

Longgeneeskunde

OSAS / Slaapapneu

Informatie en behandelingsmogelijkheden

Inleiding

In deze folder leest u meer over **Obstructief SlaapApneu Syndroom (OSAS)**. U leest welke zorg u mag verwachten. Zo kunt u beter met u zorgverlener(s) praten over de zorg die u krijgt en gericht vragen stellen.

Wat is een OSAS / slaapapneu?

Apneu betekent ademstilstand. Slaapapneu betekent dat zich tijdens de slaap ademstilstanden plaatsvinden.

Er zijn 2 verschillende vormen:

Obstructieve slaapapneu

Bij een obstructief slaapapneu vindt er een obstructie/afsluiting in de bovenste luchtwegen plaats. We noemen dit het Obstructieve SlaapApneu Syndroom, afgekort OSAS.

Centraal slaapapneu

Bij een centraal slaapapneu worden er onvoldoende signalen afgegeven door de hersenen aan het ademhalingsstelsel. Hierdoor vindt er niet de juiste prikkel plaats naar het middenrif en ademhalingspijpen, waardoor een ademstilstand ontstaat. We noemen dit een Centraal SlaapApneu Syndroom, afgekort CSAS.

We spreken van OSAS als iemand:

- meer dan 5 apneus per uur heeft en deze 10 seconden of langer duren;
- overdag zeer slaperig is;
- er geen andere reden is voor de ernstige slaperigheid.

Veel voorkomende klachten

- Ademstilstanden
- Zwaar snurken
- Wakker schrikken (met verstikkingsgevoel)
- Ochtendhoofdpijn
- Slaperigheid overdag
- Vermoeidheid overdag
- Pijn in de gewrichten
- Concentratie verlies
- Vergeetachtigheid
- Nachtzweeten
- Beklemmend gevoel op de borst
- Hyperventilatie
- Angstdromen
- Prikkelbaar, kort lontje
- Onrustige benen
- Nachtelijk plassen
- Seksuele problemen
- Hoge bloeddruk
- Depressie

Gevolgen

Gevolgen op langere termijn

Door de ademstilstanden treden zuurstoftekorten op in de bloedvaten en de weefsels. Dit heeft gevolgen voor de hersenen, het hart en de andere organen. Hierdoor heeft u een hogere kans op een verhoogde bloeddruk, een hartinfarct of een herseninfarct. Mensen met een (onbehandeld) slaapapneu hebben 20% meer risico om deze schade op te lopen.

Slaapapneu en verstoring van slaapkwaliteit

Een gezond slaappatroon is erg belangrijk om overdag goed te kunnen functioneren. Helaas raakt dit slaappatroon ernstig verstoord, wanneer iemand enkele malen per nacht een ademstilstand heeft. Wanneer er een apneu optreedt geven de hersenen als het ware een wekreactie, waardoor mensen bewust of onbewust wakker worden. Hierdoor komt een apneupatiënt niet of nauwelijks in de diepe slaap. Juist deze fase van slaap is belangrijk, omdat in deze fase het lichamelijk herstel plaats vindt. Ook de droomslaap raakt vaak verstoord, wat gevolgen heeft voor de gemoedstoestand overdag. Tijdens de droomslaap worden de psychische gebeurtenissen van de dag verwerkt.

OSAS en autorijden

Door uw slaperigheid en de kans dat u in slaap valt achter het stuur, kunt u uzelf en medeweggebruikers in gevaar brengen. Daarom kan het hebben van slaapapneu, als u last heeft van veel slaperigheid hebt overdag, gevolgen hebben voor uw rijbewijs. Wij adviseren u contact op te nemen met het Centraal Bureau voor Rijvaardigheidsbewijzen (CBR). Het CBR bepaalt of u medisch gezien een motorvoertuig mag besturen. U kunt problemen krijgen met de verzekering als u uw medische situatie niet doorgeeft aan het CBR. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om met het CBR te overleggen of u wel of niet mag autorijden. De specialist heeft geen meldingsplicht aan het CBR.

Diagnose

Vragenlijst over slaperigheid overdag

Om zeker te weten of u OSAS heeft, zijn niet alleen de ademstilstanden belangrijk. Het is ook belangrijk om te meten hoeveel last u heeft van slaperigheid overdag. Daarom krijgt u een lijst met vragen over situaties waarbij u gemakkelijk in slaap zou kunnen vallen. U vult de Epworth Sleepiness Scale (ESS) vragenlijst in.

Slaaponderzoek

Om te bepalen of u OSAS heeft, krijgt u een slaaponderzoek. U slaapt 1 nacht met slaapregistratie apparatuur thuis.

Ernst van uw OSAS

Bij het stellen van de diagnose, wordt ook gekeken hoe ernstig de klachten zijn. We spreken van licht, matig of ernstig slaapapneu. Het aantal ademstilstanden per uur en de ernst van de slaperigheid overdag bepalen de ernst van de slaapapneu.

Behandeling

Om schadelijke gevolgen van het slaapapneusyndroom te beperken is het noodzakelijk om dit te behandelen. Er zijn verschillende manieren om een slaapapneu te behandelen.

Leefregels

Een gezonde leefstijl kan klachten verminderen. Denk hierbij aan genoeg beweging, gevarieerd en gezond eten en voldoende rust en regelmaat. We geven u daarbij nog extra tips waarmee u zelf al veel kan bereiken.

- Drink geen alcohol meer vanaf 2 uur voor het slapen gaan.
- Gebruik zo min mogelijk cafeïne houdende middelen. In ieder geval niet in de 6 uur voor het slapen gaan.
- Stop met roken.
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon en slaapritme.
- Eet geen zware maaltijd voor het slapen gaan.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer is ingericht op rust.
- Zorg voor voldoende ventilatie en zuurstof in de slaapkamer door regelmatig het raam open te zetten.
- Doe 1,5 uur voordat u gaat slapen alle digitale apparaten uit. Het is beter als u de telefoon of tablet niet in de slaapkamer laat liggen. Doe ook geen TV aan in de kamer. Het (blauwe) licht van het scherm zorgt ervoor dat u pas later dan normaal slaperig wordt. Hierdoor slaapt u onrustiger en wordt vaker wakker.

MRA(Mandibulair Repositie Apparaat)

Dit is een beugel die speciaal op maat gemaakt wordt door de tandarts. Deze trekt de onderkaak naar voren waardoor afsluiting van de luchtpijp minder wordt.

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

Deze therapie zorgt ervoor dat een positieve luchtdruk de luchtweg open houdt. Lees hierover meer in de folder [Behandeling slaapapneu - Met CPAP of APAP \(viecuri.nl\)](http://www.viecuri.nl/Behandeling_slaapapneu_-_Met_CPAP_of_APAP)

Houdingstherapie

Als u alleen in rugligging slaapapneu heeft en in andere houdingen niet, dan kan houdingstherapie helpen.

Een SPT (Slaap Positie Trainer) is een klein apparaatje dat u tijdens het slapen in een band om uw middel draagt. Dit apparaatje gaat trillen wanneer u op de rug gaat liggen. Het zorgt dat u op uw zij of buik draait.

Operatieve ingreep in keel- en neusgebied

De KNO arts kijkt of er in het keelgebied en/of neusgebied een operatie mogelijk is, als behandeloptie.

Slaapoefentherapie

Een slaapoefentherapeut kan helpen bij inslaapproblemen en doorslaapproblemen.

OSAS en anesthesie

- Vertel uw specialist en de anesthesioloog altijd dat u OSAS heeft. Bespreek met hen welke maatregelen mogelijk genomen moeten worden.
- Neem bij operaties altijd uw MRA (beugel) of CPAP (masker en apparaat) mee naar het ziekenhuis.
- Zorg dat de verpleegkundigen van de afdeling bekend zijn met het indoen van de MRA en/of de bediening van de CPAP.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder of tijdens uw behandeling nog vragen dan kunt u contact opnemen met

OSAS verpleegkundigen

☎ (0478) 52 27 70 (voor beide locaties)

✉ osas@viecuri.nl

OSAS poli

Locatie Venlo

routenummer 61

Locatie Venray

routenummer 41

OSAS poli

Locatie Venray

routenummer 41

☎ (0478) 52 27 70

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl