

Snurken en/of slaapapneu

Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Slaapcentrum
Locatie Eindhoven

Inhoudsopgave

Snurken/een moeizame ademhaling tijdens uw slaap	2
Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)	2
Verwijzing naar het Slaapcentrum	3
Slaapcentrum MMC locatie Eindhoven	3
Secretaresse neemt telefonisch contact met u op	3
Vragenlijst invullen	3
Slaaponderzoek	3
Slaaponderzoek en Ramadan	3
Bezoek aan de arts en behandeladvies	4
Mogelijke vervolgafspraken	4
Behandelingsmogelijkheden	4
Behandeling van snurklachten	4
Begeleiding bij gewichtsafname	4
Houdingsverandering	5
Gebitsbeugel of M.R.A.	5
Behandeling door de KNO-arts	5
Cpap-therapie	6
Overgewicht en OSAS	6
Wat kunt u zelf doen?	6
Meer informatie	7

Een minder goede ademhaling

Om u lichamelijk en geestelijk fit te voelen heeft u een goede slaap nodig. Daarvoor is een goede ademhaling belangrijk. Onze slaapkwaliteit kan beïnvloed worden door de wijze van ademen. Regelmatig ervaart iemand zelf geen problemen in de slaap, maar heeft de omgeving er wel last van.

Het is goed om na te gaan of de ademhaling goed verloopt. Geluiden bij het ademen duiden namelijk op een nauwere ademhalingsweg tijdens de slaap. Omdat de spieren verslappen, kan het snurken overgaan in een verdere vernauwing van de luchtweg waardoor ademstilstanden ontstaan (slaapapneu).

In deze brochure leest u meer over slaapapneu en de onderzoek- en behandelingsmogelijkheden in het Slaapcentrum van Máxima MC (MMC), locatie Eindhoven route 041.

Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS)

Iedereen heeft enkele adempauzes tijdens de slaap. Treden er teveel en/of te lange pauzes op waarbij de ademweg dichtvalt en heeft u last van onderstaande klachten, dan spreken we van een Obstructief Slaap Apneu Syndroom(OSAS). Door deze adempauzes komt er met periodes te weinig zuurstof in het bloed. Dat kan invloed hebben op het functioneren van het hele lichaam en de geest.

Enkele bekende verschijnselen van OSAS zijn:

- slaperigheid overdag
- onrustige slaap (vaak wakker/veel bewegen)
- vermoeidheid overdag
- wakker schrikken (soms met verstikkingsgevoel)
- nachtelijk transpireren
- 's nachts vaak plassen
- ochtendhoofdpijn
- impotentie/libidoverlies
- verhoogde bloeddruk
- onregelde bloedsuikerwaarden
- concentratiestoornissen

- geheugenstoornissen
- slecht humeur, prikkelbaarheid (een zogenaamd 'kort lontje')
- depressiviteit
- gewichtstoename (zie 'Overgewicht en OSAS')

Verwijzing naar het Slaapcentrum

Herkent u meerdere van bovenstaande verschijnselen bij uzelf? Of bestaat er een reden waardoor u meer risico op OSAS heeft? Overleg met uw huisarts of specialist. Mogelijk is het goed om naar het Slaapcentrum te worden doorverwezen.

Slaapcentrum MMC locatie Eindhoven

Uw traject in het Slaapcentrum bestaat vervolgens uit meerdere stappen:

1. Secretaresse neemt telefonisch contact met u op

Onze secretaresse neemt telefonisch contact met u op en geeft u uitleg over de gang van zaken in het Slaapcentrum. U kunt vanzelfsprekend ook uw vragen stellen.

2. Vragenlijst invullen

U ontvangt van ons een vragenlijst, in uw persoonlijk digitaal patiëntendossier (MijnMMC). In geval van nood kan dit eventueel ook per post. Aan de hand van de informatie uit de vragenlijst wordt bepaald wat de beste vervolgstap is.

3. Slaaponderzoek

Daarna wordt u opgeroepen voor een slaaponderzoek (uitleg hierover vindt u in de folder 'Slaaponderzoek'). Het slaaponderzoek wordt altijd aangesloten in MMC locatie Veldhoven.

4. Slaaponderzoek en Ramadan

Voor het slaaponderzoek is het van belang dat u voldoende uren aaneengesloten slaapt. Wanneer u de richtlijnen van de Ramadan volgt, is dit vaak niet mogelijk. Het is daarom verstandig om het slaaponderzoek buiten de periode van de Ramadan te laten plaatsvinden. Overleg met uw specialist als u

meedoet aan de Ramadan en het slaaponderzoek in deze periode plaatsvindt. Het slaaponderzoek wordt dan op een ander moment ingepland.

5. Bezoek aan de arts en behandeladvies

Na het slaaponderzoek beoordeelt een deskundig team de informatie die met de onderzoeken is verzameld. Daarna bekijken betrokken artsen en andere deskundigen wat in uw situatie de beste oplossing is.

U krijgt hierna een brief thuisgestuurd met een afspraak met de meest geschikte deskundige voor uw situatie. Dit kan betekenen dat u, in sommige gevallen, terugkomt bij een andere specialisme dan uw zorgdomein brief aangeeft. De uitslag en het behandeladvies krijgt u van een arts.

De mogelijke uitslagen van het slaaponderzoek zijn:

- er is geen slaap-/ademhalingsstoornis gevonden
- er is een andere slaapstoornis dan OSAS gevonden
- er is sprake van snurken zonder adempauzes
- de slaap-/ademhalingsstoornis komt alleen voor in een bepaalde houding
- er is sprake van OSAS in milde, matige of ernstige vorm

Behandelingsmogelijkheden

Behandelingen om snurken en/of slaapapneu tegen te gaan kunnen zijn:

Behandeling van snurklachten

Als er enkel snurken en géén slaapapneu is gezien tijdens het slaaponderzoek, kan de KNO-arts met u bekijken of er oplossingen voor u zijn. Houdt u er wel rekening mee dat hulpmiddelen of ingrepen bij snurken beperkt worden vergoed. Vraag dit vooraf na bij uw zorgverzekeraar.

Gewichtsafname

Een hoger gewicht maakt de kans op slaapapneu duidelijk groter. Zeker bij de mildere vormen van OSAS kan afvallen het probleem eventueel verhelpen.

Mocht er sprake zijn van fors overgewicht dan kan het aanbrengen van een maagband of een operatieve maagverkleining bij het obesitascentrum van MMC een optie voor u zijn. Dit team heeft zeer ruime ervaring en er is een intensieve samenwerking met het Slaapcentrum.

Houdingsverandering

Als de slaapapneu alleen in een bepaalde lichaamshouding optreedt, kan dit mogelijk verholpen en ontwend worden met simpele oplossingen zoals extra kussens in bed. Indien nodig kan dit ook gebeuren met behulp van een sensor (met name zinvol bij rugliggings-OSAS/snurken). Deze sensor heet SPT (Sleep Position Trainer).

Gebitsbeugel of M.R.A.

Met een gebitsbeugel of M.R.A.* kunnen beide kaken in een zodanige positie gedwongen worden dat er een opening blijft voor de luchtstroom. Het M.R.A. wordt geplaatst op het eigen gebit. Dit wordt verzorgd door onze kaakchirurgen.

* M.R.A. staat voor: Mandibulair (van de onderkaak) Repositie (verplaatsing) Apparaat.

Behandeling door de KNO-arts

De KNO-arts kan de ademweg verbeteren door onder andere:

- Behandeling van neusverstopping.
- Coblatiebehandeling: coblatie is een verkleining van de neusschelpen. Het weefsel wordt hierbij verwarmd met radiogolven. Dit geeft minder schade aan de omliggende weefsels dan de gebruikelijke technieken. De patiënt heeft hierdoor na de behandeling minder pijn en herstelt sneller. Hierdoor kan het snurken verminderen en in sommige gevallen ook de mate van slaapapneu verminderen.

Cpap-therapie

Cpap-therapie (Continuous Positive Airway Pressure) oftewel een slaapmasker. Dit is een apparaat dat lucht (dus geen extra zuurstof) via een slang en een masker in de keel blaast om de keel open te houden. De patiënt kan daardoor zelf de hele nacht blijven ademen.

Onze OSAS-verpleegkundigen begeleiden u bij opstarten van deze apparatuur en proberen het zo comfortabel mogelijk te maken. Dit geeft meestal snelle verbetering van de situatie, ook bij ernstige vormen van slaapapneu.

Overgewicht en OSAS

Er werd altijd verband gelegd tussen OSAS en overgewicht. Hoewel ook magere mensen OSAS kunnen hebben, komt het bij zwaardere mensen vaker voor. Bij een stevige hals is ook de doorgang van de neus naar de keel meestal smal en valt hij gemakkelijker dicht.

Bij slaapapneu werd vaak het advies gegeven om eerst te proberen gewicht te verliezen, voordat naar andere oplossingen werd gekeken. Dit leidde dan vaak tot veel frustratie bij de patiënt.

Inmiddels is dat standpunt achterhaald. We weten nu dat ook de hormoonhuishouding verstoord raakt door OSAS. Dit bevordert dan juist de gewichtstoename. Daarom kijken we nu éérst naar een oplossing voor het OSAS-probleem en daarna pas naar gewichtsvermindering. Meestal slaagt dit dan ook gemakkelijker.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt zelf veel doen om uw klachten te verminderen. Zorg voor een regelmatig dag- en nachtritme. Mensen met OSAS (en hun partners) hanteren vaak een afwijkend slaappatroon met bijvoorbeeld dutjes tussendoor om toch aan hun dagelijkse activiteiten en verplichtingen te kunnen voldoen. Dit ontregelt de biologische klok en zorgt voor een nog slechtere slaap.

Beperk verder uw alcohol- en cafeïnegebruik. Deze stoffen kunnen een slechte slaap veroorzaken. Roken geeft regelmatige prikkeling van het neus- en keelslijmvlies en bevordert daarmee het opzwellen. Dit kan de doorgankelijkheid van de luchtweg verkleinen.

Meer informatie

Meer informatie over snurken en/of slaapapneu vindt u op onze website www.mmc.nl/slaapcentrum of u kunt bellen met de polikliniek slaapcentrum, (040) 888 61 20.

Nuttige website voor verdere informatie:
www.apneuvereniging.nl

Notities

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Máxima MC
www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.