

# Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)



# Inhoud

Wat is het obstructief slaapapneu syndroom? .....	3
Klachten .....	3
Het stellen van de diagnose .....	4
De behandeling .....	5
Leefstijladviezen .....	5
Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) .....	7
Continue positieve druk beademing (CPAP) .....	7
Operatieve mogelijkheden in keel- en neusgebied .....	8
Vragen .....	8
Contactgegevens .....	8

# Het Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)

**U bent verwezen voor een slaaponderzoek naar het Slaapcentrum van het Catharina Ziekenhuis. Wellicht hebt u snurklachten of een slaapapneu syndroom. Apneu betekent adempauze en slaapapneu betekent adempauze tijdens de slaap. Of u apneus heeft kan worden vastgesteld met een slaaponderzoek, een polysomnografie. Meer informatie over een polysomnografie vindt u in de folder 'slaaponderzoek bij u thuis'.**

**In deze folder vindt u informatie over het obstructief slaapapneu syndroom (OSAS).**

## **Wat is het obstructief slaapapneu syndroom?**

Het is volkomen normaal om in de slaap enkele adempauzes te hebben. Als deze pauzes te vaak voorkomen of te lang duren en tot klachten leiden, wordt er gesproken van een slaapapneu syndroom. Vaak komt hierbij ook snurken voor, wat duidt op een nauwere doorgang voor de ademlucht in de neus en/of de keel. Deze ademvermindering of ademstops, kunnen tot een zuurstoftekort in het bloed leiden of tot een verstoring van het slaappatroon. Een goede slaap is belangrijk om zowel lichamelijk als geestelijk goed te kunnen functioneren.

## **Klachten**

Hieronder staan de klachten die kunnen ontstaan bij slaapapneu. Mogelijk herkennen u of uw partner er enkelen van:

- snurken
- slaperigheid overdag
- onrustige slaap (vaak wakker/veel bewegen)
- vermoeidheid overdag
- wakker schrikken (soms met verstikkingsgevoel)
- nachtelijk transpireren
- 's nachts vaak plassen

- ochtendhoofdpijn
- verhoogde bloeddruk
- ontregelde bloedsuikerwaarden
- concentratiestoornissen
- geheugenstoornissen
- slecht humeur, prikkelbaarheid
- depressiviteit
- gewichtstoename
- impotentie/libidoverlies

## Het stellen van de diagnose

Wanneer uw huisarts of een specialist u verwijst in verband met de verdenking op een slaapapneu syndroom worden de volgende drie afspraken voor u gemaakt:

### 1. Een afspraak op de SAAS-polikliniek.

De SAAS-polikliniek is de polikliniek voor slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen. Voorafgaande aan deze afspraak krijgt u van uw arts of van de polikliniek Longgeneeskunde een vragenformulier toegestuurd. Wij verzoeken u dit formulier ingevuld mee te nemen naar uw eerste afspraak. Ook verzoeken wij u de meegestuurde folder 'Het slaaponderzoek bij uw thuis' alvast door te lezen. Eventuele vragen hierover kunt u dan tijdens uw bezoek aan de polikliniek stellen. De afspraak op de SAAS-polikliniek duurt 30 minuten. Tijdens dit bezoek wordt uitgebreid ingegaan op de ernst van uw klachten. Ook vindt er een kort lichamenlijk onderzoek plaats. Indien nodig wordt extra aanvullend onderzoek afgesproken, zoals bloedonderzoek, longfunctieonderzoek, allergieonderzoek en röntgenfoto's. Deze onderzoeken worden altijd in combinatie met de andere afspraken gepland.

### 2. Een afspraak voor een slaaponderzoek.

Om te weten of u slaapapneu heeft, slaapt u een nacht met registratie apparatuur. U komt daarvoor in de middag naar de longfunctie-afdeling, waar de apparatuur wordt aangebracht. Dit doet geen pijn. U krijgt een recorder omgehangen, plakkers op het hoofd, rekbanden om borst en buik en een metertje aan een vinger geplakt. Vervolgens gaat u naar huis om 's nachts thuis met de

registratie apparatuur te slapen. De volgende ochtend brengt u de apparatuur terug naar de longfunctie-afdeling.

Voor uitgebreide informatie over dit onderzoek verwijzen wij u naar de folder 'Slaaponderzoek bij u thuis'.

### 3. Een gecombineerde afspraak bij de longarts en de KNO arts.

U krijgt een gecombineerde afspraak bij de longarts en de KNO-arts. De longarts heeft veel kennis over oorzaken en gevolgen van een bemoeilijkte ademhaling. Hij bespreekt met u de uitslag van het slaaponderzoek en de behandel mogelijkheden. De KNO arts heeft veel kennis van afwijkingen aan de neus en de keel en beoordeelt het neus-keelgebied op vernauwingen en oorzaken daarvan. Afhankelijk van alle bevindingen wordt door de longarts en de KNO-arts samen een passend behandelingsvoorstel gedaan.

## De behandeling

Door het tijdig stellen van de diagnose slaapapneu syndroom en met de juiste behandeling, kunt u genezen en ondervindt u in het dagelijks leven geen beperkingen van de aandoening.

De ernst van het slaapapneu syndroom bepaalt mede de keuze voor de behandeling. Bij een mild slaapapneu is er aandacht voor leefstijlmaatregelen zoals afvallen, alcoholgebruik en slaaphouding. Bij een matig en ernstig slaapapneu zijn er, naast leefstijladviezen, meerdere behandel mogelijkheden met als doel de luchtwegen open te houden. Hierdoor ontstaan er minder adempauzes en snurkt u minder. Behandelingsmogelijkheden hierbij zijn:

- Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)
- Continue positieve druk beademing (CPAP)
- Operatieve mogelijkheden in keel- en neusgebied

Hieronder vindt u meer informatie over de leefstijladviezen en de verschillende behandelingsmogelijkheden.

## Leefstijladviezen

U kunt uw klachten zelf verminderen of comfortabeler leven door uw leefstijl aan te passen. Hieronder volgen een aantal tips om een gezonde nachtrust te bevorderen voor zowel u als uw partner.

### *Alcohol*

Er is een direct verband tussen het gebruik van alcohol en apneu. Alcohol leidt tot spierverslapping, waardoor er ademstilstanden kunnen ontstaan. Ook kan het gebruik van alcohol leiden tot doorslaapproblemen. Beperk het alcoholgebruik daarom tot één of twee glazen en drink een uur voor het slapen gaan geen alcohol meer.

### *Roken*

Door te roken wordt het neus- en keelslijmvlies geprikkeld. Dit bevordert het zwellen van het neus- en keelslijmvlies en daarmee het snurken. Door te roken kan de doorgankelijkheid van de neus worden belemmerd. Dit is zeer hinderlijk als u wordt behandeld met CPAP (continue positive airway pressure). Roken wordt afgeraden.

### *Koffie*

Osapatiënten en snurkers drinken vanwege hun verstoorde nachtrust vaak grote hoeveelheden koffie. Veel koffie overdag en vooral in de avond veroorzaakt juist een slechte nachtrust. Het drinken van meer dan zes koppen koffie per dag wordt om verschillende redenen afgeraden: door veel koffie te drinken stijgt de kans op een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en nierstenen en het veroorzaakt schade aan organen. Het advies luidt: drink matig koffie en beperk het koffiegebruik tot vroeg op de avond. Ook zwarte thee bevat theïne, wat dezelfde uitwerking heeft als cafeïne.

### *Snoepen*

De kans op slaapapneu neemt toe bij een hoger gewicht. Anderzijds heeft een slechte slaapkwaliteit een gewichtstoename tot gevolg. Het lichaam heeft weinig energie en vraagt hierom in de vorm van suiker. Hierdoor kunnen mensen met onbehandeld slaapapneu meer gaan snoepen met als gevolg een verergering van de slaapapneu en een gewichtstoename. Let op wat en wanneer u eet!

### *Middagdutjes*

Slaapneuropatiënten en snurkers doen overdag vaak een dutje. Zo kan de biologische klok ontregeld raken, waardoor de rusteloosheid en het slaapgebrek worden versterkt. Het advies is om geen middagdutje na

drie uur in de middag te doen en om het dutje niet langer dan een half uur te laten duren. Zo kunt u weer voldoende slaapbehoefte opbouwen voor 's avonds.

### *Slaapkamer*

Zorg ervoor dat uw slaapkamer volledig is ingericht op rust. Stook de kamer 's nachts niet te warm. Zorg voor voldoende ventilatie en zuurstof in de slaapkamer door regelmatig het raam open te zetten. Verwijder de televisie uit de slaapkamer. Dit helpt u om rustig in slaap te kunnen vallen en beperkt de overdaad aan indrukken. Bovendien geeft de televisie en de computer veel licht af, dat uw hersenen wakker houdt. Indien uw slaapapneu wordt behandeld met een CPAP apparaat dient u uw slaapkamer zo goed mogelijk vrij van stof en huisstofmijt te houden. De CPAP zuigt lucht aan en kan allergische reacties verergeren. Harde vloerbedekking (zoals vinyl, marmoleum of laminaat) verdient voor de slaapkamer de voorkeur. Was ook uw beddengoed regelmatig en op hoge temperatuur (minimaal 60°C).

### **Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)**

Dit is een soort beugel die over uw tanden wordt geschoven en die tijdens de slaap uw onderkaak (= mandibula) naar voren houdt. Deze beugel is uitneembaar en wordt alleen 's nachts gedragen. Voor een MRA dient uw eigen gebit intact te zijn. Om te weten of een MRA voor u de beste oplossing is, verricht de KNO arts een slaapendoscopie. Dit is een onderzoek, waarbij uw neus en keel tijdens een zogenaamd 'roesje' wordt bekeken. De slaapendoscopie geeft informatie over wáár de luchtwegvernaauwing in de keel optreedt en wat het effect is van het naar voren bewegen van de onderkaak op een eventuele vernauwing. Op deze manier kan worden beoordeeld of een MRA effectief zal zijn. De kaakchirurg meet de MRA aan.

### **Continue positieve druk beademing (CPAP)**

Een CPAP apparaat wordt alleen tijdens de slaap gebruikt. Een CPAP apparaat blaast, via een maskertje op de neus, met kamerlucht de bovenste luchtwegen open. Bij mensen met slaapapneu is dit nodig, omdat bij hen, tijdens de slaap, de spieren in de mond- en/of keelholte te veel verslappen. Deze verslapping leidt tot het geheel of gedeeltelijk

dichtvallen van de luchtweg. Het CPAP apparaat geeft voldoende druk om de meeste apneus te voorkomen. Informatie en begeleiding rondom CPAP apparatuur krijgt u op de polikliniek Longgeneeskunde. Meer informatie over CPAP vindt u in de folder 'Behandeling van slaapapneu met CPAP'.

### **Operatieve mogelijkheden in keel- en neusgebied**

Soms, zoals bijvoorbeeld bij vergrote amandelen kan de vernauwing eventueel operatief behandeld worden. De KNO arts adviseert u over eventuele operatieve mogelijkheden.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Longgeneeskunde. Ook voor het maken van afspraken of bij problemen kunt u telefonisch bij deze polikliniek terecht. Indien u zich heeft aangemeld voor een slaapapneu-behandeling kunt u uw vragen ook mailen.

### **Contactgegevens**

Catharina Ziekenhuis  
040 - 239 91 11  
[www.catharinaziekenhuis.nl](http://www.catharinaziekenhuis.nl)

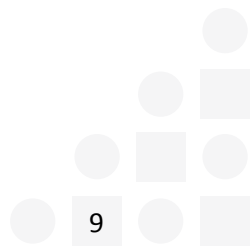
Spoedeisende Hulp  
040 - 239 96 00

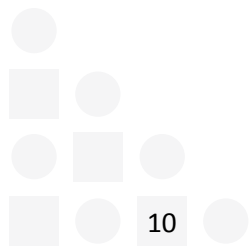
Polikliniek Longgeneeskunde  
040 - 239 56 00

[slaapcentrum@catharinaziekenhuis](mailto:slaapcentrum@catharinaziekenhuis.nl) (bij vragen na aanmelding slaapapneu-behandeling)

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Longgeneeskunde kunt u terugvinden op [www.catharinaziekenhuis.nl/longgeneeskunde](http://www.catharinaziekenhuis.nl/longgeneeskunde)











Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

**[www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief](http://www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief)**

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven  
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven