

+ 24 uur...

24 uur aan de monitor in het Slaapcentrum

‘Als een opgetuigde kerstboom wandel ik het ziekenhuis uit’

Met een hoofd vol elektroden laten we de experts van het Slaapcentrum van HMC een nacht lang onze slaap monitoren. De uitslag is soms verrassend.

“Mensen denken vaak dat ze niet slapen, maar doen dat toch.”



+ Donderdag, 08.30 uur

Aan het plafond hangen grote lichtbakken – nu uit – met de tekst ‘Stilte. Slaap E.E.G.’ In de gang lopen mensen met draadjes langs hun gezicht. Komen ze net uit bed? Vandaag heb ik een voorgesprek in het slaapcentrum, waar ik mag meelopen als reporter. Slaaplaborant Jacqueline Knol vraagt hoe ik slaap. Het duurt soms lang voordat ik weg ben. Het blijft dan druk in mijn hoofd. Jacqueline werkt al 28 jaar in het slaapcentrum. Het blijft haar fascineren. “Het is een puzzel. Je ziet een grafiek van de hersenactiviteit met pieken en dalen en je moet uitvogelen wat dat betekent.” Sommige mensen slapen zo beroerd dat ze overdag niks waard zijn. Bij mij is dat gelukkig niet het geval. Toch begin ik een beetje ongerust te worden. Stel dat er ineens iets gekks uitkomt?

Tekst:
Maja Landeweer

Foto's:
Daniella van Bergen

+ Donderdag een week later, 08.45 uur

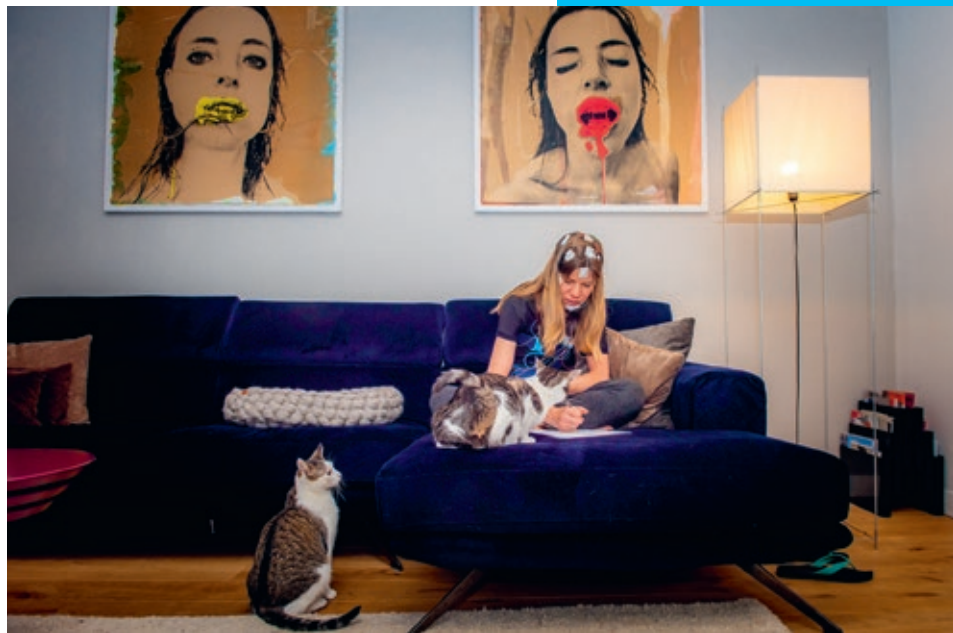
In een half uur heeft Jacqueline met een soort klei 15 elektroden opgeplakt: op mijn hoofd, gezicht en benen. In mijn hals plakt ze een plastic plaatje om te meten of ik snurk. Hiermee ga ik thuis slapen. De ‘slaapregistratie’ is vooral bedoeld om te ontdekken of er sprake is van apneu – ademstops – of rusteloze benen. “Alleen



de meest ernstige gevallen blijven hier, zodat we ze 's nachts via een camera kunnen observeren." Voor mensen met slapeloosheid is de uitslag soms confronterend, zegt Jacqueline. "Dan blijkt dat ze wél slapen. Ze denken van niet, omdat ze heel licht slapen en vaak wakker worden."

10.30 uur

Als een opgetuigde kerstboom, behangen met draadjes in alle kleuren, wandel ik het ziekenhuis uit. Op mijn buik zit de recorder, die alles wat de elektroden meten, opslaat. Ik ga gewoon aan het werk. Thuis, achter de computer.



12.30 uur

Ik probeer me te focussen op mijn werk, maar voel steeds kriebelende haartjes, die vanachter de elektroden tevoorschijn piepen. Blijf er vanaf, spreek ik mezelf toe, straks schiet er wat los! De buikband knelt ineens.



"Mijn ogen vallen eventjes dicht. Betraapt. De recorder zal het genadeloos registreren."

16.25 uur

Na uren achter het computerscherm vallen eventjes mijn ogen dicht. Betraapt. De recorder zal het genadeloos registreren.

23.00 uur

Voordat ik ga slapen moet ik de neuscanule aanbrengen, die de ademhaling meet, en een sensor op mijn wijsvinger vastplakken, die het zuurstofgehalte in het bloed in de peiling houdt. Het is een gek idee dat een laborant straks precies kan zien of ik mijn benen heb bewogen, heb gesnurkt of 's nachts ben opgestaan. En kan ik wel slapen met al die knoppen op mijn hoofd? Voor ik het weet ben ik weg.





**“De kat
snuffelt
aandachtig
aan
alle
draadjes”**

04.30 uur

Ik word wakker doordat er een kat op mijn bed springt. Aandachtig snuffelt ze aan alle draadjes.

07.30 uur

De wekker gaat. Het is voorbij, over een paar uurtjes mag alles er af!

09.10 uur

Ongedocht, met ongekamde haren en de make-up van gisteren nog op – verwijderen is geen optie als je gezicht onder de plakkers zit – fiets ik naar HMC Westeinde.

10.00 uur

Verlost!

10.18 uur

Koffie en onder de douche om de kleiresten uit mijn haar te spoelen.

+ Maandag, 09.30 uur

Terug naar het ziekenhuis voor de uitslag. Ik heb 24 minuten wakker gelegen voordat ik in slaap viel. Dat valt me mee! 's Nachts, nadat poes gezellig kopjes kwam geven, lag ik langer wakker, een uur. Aan de grafiek met de hersenactiviteit kan Jacqueline de kleinste details aflezen. Je had een actieve dag, vraagt ze? En om zes uur heb je gegeten? Qua slaap komt er niks gekst uit. Ik heb periodes dat ik heel diep slaap. „Netjes,” zegt Jacqueline. En soms word ik heel kort, 30 seconden, even wakker. „Normaal,” weet de slaaplaborant. Met een mapje vol met de grafieken mag ik weer naar huis. Terugkomen is niet nodig.

Tips vanuit het slaapcentrum

Het Slaapcentrum van HMC behoort tot de grootste drie van Nederland. Er komen 1800 patiënten per jaar. Die kunnen er terecht voor alle slaap- en waakstoornissen; van slapeloosheid tot slaapapneu, rusteloze benen, biologische klok – en ritmeproblemen en slaapwandelen.

Iedereen ligt wel eens een keertje wakker. Niks aan de hand. Maar gebeurt dat elke dag, word je zo moe dat je op een gegeven moment niet meer kunt functioneren. Dan heb je mogelijk een slaapprobleem of -stoornis. Gelukkig is hier bijna altijd wat aan te doen.

Benieuwd naar tips van onze deskundigen in het slaapcentrum? Kijk op de pagina Slaapcentrum op onze website www.haaglandenmc.nl

