

De puberslaappoli

Slaapstoornissen bij pubers van 13
t/m 17 jaar

Jij hebt je 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 welke stappen je doorloopt, voorafgaand aan de eerste afspraak op onze polikliniek.

Stap 1: Waar is de afspraak?

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

Stap 2: 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.

In het 'luchtkussen'- envelop zitten vijf 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.

Stap 3: Slaaponderzoek

De arts wil bij de eerste afspraak ook graag beschikken over de uitslag van een registratie van de slaap (actometer). De actometer wordt als een horloge om de pols bevestigd. De registratie duurt vier nachten. Je slaapt gewoon thuis. Om een afspraak te maken voor dit onderzoek vragen wij je te bellen met afdeling KNF (0318) 43 50 34, dat kan op werkdagen tussen 13.00-16.00 uur. In de folder KNF- onderzoeken staat meer over dit onderzoek.

Stap 4: Vragenlijst invullen

Om een goed beeld te krijgen van jouw slaapstoornis sturen we je hierbij een vragenlijst op. Wil je deze invullen en meenemen bij de eerste afspraak met de neuroloog? Indien je de zelftest vragenlijst op www.slaapstoornissen.nl nog niet hebt ingevuld, willen wij je vragen deze alsnog in te vullen.

Werkwijze van de puberslaappoli

Wanneer je op de afspraak verschijnt, word je ontvangen door de assistente van de polikliniek neurologie. Jij hebt eerst een afspraak bij de neuroloog. Hij laat jou weten wat de bevindingen zijn van de onderzoeken en bespreekt het medisch advies met jou (en je ouders).

Aansluitend heb je een afspraak bij de verpleegkundige consulent. 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.

Stap 3: Maak een afspraak voor een slaaponderzoek.

Stap 4: Vul de vragenlijst in en neem deze mee bij de eerste afspraak met de neuroloog.

Contact

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

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

Wil jij een afspraak verzetten? Dat kan bel dan met (0318) 43 50 10.

Mailen kan natuurlijk ook: melatoninepoli@zgv.nl