

# Alrijne

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

## Slaapapneu

### Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

#### Leiden

Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 582 8282

#### Leiderdorp

Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

#### Alphen aan den Rijn

Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
071 582 8282

**U heeft last van slaapapneu (ademstops). Daarom bent doorverwezen naar de polikliniek longziekten, KNO of Neurologie. In deze folder leest u wat slaapapneu is en wat de oorzaken zijn. Ook leest u 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) valt de luchtweg steeds dicht of bijna dicht. Hierdoor daalt de hoeveelheid zuurstof in het bloed. En u slaapt minder goed.

- 's Nachts kunt u last hebben van:
  - snurken,
  - onrustig slapen,
  - ademstops,
  - wakker worden met een benauwd gevoel,
  - of vaak moeten plassen.
- Als u 's morgens wakker wordt kunt u nog moe zijn. Of u wordt met een droge mond wakker.
- Ook kunt u last hebben van
  - slaperigheid overdag,
  - moeite hebben met concentreren,
  - vergeetachtigheid
  - en wisselingen in uw stemming (humeur).

## Oorzaken van OSA

Als u slaapt, ontspannen de spieren. De tong en zachte delen in de keel zakken naar beneden. Zo blokkeren ze de luchtweg.

Het dichtvallen van de luchtweg kan te maken hebben met:

- overgewicht en obesitas;
- aanleg;
- de onderkaak staat verder naar achteren;
- vergrote amandelen of een lange en slappe huid;
- roken; dit veroorzaakt irritatie en zwelling van de slijmvliezen;
- verslapping van de spieren van de keel door alcohol of bepaalde medicijnen zoals slaapmiddelen, rustgevende middelen en opiaten;
- de slaaphouding; slapen op de rug kan invloed hebben.

## Gevolgen van slaapapneu

Te weinig slaap en niet goed slapen door slaapapneu zijn ongezond.

Door slaapapneu is er meer risico op een hoge bloeddruk, suikerziekte (diabetes), hart- en vaatziekten en hartritmestoornissen. Ook stemmings-stoornissen zoals een depressie komen vaker voor.

Daarnaast is er meer risico op een auto-ongeluk bij slaperigheid overdag.

## Behandeling

Als het nodig is, onderzoekt een KNO-arts op welke plek in de luchtweg de afsluiting ontstaat. Hoe u wordt behandeld, hangt af van de oorzaak en hoeveel last u heeft van de slaapapneu.

### MRA

Als u weinig last heeft van obstructieve slaapapneu kunt u een mandibulair repositie apparaat (MRA) krijgen. Dit is een slaapbeugel.

Voor deze behandeling gaat u naar de KNO-arts en een gespecialiseerde tandarts of de kaakchirurg. De beugel heeft 2 delen. De beugel zet de onderkaak iets naar voren. Zo ontstaat meer ruimte in de luchtweg.

### Operaties (KNO)

Mogelijke operaties zijn:

- het verwijderen van de amandelen bij vergrote amandelen;
- UPPP, het verkleinen van het zachte gehemelte;
- behandelingen met hoogfrequentie energie die de tongbasis of gehemelte verstevigen.

### CPAP

Bij matige of ernstige OSA kunt u een proefbehandeling met CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) krijgen. Een CPAP apparaat houdt de luchtweg open tijdens de slaap.

De OSA verpleegkundige begeleidt u bij de start van de behandeling. U krijgt het apparaat van de leverancier. Het apparaat registreert uw ademhaling.

Na 2 weken krijgt u een controle-meting. Daarbij leest de verpleegkundige/coach de gegevens uit van de geheugenkaart. Zo ziet zij of het apparaat bij u helpt.

Ze bespreekt met u of er problemen zijn, bijvoorbeeld:

- verstopte neus,
- of u moeite heeft met het masker,
- niet kunnen ophouden van het masker,
- condens (vocht) in de slang van het apparaat,
- een droge mond,
- lekkage langs het masker,
- last van uw ogen (= oogirritatie) bij lekkage,
- last van uw huid (= huidirritatie),
- of een opgeblazen gevoel.

Samen met u zoekt ze naar een oplossing voor deze problemen.

### Positietherapie

Heeft u de meeste ademstops als u op uw rug ligt? Dan heeft u last van houdings-afhankelijke slaapapneu. Positie-therapie kan dan helpen. U leert dan op uw zij te slapen. Hiervoor zijn speciale hulpmiddelen.

## Algemene adviezen

Enkele adviezen om OSA-klachten te verminderen:

- afvallen bij overgewicht of obesitas, als dat nodig is met hulp van een diëtiste. Niet genoeg slaap en slecht slapen leidt tot gewichtstoename. Het kan zijn dat de behandeling van uw slaapstoornis helpt bij het bereiken van een gezond gewicht.
- gebruik geen alcohol en spierverslappende medicijnen;
- stop 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 meer kans om achter het stuur in slaap te vallen.

Voor de wet valt OSA 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 2 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 kan het CBR een verklaring van een andere specialist vragen. Ook kan het CBR een eigendeskundige inschakelen. Voor meer informatie verwijzen we u naar de website 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](http://www.apneuvereniging.nl)

-

## Verhindering

Kunt u niet komen? 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 in Leiderdorp is telefonisch te bereiken via 071 582 8905.