

## Centrum voor slaapgeneeskunde (CSG)

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

### 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 samen gaan 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:

#### Ademhalingsgerelateerde slaapstoornis

Bij ademhalingsgerelateerde 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 o.a. 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.
- ook nachtelijke epilepsie valt in deze groep.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinkweg 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

Onderzoek en behandeling hiervan worden gedaan door neurologen/slaapspecialisten

*Restgroep (zoals o.a. 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 bij volwassenen, kunnen ook bij kinderen optreden. Maar er zijn aandoeningen, die alleen op jonge leeftijd aanwezig zijn. Kinderen kunnen, bijvoorbeeld door een vergrote neusamandel, net als volwassenen ademhalingsproblemen in de slaap hebben. Zij snurken dan en zijn overdag moe en slaperig. Hierdoor gaat het bijvoorbeeld op school niet goed. Ook narcolepsie (overdag zomaar in slaap vallen) en circadiane ritmestoornissen (het slaapcentrum in de hersenen stelt de 24-uurs klok niet goed in) komen voor op kinderleeftijd, net als RLS (niet kunnen slapen door plotselinge bewegingen in de benen). Meer bij kinderen voorkomende slaapstoornissen worden veroorzaakt door gedragsproblemen, zoals bijvoorbeeld ADHD.

Onderzoek en behandeling hiervan worden gedaan door de neurologen/slaapspecialisten in samenwerking met de kinderartsen en kinderpsychologen.

### **Centrum voor slaapgeneeskunde**

In het CSG 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 CSG door één of meer disciplines beoordeeld en/of behandeld.

### **Vragenlijst**

Uw huisarts of medisch specialist heeft u doorverwezen naar het CSG omdat u klachten heeft. U krijgt twee vragenformulieren toegestuurd die u moet invullen en terugsturen naar het CSG. 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.

### **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 CSG, de meeste onderzoeken vinden alleen plaats in ZGT 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 medisch specialisten. Dit kan zijn een neuroloog, longarts, KNO-arts of een kinderarts. Bij specifieke problemen kan dit ook een Physician Assistant of verpleegkundig specialist zijn.

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. Het kan zijn dat u na deze afspraak verder aanvullend onderzoek krijgt, als u hiervoor in aanmerking komt. Of dat u bij een tweede specialist een vervolgspraak krijgt.

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. Afhankelijk van de ingewikkeldheid van het probleem is ook mogelijk dat uw situatie wordt besproken in de multidisciplinaire bespreking. 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 CSG. Telefoonnummer ziekenhuislocatie Hengelo: 088 708 52 79.

Of kijk op onze website [zgt.nl](http://zgt.nl)

Samenwerkende medisch specialisten in het ZGT centrum voor slaapgeneeskunde:

#### *Neurologen:*

T.J. Tacke en  
L.J.A. Reichman

#### *Longartsen:*

M. Ruinemans,  
J.M.M. Roorda-van der Vegt en  
M.A.M. Jansen

#### *KNO-artsen:*

J.J.A. Vrolijk,  
P.B. Douwes Dekker,  
C. Rus, A.J.G. de Bruijn en  
R. van Blommestein

#### *Kaakchirurgen:*

F. Hinderks en  
R.B.G. Horsthuis

#### *Klinisch psychologen*

namens deze:  
I. van Tilborg

#### *Kinderartsen:*

N.G.J. Wolters