



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde



Slaaponderzoek kinderen

Wat gaat er gebeuren?

Binnenkort kom je bij SEIN voor een slaaponderzoek. Wat gaat er gebeuren? Hoe werkt dat? En wat moet je doen? In deze folder lees je er alles over.

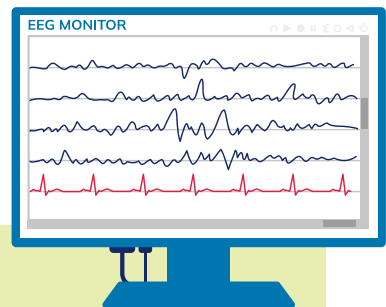
Slaaponderzoek bij SEIN

Je hebt soms problemen met slapen. Daarom krijg je een slaaponderzoek bij SEIN. Dat slaaponderzoek heet met een moeilijk woord: polysomnografie, in het kort ook wel PSG.

Bij het onderzoek kijken we wat er in je hoofd en in je lijf gebeurt terwijl je slaapt.

Via een soort dopjes met lange draadjes eraan, kijken we naar je hersenen, je ademhaling, je hartslag en je benen.

Wij begrijpen goed dat dit voor jou spannend kan zijn. Dus mag er het hele onderzoek één persoon bij je blijven: je vader, je moeder of iemand anders waar je je fijn bij voelt.



Dopjes met elektroden

Je hersenen werken op elektriciteit. Via hele kleine stroompjes zeggen je hersenen bijvoorbeeld tegen je benen dat ze moeten bewegen. Maar ook dromen en denken; het gaat allemaal met elektriciteit.

Met dit onderzoek kijken we naar de elektriciteit van je hersenen. In de dopjes die we op je plakken, zitten zogeheten 'elektroden'. Elektroden kunnen de elektrische activiteit van je lichaam meten, en die doorgeven aan een computer. Zo kunnen wij zien wat er in je lijf gebeurt tijdens je slaap.

Plakkers en dopjes

Plakken

Als je bij SEIN bent aangekomen, kun je je melden bij het Slaap-Waakcentrum. De laborant komt je dan zo snel mogelijk ophalen.

Nu ga je naar een kamer waar alles voor het onderzoek klaarligt. Je ziet een meetlint, een rood potlood, wattenstaafjes, gaasjes en nog veel meer. Je gaat lekker zitten en de laborant begint met het plakken van de dopjes. Dat kan een beetje raar of onprettig voelen.



Stil zitten

Het plakken duurt een half uur tot een uur. Het is belangrijk dat je de hele tijd goed stil blijft zitten. Je mag natuurlijk wel gezellig kletsen, lezen of een filmpje kijken. Neem daarvoor zelf een boek, telefoon of tablet mee.

Eerst je lijf

De laborant begint met 2 dopjes op je onderbenen. Eerst wordt je huid schoongepoetst met een wattenstaafje en wat gel. Dan wordt het dopje erop geplakt.

Daarna krijg je twee banden om je buik, waarmee we je ademhaling meten. Op elke schouder komt een plakker voor je hartslag. En plakken we een 'snurkmeter' op je nek.

Dan je hoofd

Nu komen er dopjes op je hoofd. De laborant meet je hoofd op met een meetlint en zet er 10 rode streepjes op. Hier komen zo de dopjes op. De dopjes worden gewoon ín je haar geplakt: je haar hoeft dus niet geknipt te worden!

Om te zorgen dat de dopjes goed blijven plakken, maken we eerst je huid op je hoofd schoon. Dan plakken we het dopje met een beetje witte pasta op je hoofd.

Over het dopje komt een gaasje dat we vastzetten met witte klei. Het dopje moet namelijk de hele tijd goed blijven zitten. Heel soms is de klei niet stevig genoeg. Dan maakt de laborant het dopje vast met lijm. Hierna krijg je ook nog 2 dopjes naast je ogen en 3 op je kin.

Het kastje

Aan elke dopje zit een lange draad. Alle draden worden aan een kastje vastgemaakt, dat om je middel wordt gehangen. Soms wordt het kastje in een rugzakje gestopt.

Je moet het kastje de hele avond en de hele nacht bij je hebben. Dus tijdens het lopen, het spelen, als je naar de wc gaat én als je slaapt. Bij het slapen blijft het kastje om je buik of in het zakje. De draden en de dopjes blijven wel op je hoofd en lichaam zitten.

Tip

Neem een boek mee of download een film! Dan gaat de tijd sneller en is het makkelijker om stil te blijven zitten.



Vraag: hoeveel dopjes krijg je in totaal?
(antwoord op de achterpagina).

Testjes

Als alle elektroden zijn geplakt krijg je een paar testjes waarmee we kunnen zien of de dopjes goed zitten. De testjes zijn niet moeilijk, bijvoorbeeld:

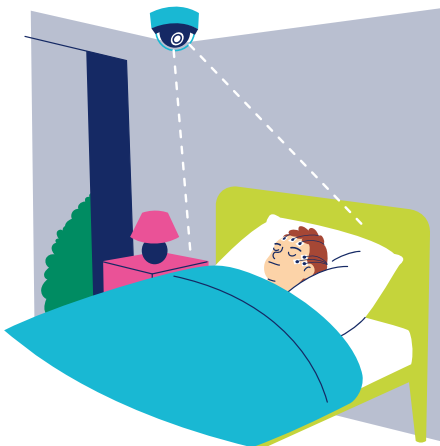
- knipper een paar keer met je ogen
- doe ongeveer 1 minuut je ogen dicht
- op je kiezen bijten
- even diep zuchten
- en wiebelen met je voeten.



Slapen met dopjes

Nu kan het echte onderzoek beginnen: wat gebeurt er in je lichaam terwijl je slaapt?

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



Logeren bij SEIN

Meestal blijf je bij SEIN slapen. Probeer dan precies dezelfde dingen te doen die je thuis ook zou doen. En ga op dezelfde tijd naar bed. Je favoriete knuffel mag natuurlijk mee! Je moeder, vader of begeleider mag bij je op je kamer slapen.

Voordat je gaat slapen, krijg je nog een slangetje onder je neus. Het wordt vastgeplakt op je wangen. Dat kan een beetje kriebelen in het begin maar het went gelukkig snel. Ook krijg je een soort dopje met een rood lampje op je vingertopje.

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

Vaak blijven er nog meer mensen en kinderen bij SEIN slapen voor hetzelfde slaaponderzoek. Iedereen heeft een eigen slaapkamer.

Tip

Trek iets aan met een rits of knoopjes aan de voorkant. Dan hoef je geen kleren over je hoofd uit te trekken. Want dat is best lastig met al die dopjes en draden!



Thuis slapen

Als je naar huis mag voor het onderzoek, doe je thuis ook gewoon dezelfde dingen als anders. Je krijgt een slaapwaakdagboek mee waarin je kan schrijven wat je allemaal hebt gedaan. Als er per ongeluk een draadje is los gegaan, schrijf je dit ook op.

Ga op je normale tijd naar bed. Vergeet niet het slangetje onder je neus te plakken! Je vader of moeder kan je hierbij helpen. Je krijgt pleisters mee om het goed vast te plakken. Dit kan in het begin wat kriebelen, maar meestal went het snel. Ook krijg je een extra dopje op je vingertop, met een rood lampje er in.

De volgende dag

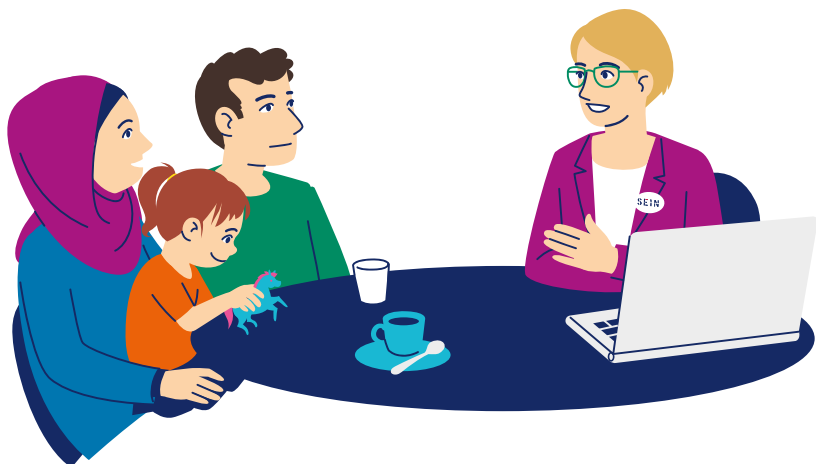
De volgende dag halen we bij SEIN alle dopjes weer van je af. Ook dit kan een beetje raar voelen. Eerst weken we de dopjes een beetje los. Als ze met klei waren vastgemaakt met water, of als ze met lijm waren vastgeplakt met oplosmiddel. Dat oplosmiddel stinkt een beetje en kan in je ogen prikken; hou je ogen dus goed dicht!

Daarna mag je naar huis. Thuis kun je even douchen om de laatste restjes klei of lijm weg te halen. Was je haar goed met shampoo, en gebruik liefst ook crèmespoeling. Hou je ogen wel dicht, want er kan nog steeds een beetje lijm of klei in je haar zitten.

De uitslag

Een paar weken na het onderzoek ga je weer naar SEIN. De dokter vertelt je wat we hebben gezien tijdens het slaaponderzoek. En wat we kunnen doen zodat je weer beter kan slapen.

Antwoord op de vraag:
20 in totaal: 2 op je onderbenen, 2 op je schouders voor je hartslag, 1 voor het snurken, 10 op je hoofd, 2 boven je ogen en 3 op je kin. En natuurlijk ook nog 2 banden om je buik!



Meer weten?



Heb je nog vragen of wil je meer weten? Dan mag je vader, moeder of begeleider ons natuurlijk altijd even bellen. We helpen je graag.

Kijk op sein.nl/contact-en-route voor contactgegevens en openingstijden.



sein.nl



Facebook



LinkedIn



Instagram