



**SEIN**

Expertisecentrum voor epilepsie  
en slaapgeneeskunde



## Welkom bij SEIN

---

Het Slaap-Waakcentrum waar we  
breder én verder kijken

Bij SEIN gaat het net even anders dan in een 'gewoon' ziekenhuis. In deze folder leest u waarom we expert zijn in slaapstoornissen en hoe we u gaan helpen.



## SEIN in het kort

- Vier hooggespecialiseerde slaap-waaklocaties, twee klinieken
- Toonaangevend internationaal wetenschappelijk onderzoekscentrum
- Kennis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten en behandelingen
- Geavanceerde diagnostiechnieken
- Multidisciplinair: meerdere specialisten werken samen in één team aan uw hulpvraag
- Expert in zeldzame slaapproblemen en in alle leeftijdsgroepen

## Welkom bij SEIN

We slapen een derde van ons leven. Pas als slapen niet langer vanzelfsprekend is, merken we hoe belangrijk het voor ons is.

Slaap raakt onze concentratie en emoties; onze relaties en ons functioneren. En, een slaapprobleem is vaak lastig te begrijpen voor anderen. Iedereen is wel eens moe, toch?

Waarschijnlijk heeft u al van alles geprobeerd en verschillende artsen gesproken. Maar is het nog steeds niet gelukt om de problemen onder controle te krijgen. Bij SEIN bent u op de goede plek. Want slaapproblemen zijn in veel gevallen gelukkig wél goed te behandelen, met de juiste expertise.

Als expertisecentrum heeft SEIN kennis van de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen. We hebben geavanceerde 'high-tech' apparatuur, specifiek voor de diagnose van slaapproblemen. Bovendien krijgt u bij SEIN een eigen 'multidisciplinair team', waarin uw somnoloog met andere specialisten aan uw hulpvraag werkt. Zo komen ze samen tot een goede diagnose en een persoonlijk behandelplan.

Uitstekende zorg is uiteraard iets wat je samen doet. Het gaat niet alleen om feiten en cijfers, maar ook om hoe u het ervaart. Dus, heeft u vragen, suggesties of een klacht? Laat het ons alstublieft weten. Zo kunnen wij ons blijven ontwikkelen.

We helpen u graag.

J.W. Barzilay  
Voorzitter raad van bestuur



## De 360° expertise van SEIN

SEIN is een toonaangevend kennis- en expertisecentrum. We helpen mensen met complexe slaapstoornissen of epilepsie. Dan doen we in de hele breedte met een totaal-aanpak: van wetenschappelijk onderzoek, diagnose en behandeling tot psychosociale ondersteuning.



### Wetenschappelijk onderzoek

Binnen SEIN doen we veel wetenschappelijk onderzoek. Zo weten we nu dat narcolepsie komt door een tekort aan een stofje in het hersenvocht, hypocretine. Deze ontdekking maakt het makkelijker om de diagnose narcolepsie bij iemand vast te stellen of uit te sluiten.

Vaak werkt SEIN samen met academische ziekenhuizen. Samen met het LUMC is SEIN erkend als Expertise Centrum Zeldzame Aandoeningen (ECZA) voor zeldzame slaapstoornissen.



## Over slaapstoornissen

Moeilijk of helemaal niet inslapen, 's nachts wakker worden of juist niet goed wakker worden? Snurken, overdag erg slaperig zijn of nooit uitgerust zijn? Het zijn allemaal voorbeelden van slaap-waakproblemen. Heeft u dit langere tijd én heeft u er ook overdag last van, dan noemen we dit een slaapstoornis.

Een slaapstoornis heeft veel impact, ook overdag. Vaak heeft u moeite met concentreren, of gaat u minder goed om met uw emoties. Meedoen aan het dagelijkse leven is vaak een hele opgave. Autorijden of zelfs op de fiets stappen kan al een risico zijn.

Daarnaast loopt u op de lange termijn risico op extra gezondheidsschade. Chronisch slecht slapen kan de kans op angst en depressie verhogen, net als gewichtstoename en hart- en vaatziekten.

Een slaapstoornis kan een lichamelijke oorzaak hebben, maar kan ook ontstaan door stress, stemmingsstoornissen of een bepaalde levensstijl.

### Slaapstoornissen in zes hoofdgroepen

- Slapeloosheid (insomnie)
- Slaapgerelateerde ademhalingsstoornis (apneu)
- Overmatige slaperigheid overdag, zoals narcolepsie (hypersomnolentie)
- Stoornissen van de biologische klok (circadiaanse ritmiekstoornissen)
- Ongewoon gedrag of bewegingen tijdens de slaap (parasomnie)
- Slaap gerelateerde bewegingsstoornissen, zoals rusteloze benen syndroom (RLS)



*“Voor iedereen is de impact van een slaapstoornis anders. Voor een optimale behandeling is daarom een individuele benadering noodzakelijk.”*

Dhr. prof. dr. G.J. Lammers,  
neuroloog en somnoloog

# Hoe werkt het bij SEIN

## 1. Thuis uw afspraak voorbereiden

U begint thuis met het invullen van een aantal vragenlijsten. Deze vragenlijsten staan voor u klaar in uw MijnSEIN. Ook ontvangt u van SEIN een papieren dagboek. Hierin beschrijft u twee weken lang uw slaap-waakritme.

Het dagboek en de vragenlijsten geven ons een eerste beeld van wat er aan de hand is. Het is daarom belangrijk dat u ze zorgvuldig invult en vóór uw eerste afspraak naar ons opstuurt.

## 2. Het eerste gesprek

Het eerste gesprek bij SEIN is met een somnoloog, ook wel slaapexpert genoemd. Dit kan een neuroloog, longarts, kinderarts, physician assistant of verpleegkundig specialist zijn.

Uw somnoloog luistert naar uw verhaal en samen neemt u de door u ingevulde vragenlijsten en uw slaap-dagboek door.

Aan het einde van dit gesprek weet u al meer: u hoort of en welk onderzoek nodig is, of dat u meteen met een behandeling start.

## 3. Een eigen behandelteam

Vervolgens stellen wij een eigen 'multi-disciplinair' behandelteam voor u samen. Hierin zitten alle specialisten die u gaan helpen, elk deskundig op hun eigen gebied. Dat kunnen een longarts, neuroloog, kinderarts, psycholoog, VG-arts, physician assistant, een verpleegkundig specialist en/of een laborant zijn. Zij werken samen aan uw hulpvragen voor een goede diagnose en behandelplan.

## 4. Onderzoeken

Er zijn verschillende onderzoeken mogelijk:

- Polygrafie. Een slaaponderzoek naar ademhaling in de nacht. Dit gebeurt thuis en duurt één nacht.
- Polysomnografie. Een 24-uurs onderzoek met EEG naar de kwaliteit van uw slaap. Meestal in uw eigen huis, soms in een kliniek van SEIN.
- Actigraaf. Een bewegingshorloge geeft informatie over uw slaap-waakritme.
- Multiple Sleep Latency Test. Een test om bij overmatige slaperigheid te meten of u overdag in slaap valt en hoe lang.
- SART. Een computertest die meet hoelang u het volhoudt om uw aandacht erbij te houden.
- Bloedonderzoek of ruggenprik. Sommige stoornissen zijn terug te vinden in het bloed of het hersenvocht.
- CO<sub>2</sub> meting. Meting van het koolzuurgehalte in het bloed.

Welk onderzoek u ook krijgt, alles wordt van tevoren aan u uitgelegd. U weet precies wat er gaat gebeuren en waarom.

## Belangrijk

Vóór uw eerste afspraak ontvangt u een aantal vragenlijsten en een slaap-dagboek. Deze geven ons alvast een idee van uw klachten. Stuur ze daarom vóór uw eerste afspraak naar ons terug.

## 5. De uitslag

Uw slaapexpert neemt vervolgens de resultaten van de onderzoeken met u door. Wat is er precies aan de hand? Wat hebben we gevonden of wat juist niet? Wat is er aan te doen?

Vaak zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Samen met uw slaapexpert bespreekt u wat het beste bij u past.

## 6. Start behandeling

Uw behandelteam pakt uw behandeling gezamenlijk op, bespreekt de effecten met elkaar en stuurt bij als dat nodig is.

Een behandeling kan bestaan uit chronotherapie, gedragstherapie, psychologische hulp, ondersteuning van de nacht-ademhaling, pedagogische ondersteuning, adviezen en medicijnen.







Zodra u naar ons doorverwezen bent, maken wij een MijnSEIN voor u aan. Dat is uw eigen, beveiligde online omgeving met:

- Uw afspraken
- Vragenlijsten
- Praktische informatie
- Herhaalrecepten regelen
- Videoafspraken voeren
- Controles inplannen
- En meer

Inloggen gaat makkelijk met uw DigiD.  
Kijk voor meer informatie op [sein.nl/mijnsein](https://sein.nl/mijnsein)



## Handig om te weten

### Uw zorgverzekering

De zorg van SEIN valt onder de basisverzekering. Wel betaalt u het eigen risico. SEIN heeft een contract met bijna alle zorgverzekeraars, toch is het verstandig om dat vooraf even te controleren. Neem daarvoor contact op met uw zorgverzekeraar.

### Verhinderd? Meld u op tijd af

Bent u verhinderd en kunt u uw afspraak niet nakomen? Geef dit dan zo snel mogelijk aan ons door, maar in ieder geval 24 uur van tevoren! Lukt dit niet, dan brengt SEIN de kosten van de gemiste afspraak in rekening.

### Een klacht

We doen ons uiterste best om u goede zorg te leveren. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent. Het is altijd goed om dat eerst te bespreken met de arts die u behandelt. Wilt u liever met iemand anders praten, dan kunt u contact opnemen met een onafhankelijk en extern vertrouwenspersoon. Kijk op [sein.nl/ontevreden](https://sein.nl/ontevreden) voor de contactgegevens.



## Locaties

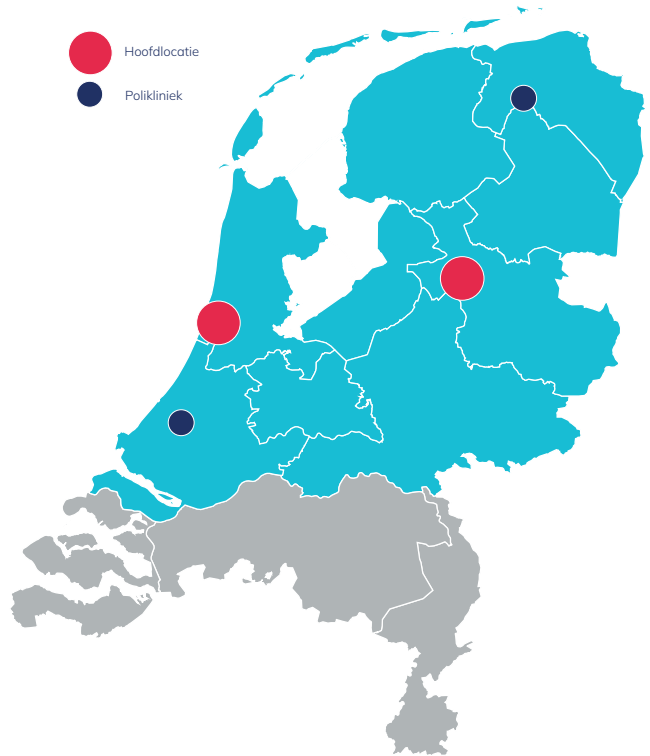
SEIN heeft twee hoofdlocaties in Heemstede en Zwolle: hier zijn de slaapwaak-poliklinieken met observatieklinieken. Daarnaast heeft SEIN twee poliklinieken in Leiden en Groningen.

### SEIN Heemstede

Achterweg 3  
2103 SW Heemstede  
T: 023 - 558 8900

### SEIN Zwolle

Dr. Denekampweg 20  
8025 BV Zwolle  
T: 038 - 845 7185



## Meer weten?



Kijk voor meer informatie over de locaties en onze bereikbaarheid op [sein.nl](https://sein.nl).

