

## Slaapapneu OSA(S)

### Wat is obstructief slaapapneu (OSAS)?

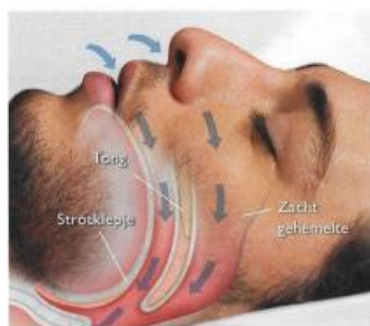
OSAS staat voor 'Obstructief Slaap Apneu Syndroom'.

Bij OSAS is de keelpassage gestoord waardoor er kortdurend een volledige afsluiting in de luchtpijp ontstaat. Op dat moment worden er wel adembewegingen gemaakt, maar vindt er geen luchtverversing in de longen plaats. Het gevolg hiervan is dat het zuurstofgehalte in het bloed zal zakken.

Bij CSAS 'Centraal Slaap Apneu Syndroom' is er een ademstilstand veroorzaakt door een slechte werking van prikkels tussen het ademhalingscentrum in de hersenen en de spieren die de adembeweging regelen. De keelholte is normaal doorgankelijk van lucht.

### Is snurken een teken van slaapapneu?

Luid snurken kan een belangrijk signaal zijn dat iemand lijdt aan obstructieve slaapapneu. Onbehandelde slaapapneu verhoogt de kans op een hoge bloeddruk, hartaanvallen of een beroerte. Ook sommige seksuele functiestoornissen en diabetes worden wel in verband gebracht met slaapapneu.



Normaal ademen



Obstructief slaapapneu syndroom

## Welke gevolgen heeft slaapapneu?

Een goede zuurstofvoorziening is van levensbelang. Bij het dalen van de zuurstofgehalte in het bloed tijdens een apneu, krijgt het lichaam een signaal om wakker te worden. Dit betekent in de praktijk een sluiemerslaap. Tijdens de nacht kan niet of nauwelijks een diepe slaap optreden. Daarnaast is inmiddels bekend dat OSAS ernstige gezondheidsrisico's met zich mee kan brengen, zoals hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en beroerte.

Klachten die op kunnen treden zijn:

- zwaar snurken;
- rusteloze slaap met ademstops (vraag eventueel uw partner);
- wakker worden met verstikkingsgevoel;
- vaak 's nachts plassen;
- nachtelijk transpireren;
- ochtendhoofdpijn;
- niet uitgerust wakker worden;
- vaak vermoeidheidsklachten overdag;
- ongewenst in slaap vallen overdag;
- moeilijk kunnen concentreren;
- geheugenstoornis;
- overspannen zijn;
- kort lontje;
- seksuele dysfunctie, libidoverlies.

Afhankelijk van uw klachten en de ernst wordt een behandelplan voor u opgesteld.

Normaal : AHI < 5

Uit uw slaapregistratie komt naar voren:

- lichte OSA > 5
- matige OSA > 15 → risicofactoren hart/vaatziekte
- ernstige OSA > 30

met een apneu/hypopneu index (AHI) van ...../uur.

Rug : AHI ...../ uur .....% van de tijd

Zij : AHI ...../ uur

Snurken:

## Behandelmogelijkheden

### Leefadviezen

- Werken aan een gezond gewicht  
*Overgewicht is een belangrijke en veel voorkomende oorzaak van slaapapneu. Indien u overgewicht heeft, is afvallen een goede methode om slaapapneu te verminderen.*

- **Geforceerde zijligging**  
*Bij sommige mensen is slaapapneu sterk afhankelijk van de lichaamshouding: in rugligging kan het aantal ademstops veel hoger zijn dan op de zij. Of dat op u van toepassing is, is te zien in de slaapregistratie die u heeft gehad.  
Er zijn verschillende manieren om de slaaphouding te beïnvloeden, waaronder een zogenaamde 'slaap positie trainer'. (zie volgende pagina)*
- **Geen alcohol drinken 's avonds**  
*Alcohol heeft rechtstreeks effect op spierverslapping en de kwaliteit van de slaap. Het inslapen wordt misschien makkelijker, maar het slaapapneu wordt versterkt en de diepte van de slaap kan negatief beïnvloed worden.*
- **Slaap voldoende, voorkom versturende factoren**  
*Een regelmatig slaappatroon, voldoende slaaptijd in acht nemen en voorkomen van slaap versturende prikkels (zoals werken op een computer of lezen/spelen op een tablet of smartphone) voor het slapen zorgen dat uw slaapkwaliteit verbetert.*

- **Behandeling bij neusverstopping**

Neusverstoppingsproblemen kunnen snurken veroorzaken, maar ook het gebruik van CPAP (neusmasker) hinderen. De KNO-behandeling kan bestaan uit verbeteren van de neuspassage door medicijnen, operatie of celontherapie.

- **Chirurgische behandeling**

Bij licht tot matig slaapapneu kan het verwijderen van keelamandelen en/of huig (UPPP) een behandel mogelijkheid zijn. De KNO-arts beoordeelt of dat voor u een geschikte behandeling is.

- **Slaap Positie Trainer (SPT)**

Indien het slaapapneu met name optreedt in rugligging, kan een Slaap Positie Trainer uitkomst bieden. Dit apparaat wordt in een stoffen band om het middel gedragen. Het geeft trillingen af wanneer u op de rug gaat liggen, om u te stimuleren een andere houding te kiezen.



- **MRA (snurkbeugel)**

MRA staat voor 'Mandibulair Repositie Apparaat'. Een MRA is een op maat gemaakte beugel die steunt op uw tanden en zo gevormd is dat de onderkaak een stukje naar voren wordt gebracht. Dit zorgt voor meer ruimte achter in de keel.



De kaakchirurg/gespecialiseerd tandarts zal beoordelen of uw gebit geschikt is voor de beugel en de MRA aanmeten. Indien u geen tanden heeft, is een MRA alleen mogelijk wanneer u kaakimplantaten heeft waarop de beugel kan steunen. Over het plaatsen van dergelijke implantaten kan de kaakchirurg u desgewenst meer vertellen.

- **CPAP** apparaat
  - CPAP staat voor 'Continuous Positive Airway Pressure'. Via een masker over de neus (soms ook over de mond) wordt vanaf het CPAP-apparaat via een slang gezorgd voor een hogere luchtdruk in de neus- en keelholte. Dit zorgt ervoor dat bij verslapping van de keelspieren de ademweg toch voldoende open blijft.
  - Na een proefperiode van zes weken zal het eerste effect beoordeeld worden door de longarts.



Andere mogelijke behandelopties, die weinig voorkomen, zijn:

- **Bimax (kaakoperatie)**  
Deze ingreep, ook wel afgekort 'Bimax' genoemd, wordt door de kaakchirurg uitgevoerd. Beide kaken worden herpositioneerd met als doel meer ruimte achter in de keelholte te creëren.
- **Nervus Hypoglossus stimulatie (tongzenuwstimulatie)**  
Bij deze behandeling wordt door middel van elektrisch stimuleren van de tongzenuw tijdens de slaap gezorgd voor het aanspannen en daarmee naar voren bewegen van de tong. Dit geeft ruimte in de keel en daarmee een vrije ademweg.

### Verder onderzoek

Indien er bij u sprake is van ernstig OSA, zal aanvullend bloedonderzoek plaatsvinden om na te gaan of er inmiddels problemen zijn ontstaan die verhoogde kans geven op hart- en vaatziekten. Het bloed wordt dan onderzocht op onder andere cholesterol en suiker. Indien dit reeds door een andere arts is onderzocht of wordt gecontroleerd hoeft er geen nieuw onderzoek plaats te vinden.

Na vervolgonderzoek wordt u besproken in ons multidisciplinair team, dat bestaat uit:

- longarts
- KNO-arts
- kaakchirurg
- OSA-verpleegkundige

#### Tot slot

- Bij problemen of vragen kunt u contact opnemen met de OSA- verpleegkundige. Daarnaast kunt u meer informatie vinden op onze website, [www.elkerliek.nl](http://www.elkerliek.nl).

Handige website:

- [www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

*Bron afbeeldingen: ApneuVereniging*

## Telefoonnummers en adressen

### OSAS-verpleegkundigen

Marloes Beekwilder

Annastatia Stoteler

T. 0492 – 59 54 45

E: [osasverpleegkundige@elkerliek.nl](mailto:osasverpleegkundige@elkerliek.nl)

maandag, dinsdag, woensdag

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

