



Slaapcentrum

Slaapapneu (OSAS)

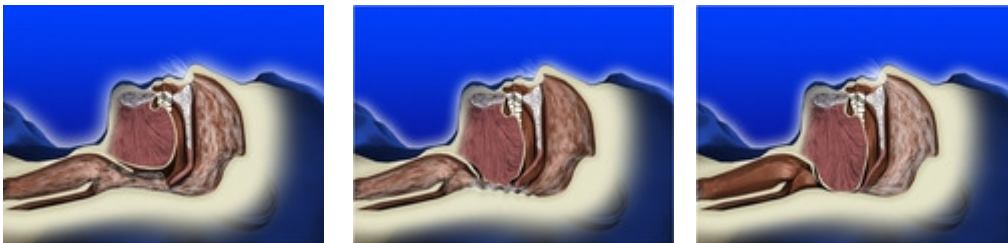
Inleiding

Uw behandelend specialist heeft bij u de diagnose: Slaapapneu gesteld. Een veel voorkomende klacht bij slaapapneu is snurken en vermoeidheid.

In deze folder leest u meer over snurken en slaapapneu en op welke manieren de oorzaak van snurken en slaapapneu te achterhalen is. Daarnaast worden de verschillende behandelmethoden besproken. Het is belangrijk om te beseffen dat de medische situatie van iedere patiënt verschillend is.

Slaapapneu

Het Obstructief Slaap Apneu Syndroom, ook wel OSAS genoemd, is een ademhalingsstoornis die bij sommige snurkers voorkomt. Tijdens de slaap stopt de ademhaling steeds enige tijd. Duurt de ademstilstand langer dan 10 seconden dan noemt men dit een apneu. Als deze adempauzes meer dan vijf keer per uur optreden kan er sprake zijn van OSAS.



Normale luchtweg

gedeeltelijk geblokkeerd

volledig geblokkeerd

Oorzaak van slaapapneu

Tijdens de slaap verslappen de spieren van het lichaam en dus ook die van de keel en het zachte gehemelte. Ook de tongbasis valt naar binnen. Zo raken de bovenste luchtwegen afgesloten.

Ondertussen blijven de hersenen signalen doorsturen naar onze belangrijkste ademhalingsspier, het middenrif, om door te blijven werken. Zo wordt in de ademhalingswegen een onderdruk opgebouwd, waardoor ze samentrekken en volledig worden afgesloten.

Vanaf vijf tot tien ademstilstanden (apneus) per uur, van langer dan 10 seconden per stilstand, kan het lichaam gevaarlijk worden belast, omdat het niet langer voldoende voorzien wordt van zuurstof. Het lichaam verlost zich van deze ademstilstanden door een alarmsignaal te geven aan de hersenen. We noemen dergelijke noodwaakreacties “arousals”.

Apneus kunnen ook ontstaan door afwijkingen in de keel of de neus, die samenhangen met de bouw van dit gebied, maar soms zijn er aandoeningen in dit gebied, die apneus kunnen veroorzaken



Hoe herkent u slaapapneu?

Misschien snurkt u al jarenlang en maakt uw partner zich ernstige zorgen over u. 's Nachts houdt u op met ademen en heerst er een absolute stilte in uw slaapkamer, die verschillende seconden en soms langer dan een minuut duurt.

Plots wordt de ademhaling hervat met een abrupt, explosief snurken. Uw partner zit rechtop in bed en uw slaap wordt erdoor onderbroken. Dit gaat zo de hele nacht door...

Na een apneu kunt u wakker worden met een gevoel van kortademigheid of benauwdheid, veroorzaakt door een daling van het zuurstofgehalte in het bloed. Vaak merkt u dit niet direct.

U voelt zich 's morgens niet uitgeslapen en u heeft bijvoorbeeld last van hoofdpijn, naast een verkrampte nek en schouders. Overdag voelt u zich steeds moe, u zit te pas en te onpas te knikkebollen en u voelt zich gebroken. U kunt het werk van alledag niet meer aan. U kunt zich moeilijk concentreren en bent vaak geprikkeld. Misschien ervaart u de laatste tijd ook wel seksuele moeilijkheden, of bent u weleens ingedommeld achter het stuur?

De gevolgen van slaapapneu

De noodwaakreacties die veelvuldig optreden bij een gestoorde slaap, blijven voor veel patiënten vaak onopgemerkt. Deze reacties verstoren het slaappatroon. Slaapapneupatiënten ontwaken 's morgens met een onuitgeslapen en gebroken gevoel. Lichaam en geest kunnen zich tijdens hun slaap niet meer voldoende herstellen en de levenskwaliteit lijdt er aanzienlijk onder.

Een ander gevolg is een sterke toename van het risico op ongevallen thuis, op de werkplek en bij het autorijden.

Het nachtelijke zuurstofgebrek kan op langere termijn onze vitale organen, zoals het hart of de hersenen, beschadigen. Bovendien neemt het risico op een hoge bloeddruk sterk toe. Er kan zelfs een hartinfarct of herseninfarct (beroerte) ontstaan.

Personen die met dit probleem te kampen hebben, moeten hun arts raadplegen. Alleen zo kunnen de oorzaak en de ernst van de aandoening grondig worden aangepakt.

Slaapapneu kan leiden tot:

- Slaapstoornissen
- Luid snurken
- Extreme moeheid overdag
- Een permanent gevoel niet uitgeslapen te zijn
- Een verminderd vermogen om te presteren
- Concentratieproblemen en vergeetachtigheid
- 's Morgens hoofdpijn
- Een weerslag op de lichaamsfuncties (hart, bloeddruk)
- Depressiviteit
- Duizeligheid
- Een verminderd gevoel van eigenwaarde
- Een onrustige slaap met overvloedig zweten en bedplassen
- Angstaanvallen
- Nachtmerries
- Impotentie



- Slaapneigingen
- Overdadig koffiegebruik en/of dwangmatige eetlust om de moeheid te compenseren
- Een verminderde deelname aan het sociale leven
- Verminderde kwaliteit van leven

Behandelmogelijkheden

Het doel van de slaapapneubehandeling is een einde te maken aan de nachtelijke ademstilstanden en daarmee een gezond slaappatroon terug te krijgen.

Algemene voorzorgsmaatregelen

Deze maatregelen helpen u om de te vermijden risico's op slaapstoornissen weg te nemen of tenminste sterk te verminderen.

Tot deze voorzorgsmaatregelen behoren:

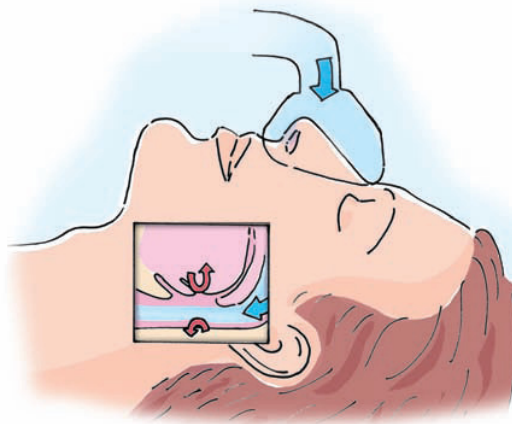
- Overgewicht vermijden/verminderen
- Inachtneming van de slaaphygiëne
- Vermindering van het gebruik van alcohol en nicotine
- Stopzetting van medicatie die de ademhalingsfunctie tijdens de slaap verslechtert (bijvoorbeeld kalmeer- en/of slaapmiddelen)
- 's Avonds het gebruik van koffie/thee/cola vermijden
- Stoppen met roken

Slaaphouding

Probeer te voorkomen dat u 's nachts op uw rug gaat liggen. In rugpositie is het risico op ademhalingsstoornissen tijdens de slaap immers hoger. Voor het vermijden van deze positie kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van een gevulde rugzak (bijvoorbeeld met kranten) of tennisballen die in de rug van uw nachtkleding kunt bevestigen.

CPAP

De behandeling van OSAS bestaat vrijwel altijd uit het slapen met een slaapmasker op de neus (CPAP). Andere overdrukapparaten op de neus zijn: autoCPAP, BiLevel, en softPAP. Deze apparaten voorkomen de afsluiting van de luchtwegen, doordat ze met behulp van een individueel ingesteld drukniveau de luchtwegen open houden.



Slapen met een slaapmasker

Van het apparaat dat bij u van toepassing is, krijgt u een specifieke (fabrieke)s folder mee.

www.skbwinterswijk.nl



Andere behandelmogelijkheden zijn:

- **Gebitshulpmiddelen:**
Een aantal OSAS-patiënten maakt gebruik van de zogenaamde gebitsbeugel of orthese. Hiermee wordt de onderkaak naar voren gebracht.
- **Chirurgische ingreep**
Een aantal patiënten met het slaapapneusyndroom vindt baat bij een mond-, keel-, neus- of aangezichtsoperatie. Bij een UPPP (Uvulopalatopharyngoplastiek) worden de huid, de keelamandelen en een klein deel van het zachte gehemelte verwijderd, waardoor de keelholte gestabiliseerd en verruimd wordt.

Deelname aan het verkeer

Wanneer bij u de diagnose OSAS is gesteld, gelden er (landelijke) regels met betrekking tot deelname aan het verkeer. Meer hierover leest u in de folder: 'Deelname aan het verkeer na de diagnose OSAS'. Deze folder is verkrijgbaar bij de poliklinieken KNO en Longgeneeskunde en bij de OSAS-verpleegkundige.

Kosten

Wij adviseren u bij de zorgverzekeraar te informeren naar vergoeding van de kosten van de behandeling van OSAS. Indien het in de basisverzekering vergoed wordt, dient u wel rekening te houden met uw eigen risico.

Vragen

Hebt u nog vragen, neemt u dan telefonisch contact op met het secretariaat de polikliniek Longgeneeskunde. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer 0543 54 45 10.

Ook kunt u contact opnemen met de OSAS-verpleegkundige. Zij is te bereiken op werkdagen tussen 12.00 – 12.30 uur (telefonisch spreekuur). Telefoonnummer 0543 54 48 11 of 54 49 06.

Apneuvereniging

Voor meer informatie wijzen wij u op de apneuvereniging:

Postbus 299

1560 AG Krommenie

T 0900 202 06 75

info@apneuvereniging.nl

www.apneuvereniging.nl

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl

De inhoud van deze folder is voor een groot gedeelte ontleend aan Vivisol Nederland B.V.