

Melatoninepoli

De melatoninepoli is een onderdeel van de polikliniek neurologie van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Het belang van slapen

Slapen is een vitale functie en heeft een grote invloed op onze lichamelijke en geestelijke prestaties. Na een goede nachtrust zijn we uitgerust en alert en kunnen we de uitdagingen van de nieuwe dag aan. Een slechte nachtrust daarentegen zorgt ervoor dat we ons niet goed kunnen concentreren en dat we geen energie hebben om onze dagelijkse bezigheden uit te voeren. Voor aanvullende informatie zie folder 'Adviezen voor een goede nachtrust'.

Doel polikliniek

Op onze polikliniek onderzoeken en behandelen wij patiënten met een mogelijke stoornis van de biologische klok. Het gaat hierbij om kinderen en volwassenen die langer dan een half jaar duidelijke inslaapstoornissen hebben en/of 's morgens grote moeite hebben op een normale tijd wakker te worden.

Onderzoeken

Voordat de arts tot behandeling over kan gaan zijn de uitslagen van onderzoeken noodzakelijk. De meest voorkomende onderzoeken zijn een speekseltest, een EEG of C-EEG, een polysomnografie. Soms is het nodig andere testen of onderzoeken te verrichten. Tijdens het spreekuur bespreekt de arts met u de uitslagen en het behandeladvies.

Wie

De melatoninepoli is een multidisciplinaire polikliniek. U bezoekt eerst de slaapverpleegkundige en daarna de arts. De slaapspecialisten zijn neurologen.

Melatoninebepaling

Het Klinisch Chemisch Hematologisch Laboratorium (KCHL) van Ziekenhuis Gelderse Vallei heeft een methode ontwikkeld waarmee melatonineconcentraties in speeksel gemeten kunnen worden. Hiermee behoort het bloedprikken tot het verleden. Voor de melatoninebepaling moet de patiënt gedurende 5 uur, ieder uur 1 á 2 minuten op een watje kauwen. De buisjes met de watjes stuurt de patiënt zo snel mogelijk na ontvangst terug naar het ziekenhuis. Het laboratorium heeft ongeveer 5 weken nodig om de uitslag van het onderzoek te kunnen bepalen. Aanvullende informatie over het verzamelen van speeksel is te vinden in de gebruiksaanwijzing van de speekselwatten.

De folder 'Melatonine' krijgt u uitgereikt van de neuroloog op het moment dat dit middel aan u voorgeschreven wordt.

Inname van melatonine:

Het tijdstip van inname van de melatonine is van groot belang. Verander dit tijdstip van inname niet zonder overleg met de neuroloog en/of de slaapverpleegkundige.

De reden hiervan is dat het tijdstip van inname afhankelijk is van het tijdstip waarop de eigen melatonineproductie op gang komt. Dit is alleen te meten door een speekseltest. Pas na de speekseltest kan er zonodig gestart worden met melatonine.

Verwijzen of aanmelden

Aanmelden voor de slaappoli of de melatoninepoli gaat als volgt:

Vul de 'zelftest slaapstoornissen' in op www.slaapcentrumede.nl

Print de test en vraag de huisarts om een handtekening en/of een verwijsbrief. De zelftest én de verwijsbrief stuurt u naar ons op. U ontvangt dan automatisch binnen 10 dagen een uitnodiging.

U kunt ook uw huisarts vragen de test samen met u in te vullen. Het kost slechts een paar minuten. Deze test moet ook gestuurd worden naar ons antwoordnummer samen met de verwijsbrief

Als u geen beschikking heeft over internet kunt u tijdens het telefonisch spreekuur bellen met de slaapverpleegkundige. Dan wordt de test samen met u ingevuld. De verwijsbrief kunt u dan het beste meebrengen bij het eerste bezoek aan de neuroloog.

Postadres:

Ziekenhuis Gelderse Vallei, Slaappoli,
Antwoordnummer 2325, 6710 VB Ede.

Vragen

Indien u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de melatoninepoli (0318) 43 50 40. Het telefonisch spreekuur is op woensdag van 10.00 - 12.00 uur.

Wij zijn ook per email bereikbaar: slaappoli@zgv.nl

Kijk ook op onze website: www.slaapcentrumede.nl

Meer informatiefolders

- Polikliniek slaapwaakstoornissen en chronobiologie
- ME-patiënten met slaapstoornissen
- Polikliniek voor Slaap Apneu Syndroom en Snurken
- Adviezen voor een goede nachtrust
- Wat te doen bij kinderen met slaapproblemen
- Tips om structuur aan te brengen bij kinderen tot 2 maanden.