

Een nachtje slapen met draadjes op mijn lijf.



Hoi, ik ben Sebb



Kempenhaeghe

Intro

Hallo, ik ben Seff.

Binnenkort kom je naar Kempenhaeghe voor een slaaponderzoek. In dit boek vertel ik jou stap voor stap over het onderzoek dat je krijgt.

Na het lezen weet je precies wat er gaat gebeuren en ben je goed voorbereid!



We gaan naar Kempenhaeghe!



Bij Kempenhaeghe

We melden ons bij Kempenhaeghe. In de informatie die we gekregen hebben, staat waar we precies worden verwacht.

De slaapafdeling

Ik ga naar de slaapkamer, waar ik samen met papa, mama of iemand anders die voor me zorgt, blijf slapen. Daar ga ik mijn pyjama aan doen. Dit is nodig voordat alle draadjes geplakt gaan worden.

Als ik klaar ben, word ik opgehaald om naar de plakkamer te gaan, waar ik draadjes op mijn hoofd en lijf ga krijgen.



Mijn knuffel mag ook mee!



Uitleg over de draadjes

In de plakkamer staan ze al op me te wachten om de draadjes bij me te plakken.

Eerst krijg ik uitleg over hoe en waar de draadjes, die elektroden heten, bij mij geplakt gaan worden. Er komen draadjes op mijn hoofd en op mijn lijf.

Mijn papa, mama of iemand anders die voor me zorgt, mag ook mee.



De dokter wil graag weten wat er met me gebeurt terwijl ik slaap. Daarom krijg ik, naast de plakkers op mijn hoofd, ook nog plakkers op mijn lijf, die onder andere mijn hartslag in de gaten houden.

Er komt een zachte band om mijn borst. Daar maken ze iets aan vast wat meet in welke houding ik in bed lig; ik hoef dus niet stil in bed te liggen vannacht.



Ook krijg ik een klein microfoontje in mijn hals geplakt. Hiermee meten ze of ik geluid maak in mijn slaap, bijvoorbeeld of ik praat of snurk.

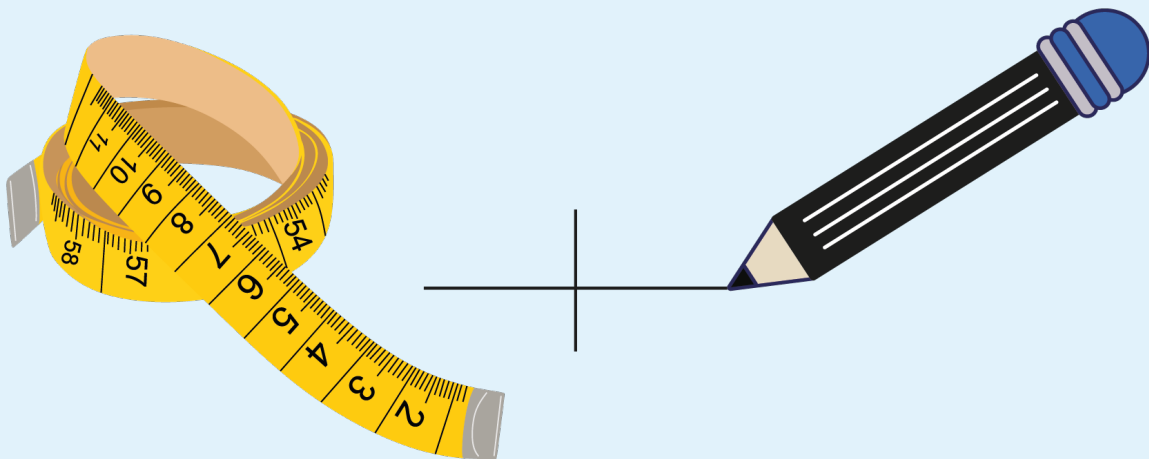
Op mijn vinger komt een draadje. Als ik naar bed ga, gaat er een rood lichtje aan dat meet hoeveel zuurstof er in mijn bloed zit.



Het meten van mijn hoofd

Mijn hoofd wordt opgemeten met een meetlint. Met een zacht potlood worden er streepjes op mijn hoofd gezet. Dit moet heel precies gebeuren want op elk streepje zal een elektrode worden geplakt.

Ik ga proberen goed stil te zitten.

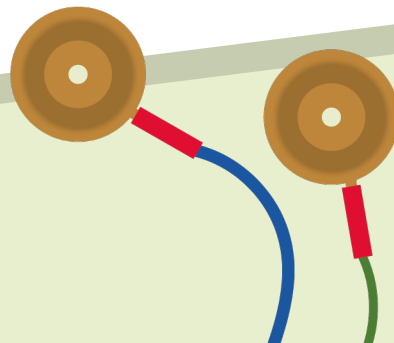


Plakken van de elektroden

Op mijn hoofd worden nu de elektroden geplakt. Een elektrode is een ijzeren rondje, het wordt met klei op mijn hoofd geplakt. Daarna wordt de elektrode met een soort pleister vastgeplakt. Aan elke elektrode zit een lange draad.

Er worden elektroden op mijn gezicht en op mijn hoofd geplakt. Dat ziet er vreemd uit hè!

Twee mensen van Kempenhaeghe helpen mij tegelijk: één plakt de draadjes op mijn hoofd, de ander op mijn lijf.

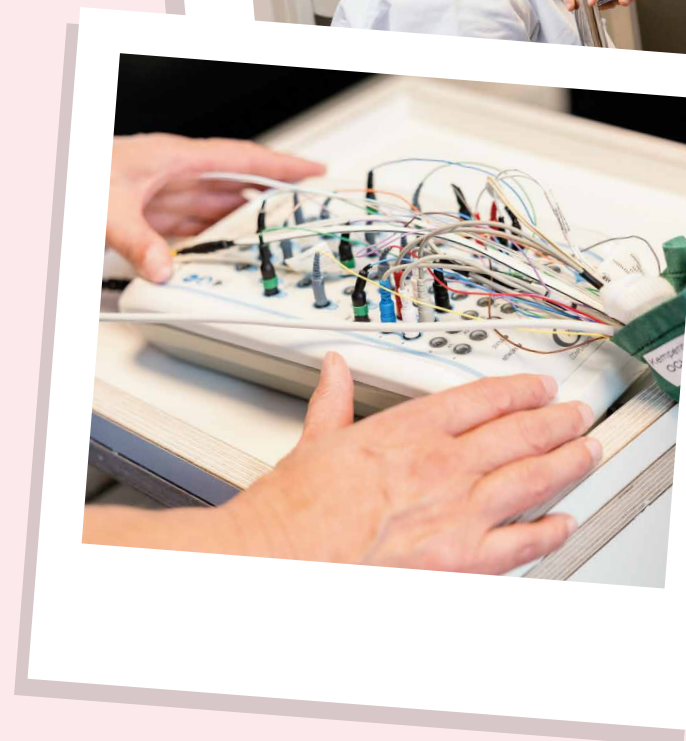




Als laatste krijg ik twee kleine meetdingetjes bij mijn neus: eentje een beetje erin, en eentje er net onder. Dat kriebelt een beetje, maar doet geen pijn.

Alle draadjes op mijn hoofd en lichaam gaan naar een kastje. Dat kastje verzamelt alle belangrijke informatie over mijn slaap. Zo kan de dokter later precies zien hoe ik heb geslapen!

Daarna wordt er op de computer gecontroleerd of de draadjes goed geplakt zijn.





Na het controleren verstoppen ze de meetdingetjes voor onder mijn neus bij de rest van de draadjes. Die hoef ik pas aan als ik echt naar bed ga.

Het kastje waar alle draadjes op aangesloten zijn, gaat in een schoudertas of rugzakje. Zo kan ik gewoon rondlopen. Dat is wel zo handig!



Naar de afdeling

Nu ben ik klaar en mag ik terug naar de afdeling. Ik kan met papa, mama of iemand anders die voor me zorgt nog iets leuks doen. Ik heb een leesboek meegenomen. Wat neem jij mee?

Buitenspelen mag niet met al deze draadjes op mijn lichaam.

Iemand van Kempenhaeghe stelt nog wat vragen. Papa, mama of degene die voor mij zorgt, mag de hele tijd bij mij blijven.

We krijgen ook avondeten, ik ben benieuwd wat we eten. Dat is een verrassing.





Naar bed

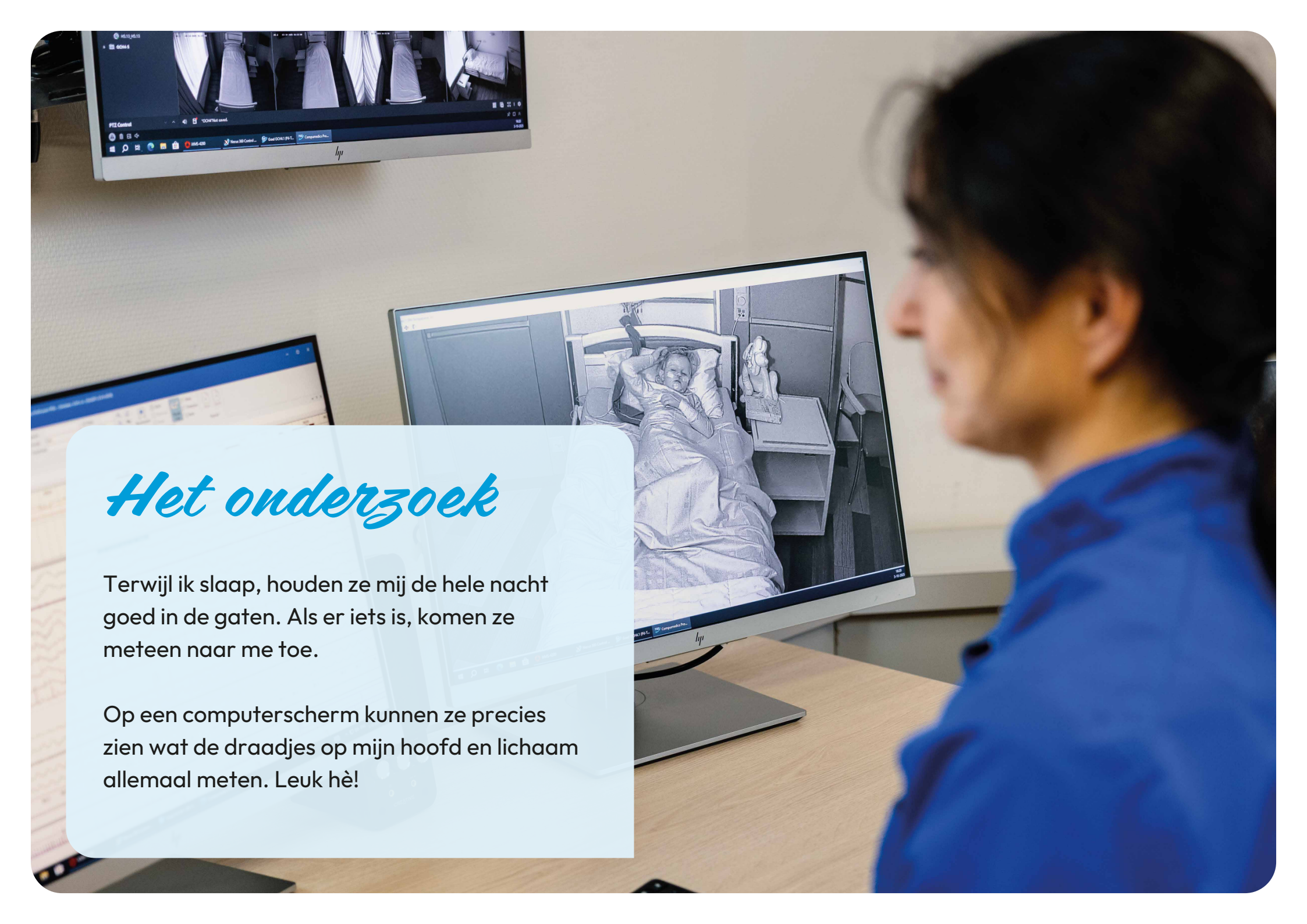
Wanneer het tijd is om naar bed te gaan, wordt het kastje met alle draadjes boven mijn bed aan de muur gehangen en wordt het onderzoek gestart. Ook de meet-dingetjes worden onder mijn neus geplakt.

De draadjes zijn heel lang, dus ik kan gewoon lekker in bed liggen en draaien.

Gelukkig mag papa, mama of iemand anders die voor mij zorgt, bij mij blijven slapen, in het logeerbed naast mij.

Ik mag 's nachts niet zomaar uit bed komen. Maar gelukkig kan ik iemand waarschuwen als er iets is, bijvoorbeeld als ik naar de wc moet.





Het onderzoek

Terwijl ik slaap, houden ze mij de hele nacht goed in de gaten. Als er iets is, komen ze meteen naar me toe.

Op een computerscherm kunnen ze precies zien wat de draadjes op mijn hoofd en lichaam allemaal meten. Leuk hè!

De volgende dag

Rond 7.00 uur is het onderzoek klaar. De meetdingetjes bij mijn neus mogen eraf. De andere draadjes blijven nog even zitten.

Eerst ga ik lekker ontbijten. Daarna word ik opgehaald om alle draadjes eraf te laten halen. De stickers worden nat gemaakt en laten vanzelf los.

Als alles eraf is, mag ik terug naar mijn kamer om te douchen. Maar dat mag ik natuurlijk ook thuis doen!



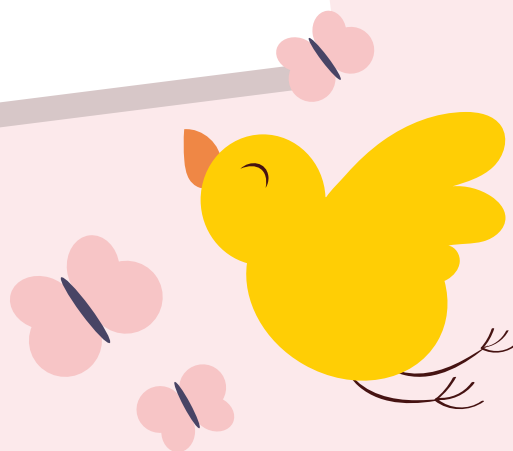


Goed geslapen?

Ik vul nog een kaart in waarop ik aangeef hoe ik zelf denk dat ik heb geslapen. Papa, mama of iemand anders die voor mij zorgt, mag me daar natuurlijk bij helpen.

Naar huis

Daarna is het onderzoek afgelopen en mag ik weer naar huis!



Kempenhaeghe

Sterkselseweg 65

5591 VE HEEZE

Postbus 61

5590 AB HEEZE

T (040) 227 90 22

E info@kempenhaeghe.nlW www.kempenhaeghekids.nl**Kempenhaeghe**

Nieuwe Prinsenkade 20

4811 VC Breda

Postbus 3451

4800 DL Breda

T (076) 209 37 00

E info@kempenhaeghe.nlW www.kempenhaeghe.nl

*Neem ook een kijkje
op onze kinderwebsite:
www.kempenhaeghekids.nl*

02/2026

**Kempenhaeghe****Qualicor** EUROPE