

Uw ziekenhuis	Afdeling & route	Openingstijden
MCL Leeuwarden	Longziekten	Maandag 08.30 - 16.30 uur
Henri Dunantweg 2	Route 60	Dinsdag 08.30 - 16.30 uur
8934 AD	Telefoon: 058 - 286 61 90	Woensdag 08.30 - 16.30 uur
Leeuwarden		Donderdag 08.30 - 16.30 uur
		Vrijdag 08.30 - 16.30 uur
		Zaterdag Gesloten
		Zondag Gesloten

Uw ziektebeeld

Bekijk hieronder informatie over uw ziektebeeld

OSA(S)

OSA(S) staat voor Obstructief Slaap-Apneu (Syndroom), ook wel Slaap Apneu genoemd. Slaap-Apneu betekent letterlijk: geen lucht tijdens de slaap.

OSAS staat voor obstructief slaap-apneu syndroom, ook wel slaap apneu genoemd. Slaap apneu wordt veroorzaakt door een blokkade in de luchtwegen achter in uw keel. Als u slaapt ontspannen de spieren zich achter in de keel, waardoor de tong, welke ook een spier is, naar achteren zakt en de luchtweg afsluit. Dit veroorzaakt adempauzes, ook wel apneus genoemd, die wel meer dan 10 seconden kunnen duren, en per uur meerdere malen kunnen voorkomen. Deze apneus verstoren uw slaap zonder dat u dat merkt. U beweegt meer en slaapt hierdoor onrustiger. Luid snurken komt vaak voor bij slaap apneu. Wanneer de luchtpijp niet helemaal wordt afgesloten kan dit een snurkend geluid geven. Slaap apneu kan worden veroorzaakt door overgewicht, het drinken van alcohol laat op de avond, kalmerende middelen, roken of het slapen op uw rug. Doordat uw slaap wordt verstoord bent u 's ochtends niet goed uitgerust en stapt u met een vermoeid gevoel uit bed. U kan een 'wattig' gevoel in uw hoofd hebben. Gedurende de dag kunt u zich niet goed concentreren en hebt u weinig energie voor activiteiten. Het kan zelfs voorkomen dat u in slaap valt tijdens het lezen, TV kijken of auto rijden. Om er achter te komen of er sprake is van slaap apneu worden er onderzoeken gedaan. Als er slaap apneu wordt vastgesteld, kijkt uw arts naar de behandeling die het beste bij u past. Na de onderzoeken zal uw zorgverlener de uitslagen met u bespreken.

Behandelingen

Bekijk hier mogelijke behandelingen voor uw ziektebeeld.

Behandeling met een CPAP-apparaat

Wanneer u OSA(S) Obstructief Slaap-Apneu (Syndroom) heeft kunt u behandeld worden met een CPAP-apparaat. CPAP (spreek uit als 'sie pep') staat voor Continues Positive Airway Pressure, of in het Nederlands: continue positieve druk in de luchtwegen.

Het CPAP-apparaat is een soort luchtpomp. Het apparaat blaast via een masker, lucht in uw luchtweg. Hierdoor blijft uw luchtweg open staan. Het CPAP-apparaat zorgt er voor dat uw luchtweg tijdens het slapen niet nauwer wordt of afsluit. Op deze manier helpt het CPAP apparaat u met ademen.

Slapen met een masker kan ingrijpend zijn, toch is CPAP de voorkeursbehandeling bij ernstige OSA(S). De meeste mensen ervaren CPAP als een verademing en ervaren de positieve effecten bij het eerste gebruik.

Het CPAP-apparaat

Er zijn verschillende soorten CPAP-apparaten, het kan zijn dat uw apparaat er anders uitziet dan het apparaat in deze animatie.

#CPAP

Als u te horen heeft gekregen dat u een CPAP apparaat nodig heeft, wordt er een afspraak met u gemaakt voor de uitleg over het apparaat.

Naast de aan- en uitknop en de stekker, bestaat het apparaat meestal uit een bevochtiger om de lucht minder droog te maken, een luchtslang en een masker.

Het masker wordt op uw gezicht geplaatst en met banden om uw hoofd vastgemaakt. Er zijn maskers in verschillende soorten en maten.

De CPAP-behandeling is bedoeld voor mensen met OSAS, ook wel slaapapneu genoemd, waarbij de luchtweg tijdens het slapen minder goed doorgankelijk is of zelfs kort afgesloten kan worden.

CPAP staat voor Continues Positive Airway Pressure. Het apparaat zorgt voor een continue luchtstroom om de luchtweg open te houden.

Het apparaat is een hulpmiddel om de ademhaling te bevorderen en vervangt dus niet de ademhaling zelf.

Na een afgesproken testperiode bekijkt u samen met uw zorgverlener hoe het apparaat is bevallen en wat het vervolg zal zijn.

MRA (gebitsprothese)

De MRA (mandibulair repositieapparaat) is een op maat gemaakte gebitsprothese. Met dit hulpstuk wordt uw onderkaak een beetje naar voren gehouden, waardoor uw keelholte in de nacht open blijft. Hierdoor kunnen de apneus minder worden. Meestal snurkt u hierdoor ook minder.

Het gebruik van de gebitsprothese doet geen pijn.

Kaakoperatie

Apneus ontstaan vaak doordat de onderkaak in een verkeerde stand of doordat de onderkaak te klein is.

Tegenwoordig wordt een verkeerde stand van de onderkaak al op jonge leeftijd verholpen door bijvoorbeeld een beugel. Ook kan een chirurg met een operatie bij jongeren, de onderkaak naar voren zetten.

KNO-ingreep (operatie)

Bij een beperkt aantal patiënten kan een operatie een oplossing zijn voor OSA(S). Deze operatie kent echter ook nadelen en risico's. Samen met uw arts kan er onderzocht worden of u in aanmerking kunt komen voor een operatie.

Begeleiding door een gespecialiseerd verpleegkundige

U wordt begeleid door een verpleegkundige die gespecialiseerd is in OSA. In opdracht van uw longarts helpt de verpleegkundige u tijdens uw behandeling.

Adviezen bij OSA(S)

Adviezen voor OSA(S) patiënten

Heeft u overgewicht?

Heeft u overgewicht? Soms verbeteren uw klachten als het u lukt om af te vallen.

Verminder eventueel alcoholgebruik

Omdat alcohol uw spieren verslapt is er een verband tussen alcohol en apneu. Probeer niet dagelijks te drinken en drink niet meer dan 1 glas alcohol per dag. Probeer een uur voor het slapen geen alcohol meer te drinken.

Roken

Door te roken prikkelt u uw neus- en keelslijmvlies. Hierdoor kunnen deze slijmvliezen gaan zwellen. De luchtwegen zullen hierdoor nauwer worden: het snurken kan toenemen evenals de apneus.

Geen slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of drugs

Gebruik géén slaapmiddelen (tenzij deze door uw arts zijn voorgeschreven), drugs, of kalmeringsmiddelen. Deze middelen maken u minder alert.

Deelnemen in het verkeer en het bedienen van machines

Door de slaap-apneu bent u overdag vaak slaperig en minder alert. Als u deel neemt aan het verkeer, of als u machines bedient kan dit gevaarlijk zijn.

Slaap niet op uw rug

OSA(S) kan erger worden wanneer u op uw rug slaapt. Een slaappositietrainer kan u helpen om niet meer op uw rug te gaan liggen.

Drink minder koffie

Omdat OSA(S)-patiënten minder goed uitgerust zijn, kunnen zij de neiging hebben om overdag veel koffie (6 koppen of meer) te drinken. Cafeïne verstoort echter de nachtrust.

Drink daarom gematigd koffie en drink 's avonds bij voorkeur geen koffie.

OSAS

en uw rijbewijs

OSA(S) en uw rijbewijs

Via de onderstaande links vindt u duidelijke informatie over OSA(S) en het rijbewijs.

[Meer informatie op de website van het CBR \(https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met-slaapapneu.htm\)](https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met-slaapapneu.htm)

[Meer informatie op de website van de apneuvereniging \(http://www.apneupagina.nl/wp-content/uploads/2016/04/apneu-en-rijbewijs.pdf\)](http://www.apneupagina.nl/wp-content/uploads/2016/04/apneu-en-rijbewijs.pdf)

Patiëntenverenigingen

ApneuVereniging

De patiëntenvereniging voor Apneu

De ApneuVereniging is een patiëntenvereniging die de kennis over slaapapneu in Nederland wil verbeteren bij het publiek en bij professionals.

[Website van de vereniging \(https://apneuvereniging.nl/\)](https://apneuvereniging.nl/)