

# **De puberslaappoli**

Slaapstoornissen bij pubers van 13  
t/m 17 jaar

**Jij bent aangemeld voor de puberslaappoli. Het doel van deze polikliniek is om de slaapstoornis te onderzoeken en op de juiste manier te behandelen. Met als resultaat een goede nachtrust. In deze folder kun je lezen hoe het voorafgaand aan de eerste afspraak op de onze polikliniek gaat als je verwijzing naar ons is verstuurd.**

### **Wat gebeurt er nadat mijn verwijzing is verstuurd?**

Nadat de verwijzing bij ons binnen is gekomen, ontvang je een uitnodigingsbrief met het verzoek om vragenlijsten in te vullen. In de brief staat vermeld hoe je deze vragenlijsten bereikt, invult en verstuurd. Wij krijgen een melding als de vragenlijsten zijn ingevuld. Aan de hand van de vragenlijsten wordt bepaald of aanvullende onderzoek is gewenst. Je ontvangt daarna een afsprakenbrief thuis.

### **Waar is de afspraak?**

De dag en tijd van de afspraak staat in de afsprakenbrief, net zoals de naam van de neuroloog en eventueel de verpleegkundig slaapconsulent bij wie je de afspraak hebt. Deze afspraak is op onze locatie in Ede, Willy Brandtlaan 10, 6716 RP Ede.

### **Melatonine-onderzoek**

Melatonine is een hormoon in het menselijk lichaam. Dit hormoon regelt het slaap- en waakritme. Een verstoring van dit ritme kan de oorzaak zijn van de slaapstoornis. Melatonine-onderzoek geeft de neuroloog inzicht in jouw melatonine productie.

Indien de neuroloog een melatonine-onderzoek wenst, ontvang je bij de afsprakenbrief een 'luchtkussen'- envelop met 5 (of meer) kauwvatten. Hiermee kun je speeksel verzamelen. De gebruiksaanwijzing zit in deze envelop, op de bijgevoegde laboratoriumaanvraag kun je lezen op welke tijden jij op een wattenrolletje moet kauwen.

Stuur deze binnen negen dagen naar het ziekenhuis of lever het persoonlijk in. Wil je niet vergeten om de laboratoriumaanvraag mee te sturen met de kauwvatten? Het postadres staat al op de envelop (vergeet je de postzegel niet?)

Als je melatonine tabletten slikt, moet je hier minimaal één week voor het kauwen van de wafjes mee stoppen. Wanneer je langer moet stoppen staat dit in de afsprakenbrief.

## **Slaaponderzoek**

Het kan zijn dat de arts bij de eerste afspraak ook graag wil beschikken over de uitslag van een registratie van de slaap (actometer). De actometer wordt als een horloge om de pols bevestigd. De registratie duurt 4 nachten. Je slaapt gewoon thuis. In de folder KNF-onderzoeken staat meer over dit onderzoek. Deze folder wordt meegestuurd met de afsprakenbrief.

## **Werkwijze van de puberslaappoli**

Wanneer je naar het ziekenhuis komt, kun je je aanmelden via de aanmeldzuilen in de centrale hal. Hiervoor heb je een patiëntenpas nodig. Heb je deze pas nog niet, dan kun je die laten maken bij de inschrijfbalie in de centrale hal. Daarna loop je naar polikliniek neurologie. Je hebt eerst een afspraak bij de arts. De arts laat je weten wat de bevindingen zijn van de onderzoeken en bespreekt het medisch advies met jou (en je ouders).

Aansluitend kan het zijn dat je een afspraak hebt bij de verpleegkundig slaapconsulent. Zij geeft nadere uitleg en advies. Na twee weken kom je bij haar terug voor een vervolgesprek. Na drie maanden volgt een controleafspraak bij de neuroloog.

## **Alle stappen op de rij**

*Stap 1:* Noteer je afspraak in je agenda met de juiste locatie.

*Stap 2:* Gebruik de kauwwatten zo snel mogelijk en stuur ze terug.

## **Contact**

Heb jij nog vragen? Neem dan contact met ons op.

Telefoon afdeling KNF op werkdagen 13.00 - 16.00 uur via (0318) 43 50 34.

Wil jij een afspraak verzetten? Dat kan bel dan met (0318) 43 43 45.

Mailen kan natuurlijk ook: [slaappoli@zgv.nl](mailto:slaappoli@zgv.nl)