzoek in het ziekenhuis (polysomnografie);
- Onderzoek naar obstructie in luchtwegen (slaapscopie);
- Één à twee weken registreren van uw slaapritme (actigrafie onderzoek);
- Registreren van slaap-/waakkalender;

- Meting van de slaapdruk overdag (MSLT test);
- Een EEG;
- Melatoninemeting.

De onderzoeken worden uitgevoerd door de verschillende specialisten welke verbonden zijn aan het slaapcentrum, de meeste onderzoeken vinden alleen plaats in ziekenhuislocatie Hengelo.

Wanneer u in aanmerking komt voor één of meerdere van deze onderzoeken, dan krijgt u hierover bericht.

Eerste afspraak

U krijgt de eerste afspraak op het spreekuur van één van de samenwerkende specialisten. Het kan ook zijn dat u eerst een onderzoek krijgt als dit bij u van toepassing is. Hiermee kan de medisch specialist sneller de eerste diagnose stellen. Uiteraard biedt de eerste afspraak u voldoende gelegenheid om vragen te stellen over de diagnostiek en behandeling. Indien nodig krijgt u nog aanvullend onderzoek. Of een vervolgspraak bij een tweede specialist. U meldt zich op het afgesproken tijdstip bij het secretariaat van de betreffende polikliniek. Vergeet hierbij niet een actuele medicatielijst mee te nemen.

De diagnose en de behandeling

De specialist die u als eerste ziet voor intake en beoordeling slaaponderzoeken, stelt de diagnose en bespreekt met u een behandelplan. Wellicht is eerst multidisciplinair overleg nodig. Deze bespreking wordt regelmatig gehouden. In dit overleg beoordelen verschillende medisch specialisten uw onderzoekresultaten en komen gezamenlijk tot een diagnose en behandelvoorstel. Eén van de samenwerkende medisch specialisten bespreekt daarna met u de uitslag. Is de diagnose gesteld en is er een

behandelvoorstel gedaan? Dan krijgt de huisarts hierover bericht. Krijgt u een (soms langdurige) behandeling? Dan wordt de huisarts (ook tussentijds) van het resultaat van de behandeling op de hoogte gesteld.

Vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de secretaresse van het slaapcentrum. Telefoonnummer locatie Hengelo: 088 708 55 25. Of kijk op onze website zgt.nl

Samenwerkende specialisten in ZGT-slaapcentrum:

Neurologie

L.J.A. Reichman, neuroloog-somnoloog
S.D. Jurg, neuroloog-somnoloog
L. ter Brake, verpleegkundig specialist
M. Schilperoord, verpleegkundig specialist

Longgeneeskunde:

M. Ruinemans, longarts-somnoloog,
J.M.M. Roorda-van der Vegt, longarts
M. Nuis, physician assistant-somnoloog

KNO-artsen:

C. Rus,
R.J. Stroeve

Kaakchirurgie:

R.B.G. Horsthuis
A.M. Ettema

Klinisch psychologen:

Namens deze:
I. van Tilborg, klinisch neuropsycholoog

Kindergeneeskunde:

N.G.J. Wolters, kinderarts-somnoloog
H. Jansen, medisch pedagogisch medewerker

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of

mobiel delen van uw medisch dossier inzien,
persoonlijke gegevens checken, of
bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij
voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer
informatie op: zgt.nl/mijnzgt