

Melatonine meting

INLEIDING

Uw arts denkt aan een mogelijk probleem van het waak-slaapritme, wat veroorzaakt kan worden door een afwijkende productie van melatonine (het slaaphormoon). Wij willen onderzoeken hoe laat uw melatonine productie begint en wanneer deze maximaal is. We kunnen op die manier vaststellen of u een normale slaper, een ochtend mens, of een avond mens bent en of er een stoornis in het waak-slaapritme is. De meting wordt verricht door middel van onderzoek in het speeksel. Speeksel kunnen wij verzamelen door het kauwen op een watje.

METINGEN

Er zijn in totaal 6 metingen. Houdt svp goed de volgorde van de nummers aan. De metingen (1 t/m 3) vinden plaats op 3 momenten voor het slapen gaan, telkens een uur na elkaar voor het normale tijdstip van het naar bed gaan. De 4^e meting doet u op het moment van naar bed gaan. De 5^e meting vindt plaats midden in de nacht d.w.z. precies midden tussen het moment van naar bed gaan en de tijd dat u (normaal gesproken) 's ochtends wakker wordt. U moet hiervoor gewekt worden. De 6^e en laatste meting vindt plaats de volgende ochtend als u opstaat.

DE AVOND VAN DE METING

Omdat melatonineproductie in het lichaam wordt beïnvloed door licht dient deze meting in het half donker plaats te vinden. Op de avond van de meting verblijft u in een ruimte waar de gordijnen dicht zijn en waar geen licht brandt. Een televisietoestel op enige afstand vormt geen bezwaar. Vlak voor de televisie zitten of voor een computerscherm is wel bezwaarlijk.

Verder moet u voorkomen dat er veel drukte en herrie om u heen is en ook lichamelijke inspanning dient te worden vermeden.

U mag de tanden niet poetsen aangezien dit de meting ook kan beïnvloeden.

Alcoholhoudende dranken, koffie, thee, kunstmatige kleurstoffen, frisdranken enz. mogen niet gebruikt worden.

Ook mogen gedurende de meting geen bananen worden gegeten.

Na het kauwen van de watjes mag u wel weer eten, echter niet de bovengenoemde producten.

UITVOEREN VAN DE METING

Schrijf voordat u met alle metingen begint duidelijk uw naam, geboortedatum en verzameldatum alvast op de buisjes. Leg de buisjes op volgorde van nummers naast uw bed.

15 minuten voor ieder kauwmoment dient u de mond goed te spoelen met water. Bij elke meting moet u gedurende 1 minuut kauwen op één van de watjes die u in de buisjes heeft aangeleverd gekregen. Doe de kauwvat na het kauwen terug in het opvangbuisje en sluit dit af met de stop. Het is beter om de kauwvat niet met de handen aan te raken, dus direct vanuit de mond in het opvangbuisje. Schrijf het tijdstip van kauwen op het etiket en leg het buisje in de koelkast.

De volgende ochtend dient u de buisjes in de bijgevoegde envelop met uw naam en adres (polikliniekkaartje) en labformulier af te leveren op het poli priklaboratorium van het Slotervaartziekenhuis:

Het poli priklaboratorium is open van maandag t/m vrijdag van 08.00-16.00 uur en is te vinden bij de ingang van de polikliniek, links naast de draaideur.

UITSLAG

Het kan doorgaans wel 5 à 6 weken duren alvorens wij een uitslag krijgen zodat het pas nadien mogelijk is om één en ander met u te bespreken.

Indien u niet alle 6 bepalingen heeft kunnen volbrengen heeft het weinig zin om deze dure bepaling te laten verrichten, dus u hoeft de buisjes in dat geval ook niet in te leveren. Maakt u in dat geval alstublieft een nieuwe afspraak voor een melatoninemeting met een nieuwe set buisjes.

WAT NOG MEER?

Meestal zal de melatoninemeting gepland worden tijdens een 10-dagen actigrafie. Hierbij wordt door middel van een polsbandje uw activiteit overdag en 's nachts gemeten. Ook wordt u gevraagd een slaaplogboek bij te houden. Bijhouden van het logboek is van belang om de subjectieve slaapklachten te kunnen beoordelen in vergelijking met de melatoninemeting.

VRAGEN?

Bij vragen kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of het AmsterdamWaak SlaapCentrum tel: 020 - 512 4189.