

Longziekten / Keel-, Neus- en Oorheelkunde / Neurologie en Neurochirurgie

Slaapcentrum

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In het Slaapcentrum onderzoeken we de oorzaak van uw slaapproblemen. In het Slaapcentrum werken longartsen, slaapdeskundigen, KNO-artsen en neurologen met elkaar samen. In deze folder staat meer informatie over slaapproblemen en het Slaapcentrum.

In het kort:

- **U heeft een slaapprobleem als**
 - **u vaak slecht slaapt,**
 - **als u hier minstens een maand last van heeft,**
 - **en als u daardoor overdag minder goed uw activiteiten kan doen.**
- **Er zijn verschillende soorten slaapproblemen:**
 - **slaapproblemen door ademhaling,**
 - **slapeloosheid,**
 - **en neurologische slaapproblemen.**
- **Voor uw eerste gesprek bij het Slaapcentrum vult u vragenlijsten in.**
- **We kunnen nog extra onderzoek doen naar uw slaap.**
- **Na de onderzoeken bespreken we de uitslag en kijken we hoe we u kunnen behandelen.**

Waarom hulp van het Slaapcentrum?

Het Slaapcentrum helpt mensen met deze slaapproblemen door de volgende klachten:

- **snurken;**
- **slaapapneu (OSA);**
- **in- en doorslaapproblemen;**
- **restless Legs Syndroom (RLS);**
- **slaapwandelen;**
- **slaapaanvallen;**
- **slaperigheid overdag;**
- **moeite met concentreren;**
- **snel moe zijn.**

Gezonde slaap

Slapen is nodig om lichamelijk en geestelijk tot rust te komen en om energie te krijgen. Hoeveel slaap genoeg is, verschilt per persoon. De een heeft weinig slaap nodig en de ander veel. Hoe ouder mensen worden, hoe minder slaap ze nodig hebben. Pasgeboren baby's slapen ongeveer 16 uur per dag, volwassenen ongeveer 7 tot 8 uur. Ouderen slapen vaak nog minder.

Iedereen heeft een eigen dag- en nachtritme. Sommige mensen zijn actief in de ochtend en anderen in de avond.

Om te zien of iemand goed slaapt zijn vooral belangrijk:

- **de kwaliteit van de slaap;**
- **een uitgerust gevoel na de slaap.**

Het maakt dus niet uit hoe laat iemand naar bed gaat of hoe lang iemand slaapt.

Wanneer heeft iemand een slaapprobleem?

Iemand heeft een slaapprobleem als diegene:

- vaak slecht slaapt;
- daar minstens een maand last van heeft;
- en daardoor overdag minder goed activiteiten kan doen.

Mensen met een slaapprobleem hebben vaak ook last van concentratieproblemen en ze zijn sneller boos en hebben weinig energie.

Welke soorten slaapproblemen zijn er?

Er zijn verschillende soorten slaapproblemen:

- slaapproblemen door ademhaling;
- slapeloosheid (te weinig kunnen slapen);
- neurologische slaapproblemen.

Slaapprobleem door ademhaling (ademhaling gerelateerde slaapstoornis)

Een slaapprobleem door ademhaling kan zijn:

- heel veel snurken;
- kort of lang stoppen met ademen tijdens het snurken.

Slapeloosheid (te weinig kunnen slapen)

Slapeloosheid kan zijn:

- niet goed in slaap kunnen komen;
- niet goed door kunnen slapen;
- veel te vroeg wakker worden.

Deze klachten hebben invloed op hoe u zich de volgende dag voelt. De oorzaken van slapeloosheid kunnen lichamelijk en geestelijk zijn. Heeft iemand bijvoorbeeld elke dag slaapmiddelen nodig? Dan kan zelfs dat zorgen voor slapeloosheid.

Neurologische slaapproblemen (problemen door de hersenen)

Neurologische slaapproblemen kunnen zijn:

- Overdag zomaar in slaap vallen (=narcolepsie);
- Niet kunnen slapen door onverwachte bewegingen van de benen. Dit heet restless legs syndroom (RLS). Hierdoor slaapt iemand te kort. Of die persoon is overdag heel moe door de slechte slaap.
- Andere neurologische slaapproblemen, zoals slaapwandelen of nachtelijke epilepsie.

Hoe nu verder?

Hoe nu verder? Uw huisarts of specialist heeft u doorgestuurd naar ons slaapcentrum.

- Wij beoordelen de verwijzing van uw huisarts of specialist op basis van uw klachten en situatie.
- Daarna plannen we een afspraak voor bij het slaapcentrum. Uw eerste gesprek is met de beste specialist voor uw slaapprobleem.
- Ook krijgt u vragenlijsten toegestuurd. Wilt u deze invullen? Deze vragenlijsten geven ons meer

informatie over uw slaapprobleem en hoe heftig het probleem bij u is.

- Heeft u een telefonische afspraak gekregen? Dan vragen wij u de vragenlijsten naar ons terug te sturen, voordat u de afspraak heeft.
- Heeft u een afspraak in het ziekenhuis? Dan kunt u de ingevulde vragenlijsten meenemen naar uw afspraak in het ziekenhuis.

Eerste gesprek

Uw eerste gesprek is op het spreekuur van één van de samenwerkende specialismes. Dat is dan een neuroloog, een slaapdeskundige, een longarts of een KNO-arts.

Tijdens deze eerste afspraak kunt u al uw vragen stellen. Als het nodig is, doen we nog extra onderzoek bij u. Vaak is dat één van deze onderzoeken:

- een polygrafieonderzoek: dat is een onderzoek van de ademhaling tijdens de slaap;
- een polysomnografie: dit is een uitgebreider slaaponderzoek.

Voor deze onderzoeken krijgt u apparatuur mee om uw slaap te meten. U slaapt wel gewoon thuis.

Slaapdagboek

Misschien vragen wij u om 2 weken lang een slaapdagboek bij te houden. U krijgt dit dagboek dan bij de vragenlijsten of tijdens het eerste bezoek aan de polikliniek.

Probleem vaststellen en behandelen

Na de onderzoeken krijgt u de uitslag in een gesprek. Dan bespreken we de opties voor de behandeling. De behandeling wordt ook besproken met de andere betrokken specialisten van het Slaapcentrum, als dat nodig is.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u vragen? Stuur dan een mailtje naar slaapcentrum@alrijne.nl