

Longziekten / Keel-, Neus- en Oorheelkunde / Neurologie en Neurochirurgie

Slaapapneu

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U bent doorverwezen naar de polikliniek longziekten, KNO of Neurologie omdat u last heeft van slaapapneu. In deze folder leest u wat slaapapneu is, wat de oorzaken zijn en hoe we slaapapneu kunnen behandelen.

Wat is slaapapneu?

Slaapapneu is een aandoening waarbij de ademhaling regelmatig stopt tijdens de slaap. Zo'n ademstop heet een apneu. Bij het obstructieve slaapapneu (OSA) is er sprake van herhaaldelijk dichtvallen (of bijna dichtvallen) van de luchtweg. Dit gaat gepaard met zuurstofdalingen en het verstoort de slaap.

's Nachts kunnen er klachten zijn van snurken, onrust, ademstops, wakker worden met een verstikkend gevoel, of vaak moeten plassen. Overdag kunnen hierdoor klachten optreden van vermoeid wakker worden, of met een droge mond wakker worden. Ook slaperigheid overdag, concentratiestoornissen, vergeetachtigheid en stemmingswisselingen kunnen wijzen op slaapapneu.

Oorzaken van OSA

Het dichtvallen van de luchtweg kan te maken hebben met:

- overgewicht en obesitas;
- aanleg;
- terugstand van de onderkaak;
- vergrote amandelen, lange en slappe huid;
- roken; dit geeft irritatie en zwelling van de slijmvliezen.
- verslapping van de spieren van de keel door alcohol of bepaalde medicatie zoals slaap- en rustgevende tabletten, opiaten;
- de positie: rugligging kan van invloed zijn.

Gevolgen van slaapapneu

Onvoldoende slaap en verstoorde slaap (door slaapapneu) is ongezond. Het is een risicofactor voor hoge bloeddruk, suikerziekte, hart- en vaatziekten en hartritmestoornissen. Het kan leiden tot stemmingsstoornissen zoals depressie. Tevens kan het risico op een auto-ongeval toenemen bij slaperigheidsklachten overdag.

Behandeling

Indien nodig zal een KNO-arts beoordelen op welk niveau de luchtwegen dichtvallen. Afhankelijk van de aard en de ernst van uw slaapapneu wordt een behandeling voorgesteld.

MRA

Bij licht OSA kan een mandibulair repositie apparaat, een slaapbeugel, worden toegepast. Dit traject verloopt via de KNO-arts en een gespecialiseerde tandarts of de kaakchirurg. De beugel, die uit twee delen bestaat, brengt de onderkaak iets naar voren waardoor meer ruimte gecreëerd wordt in de luchtweg.

Operaties op KNO-gebied

Mogelijke ingrepen zijn:

- tonsillectomie bij vergrote amandelen;
- UPPP, het verkleinen van het zachte gehemelte.
- Er bestaan ook technieken met hoogfrequentie energie die de tongbasis of gehemelte kunnen verstevigen.

CPAP

Bij matig ernstig en ernstig OSA kan proefbehandeling met CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) gestart worden. Een CPAP apparaat is een zeer efficiënte therapie om de luchtweg doorgankelijk te houden tijdens de slaap. De OSA verpleegkundige zal u begeleiden bij het starten van de CPAP. U krijgt het apparaat rechtstreeks via de leverancier. Het apparaat registreert uw ademhaling. Na 2 weken volgt een controlemeting waarbij het effect kan worden uitgelezen op de geheugenkaart. Mogelijke problemen bij de therapie zoals neusverstopping, moeite met het masker, niet op kunnen houden van het masker, condens in slang, droge mond, lekkage langs het masker, oogirritatie bij lekkage, huidirritatie, of een opgeblazen gevoel zullen worden besproken en geprobeerd zal worden deze op te lossen.

Positietherapie

Bij een houdingsafhankelijk slaapapneu, waarbij de apneus meestal voorkomen als u op uw rug ligt, kan positietherapie effectief zijn. Er zijn speciale hulpmiddelen beschikbaar. Ook kan een proefbehandeling met de Sleep Position Trainer worden ingezet. Dit is een apparaatje dat een signaal geeft als u op uw rug gaat liggen. Hiermee wordt geprobeerd slapen in rugligging te vermijden. Het effect van het apparaatje op uw houding en de klachten wordt geëvalueerd, waarna u zelf kunt besluiten of u het wilt aanschaffen. De Sleep Position Trainer wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Algemene adviezen

Enkele adviezen om OSA-klachten te verminderen:

- afvallen bij overgewicht of obesitas, zo nodig onder begeleiding van een diëtiste. Onvoldoende slaap en verstoorde slaap leidt tot gewichtstoename. Wellicht kan de behandeling van uw slaapstoornis bijdragen aan het bereiken van een gezond gewicht.
- vermijden van alcohol en spierverslappende medicatie;
- stoppen met roken.

OSA en autorijden

In veel landen gelden strenge maatregelen voor de rijbevoegdheid van mensen met OSA. Als u niet behandeld wordt, heeft u namelijk een verhoogde kans om achter het stuur in slaap te vallen. Voor de wet valt dit in de categorie bewustzijnsstoornissen. Mensen met onbehandeld OSA kunnen in het verkeer een gevaar voor zichzelf zijn en voor medeweggebruikers. Sinds eind 2008 geldt voor mensen met OSA het volgende: iemand met OSA mag geen personenauto, vrachtwagen of bus besturen, tenzij hij minimaal twee maanden (personenauto) of 3 maanden (vrachtwagens en bussen) met succes behandeld wordt. De beoordeling van de behandeling moet officieel gebeuren door een medisch specialist met ervaring met OSA. Dit mag ook de eigen behandelend specialist zijn.

In geval van twijfel houdt het CBR het recht een verklaring van een andere specialist te vragen, dan wel een deskundige van het CBR in te schakelen. Voor meer informatie verwijzen we u naar de internetsite van het CBR.

OSA en narcose

Het kan zijn dat u verwezen wordt door de anesthesist i.v.m. OSA of verdenking hierop, in verband met het voorkomen van problemen rondom de operatie en narcose. Bent u bekend met OSA en moet u voor een operatie onder narcose, meld dit dan ten alle tijden. Is er sprake van slaappneu, dan is het van belang dat u uw CPAP optimaal gebruikt. Voorzichtigheid is geboden met pijnstillers zoals morfine. Indien nodig zal u na de operatie bewaakt worden op de Intensive Care.

Meer informatie

Meer informatie over OSA vindt u op de website van de Apneuvereniging, www.apneuvereniging.nl

Verhinderung

Mocht u verhinderd zijn, wilt u dit dan tijdig doorgeven aan het Afsprakenbureau (tel. 071 515 5543) of de polikliniek waar het onderzoek plaatsvindt. De telefoonnummers vindt u aan het eind van deze folder. Als u niet tijdig afbelt, zijn wij genoodzaakt de tijd die voor u is gereserveerd in rekening te brengen. U krijgt hiervoor een rekening van het ziekenhuis.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

- De polikliniek Longziekten (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur te bereiken via 071 582 8053.
- De polikliniek KNO (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur te bereiken via 071 582 8051.
- De polikliniek Neurologie (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 12.00 uur en tussen 13.30 en 15.30 uur te bereiken via 071 582 8056.

De Spoedeisende Hulp van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is telefonisch te bereiken via 071 582 8905.