

OSAS

Obstructief Slaap-Apneu Syndroom

Slaap is even belangrijk als eten en drinken. Alleen met een regelmatig slaap- waakritme blijven we lichamelijk en geestelijk gezond. Het probleem is echter dat ons lichaam tegenwoordig door de hectische levensstijl en werkdruk nauwelijks nog tot rust kan komen.

Bijna 1 op de 3 mensen heeft last van slaapstoornissen. Sommige mensen hebben last van ademstilstand tijdens het slapen: **slaap-apneu of te wel OSAS** (Obstructief Slaap-Apneu Syndroom).

Mensen met OSAS hebben te weinig diepe en REM (Rapid Eye Movement) slaap. Dit kan vele klachten geven waardoor de kwaliteit van slapen niet goed is. Slaaponderzoek richt zich op de diagnose en behandeling van slaapstoornissen en slaap-apneu.

Kenmerken slaap-apneu

Misschien snurkt u al vele jaren en is uw partner daar wellicht bezorgd over. U houdt 's nachts op met ademen waarna er absolute rust is in uw slaapkamer; soms tientallen seconden lang. Plotseling hervat uw ademhaling zich met een soort snurkexplosie. Terwijl u hier zelf meestal niets van merkt, zit uw partner klaarwakker rechtop in bed. En zo gaat het de hele nacht door....

's Morgens voelt u zich niet uitgeslapen en heeft u misschien last van hoofdpijn of van gespannen schouders of nek. De hele dag door voelt u zich moe. U heeft regelmatig behoefte een dutje te doen en u voelt zich "gebroken". Hierdoor kunt u zich steeds slechter concentreren en bent u vaak geprikkeld. Eigenlijk bent u niet meer opgewassen tegen de eisen van de dag. Misschien heeft u ook last van seksuele problemen. En misschien is het al eens voorgekomen dat u achter het stuur dreigde in slaap te vallen?

Slaaponderzoek

Door middel van een slaaponderzoek waarbij tijdens de slaap allerlei metingen worden gedaan, kan de diagnose OSAS (of andere slaapstoornissen) gesteld worden. Een multidisciplinair team bestaande

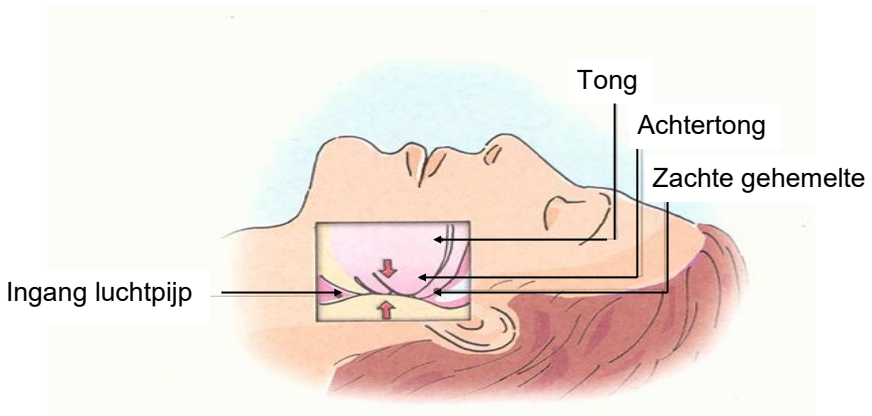
uit een longarts, neuroloog, keel-, neus- en oorarts, kaakchirurg en OSAS-verpleegkundige bekijkt deze slaaptesten en geeft advies en/of een eventuele behandeling.

5 sterrenslaapkenniscentrum * * * * *

Mede dankzij de kennis en de begeleiding van de patiënten heeft de Nederlandse Vereniging Slaap-apneu Patiënten het Anna Ziekenhuis uitgeroepen tot 5 – sterren (hoogst aantal sterren) slaapkenniscentrum.

Wat is nu eigenlijk een slaap-apneu?

Apneu betekent ademstilstand. Slaap-apneu betekent ademstilstand tijdens de slaap. Tijdens de slaap verslappen alle lichaamsspieren en dus ook de spieren van de keel en het zachte gedeelte van het gehemelte. Het achterste deel van de tong zakt naar achteren en daarmee wordt de bovenste luchtweg afgesloten. Er ontstaat dus een obstructie in de bovenste luchtwegen.



De hersenen sturen voortdurend signalen naar onze belangrijkste ademhalingsspier, het middenrif, om te blijven werken. Echter doordat de keel is afgesloten vindt er geen ademhaling plaats. Het lichaam doorbreekt de ademstilstand door een alarmsignaal naar de hersenen om wakker te worden. Dit weksignaal wordt door artsen 'arousal' genoemd.

Wanneer per uur slaap meer dan 5 ademstilstanden optreden kan de kwaliteit van de slaap minder goed zijn. De zuurstofvoorziening is dan niet meer toereikend.

Welke gevolgen heeft slaap-apneu?

Mensen waarbij de slaap onderbroken wordt merken zelf vaak niets van hun weksignaal. Deze reacties verstoren echter wel het normale verloop van de slaap en daarmee het natuurlijke slaapritme. Het gevolg is dat iemand met slaap-apneu 's morgens niet uitgerust wakker wordt en zich niet fit voelt; lichaam en geest kunnen zich tijdens de slaap niet voldoende herstellen. Hierdoor wordt ook de kwaliteit van het leven nadelig beïnvloed.

Andere gevolgen van slaap-apneu zijn bijvoorbeeld:

- een verhoogd risico op ongelukken thuis, op het werk of in het verkeer;
- het nachtelijke gebrek aan zuurstof kan op den duur vitale organen zoals het hart en de hersenen aantasten;
- een duidelijk verhoogd risico op ontstaan van hoge bloeddruk.

De behandeling van het slaap-apneu syndroom

Allereerst is het belangrijk de randvoorwaarden voor een gezonde slaap te verbeteren. Deze randvoorwaarden zijn:

- een regelmatig dag/nachtritme;

-
- afzien van alcohol en cafeïnehoudende dranken in de avonden;
 - geen zware maaltijden kort voor het slapen gaan.

Aangezien veel patiënten te zwaar zijn leidt gewichtsverlies in de meeste gevallen al tot verbetering. Bij sommige patiënten geeft een operatieve ingreep in het keel/neus gebied een positief effect. Dit wordt beoordeeld door de KNO-arts.

Er zijn meerdere behandelmethoden bij slaap-apneu. De longarts bespreekt met u welke behandeling voor u geschikt is. Dit is mede afhankelijk van de ernst van de aandoening (de hoeveelheid ademstops tijdens de slaap).

MRA

Één van de mogelijke behandelingen is een beugel die Mandibulair Repositie Apparaat (MRA) heet. Deze beugel wordt op maat gemaakt en wordt 's nachts over de tanden geplaatst. Hierdoor wordt de onderkaak iets naar voren getrokken, waardoor meer ruimte achterin de keelholte ontstaat. Het gevolg is dat geen of minder ademstops kunnen plaats vinden. Ook de snurklachten worden hierdoor minder. Dit wordt beoordeeld door een kaakchirurg.

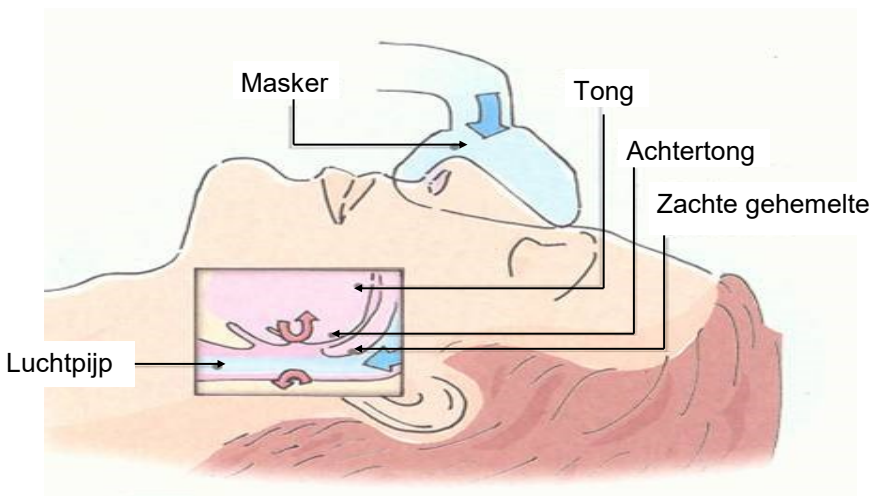
CPAP-therapie (uitspraak = ciepep)

Een gunstig resultaat bij het slaap-apneu syndroom wordt bereikt met CPAP-therapie (= Continuous Positive Airway Pressure = continue positieve luchtdruk).

Het doel van CPAP- therapie is de luchtwegen gedurende de gehele nacht open te blazen. Met behulp van luchtdruk, die tijdens het ademen door het CPAP- apparaat wordt ingeblazen, wordt voorkomen dat de keelwand tijdens de ademhaling samenvalt. Hierdoor treden minder ademstilstanden op en verdwijnt meestal het snurken. De druk die nodig is om de keelwand open te houden wordt per patiënt apart bepaald en in het CPAP- apparaat ingesteld.

U krijgt een comfortabel masker aangemeten dat nodig is voor de luchttoevoer. Een goed passend masker zorgt voor comfort.

Al na de eerste nacht kunt u verschil merken; een optimaal resultaat wordt in het algemeen bereikt door consequent iedere nacht de CPAP te gebruiken.



Belangrijk is dat u het CPAP-apparaat elk slaapmoment gebruikt, dit om te voorkomen dat uw slaapstructuur opnieuw wordt verstoord. Het kan hierbij om een levenslange behandeling gaan.

Voorbeelden van maskers



Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen neem dan contact op met **de OSAS-verpleegkundige**. Zij is bereikbaar van maandag t/m vrijdag vanaf 08.30 - 16.30 uur via de polikliniek longgeneeskunde, **telefoon 040 - 286 48 71**.

Of stel je vraag via de Beterdichtbij app. Lees hierover meer op onze website www.st-anna.nl/beterdichtbij.

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



PUL010
08-21