

# Slaap- apneu



Alles wat u wilt weten over  
ademstops tijdens de slaap:

- oorzaken
- gevolgen
- mogelijke behandelingen

**Slaapapneu betekent dat u last heeft van ademstops tijdens uw slaap. Stopt u 10 seconden of langer met ademen? Dan spreken we van een apneu. Misschien merkt u zelf dat u hier last van heeft of misschien merkt uw partner het op.**

Iedereen krijgt wel eens een apneu in zijn slaap. Als het vaak gebeurt gebeurt en de apneus duren lang, dan kunt u klachten krijgen. Ook kunt u te maken krijgen met gevolgen op de lange termijn.

Het aantal ademstops per uur geeft aan of u licht, matig of ernstig slaapapneu heeft.

normaal	minder dan 5 ademstops per uur slaap
licht apneu	5 tot 15 ademstops per uur slaap
matig apneu	15 tot 30 ademstops per uur slaap
ernstig apneu	meer dan 30 ademstops per uur slaap

Er zijn twee vormen van slaapapneu: centraal en obstructief.

### Centraal Slaapapneu Syndroom (CSAS)

Als u Centraal Slaapapneu heeft dan geven de hersenen soms geen signaal aan de ademhalingsspieren. De ademhaling stopt daardoor even. De luchtwegen zijn wel gewoon open. De oorzaak is meestal hartfalen met een slechte doorbloeding van het ademhalingscentrum in de hersenen. Ook een beroerte of diabetes (suikerziekte) kan CSAS veroorzaken. Bovendien vergroot ouderdom het risico.

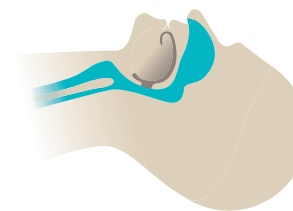
### Welke klachten kunt u krijgen van CSAS?

's Nachts:

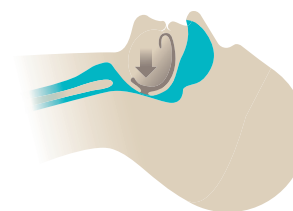
- moeite met inslapen en doorslapen
- gevoel van ademtekort

Overdag:

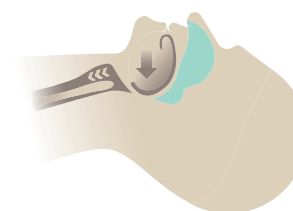
- moeheid



normaal



snurken



apneu/hypopneu

### Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS)

Bij Obstructief Slaapapneu klappt uw luchtweg dicht. De lucht kan niet meer vrij in en uit de longen stromen. Het is normaal dat uw spieren ontspannen als u slaapt. Uw keel wordt dan iets nauwer. Maar als de luchtweg té nauw wordt, gaan de huid, tong en wanden van de keel trillen; u snurkt. Als de luchtweg helemaal dichtvalt, heeft u een apneu.

Bij een obstructieve apneu probeert het lichaam wel adem te halen, maar lukt het niet. U kunt hier kort wakker van worden. Zodra de luchtweg weer vrij is, valt u opnieuw in slaap. Dit herhaalt zich soms tientallen tot honderden keren per nacht. Vaak bent u zo kort wakker, dat u zich dit 's ochtends niet meer kunt herinneren.

### Snurken

Vijf procent van de bevolking snurkt 's nachts luid. Mensen met overgewicht snurken vaker dan mensen met een gezond gewicht. Oudere mensen snurken ook meer dan jongere mensen. Snurken hoeft geen medische gevolgen te hebben, behalve als er sprake is van ademstops.

### Wat zijn de oorzaken van OSAS?

- erfelijke factoren zoals een kleine kaak, grote tong of week gehemelte,
- overgewicht waardoor de nek dikker is,
- vergrote amandelen.

### OSAS kan verergeren door het gebruik van:

- alcohol,
- slaapmiddelen,
- kalmerende middelen.

### Welke klachten kunt u krijgen van OSAS?

's Nachts:

- luid snurken,
- wakker worden met gevoel van ademnood,
- vaak opstaan om te plassen,
- hartkloppingen en zweten,
- nachtmerries.

Overdag:

- wakker worden met hoofdpijn,
- moeheid en slaperigheid,
- in slaap vallen, ook tijdens het werk of autorijden,
- slechte concentratie,
- snel geïrriteerd zijn,
- vergeetachtigheid,
- angst,
- minder behoefte aan intimiteit.

### Wat zijn de gevolgen van OSAS?

OSAS verstoort niet alleen uw slaap. Ook uw hart en bloedvaten worden veel meer belast. Daarnaast kunt u te maken krijgen met andere gevolgen. Zonder behandeling kan OSAS leiden tot:

- hoge bloeddruk,
- abnormaal hartritme,
- hartaanval,
- beroerte,
- diabetes type 2,
- depressie,
- relatieproblemen,
- minder functioneren op het werk,
- verhoogd risico op ongevallen.

### Diagnose

Om vast te stellen of u slaapapneu heeft, krijgt u een nachtelijk slaaponderzoek. Tijdens dit onderzoek wordt uw ademhaling geregistreerd. Dit kan op verschillende manieren en is afhankelijk van uw situatie. In alle gevallen krijgt u elektroden en sensoren op uw lichaam geplakt. Zo doen we verschillende metingen. Onze specialisten beoordelen deze metingen.



## Behandelingen

Heeft u lichte slaapapneu en heeft u er last van? Dan behandelen we u om de klachten te verminderen.

Heeft u matige of ernstige slaapapneu? Dan wordt uw hart te veel belast. U krijgt dan altijd een behandeling, ook als u geen klachten heeft.

De doelen van de behandeling kunnen zijn:

- minder klachten, zoals moeheid en slaperigheid overdag,
- minder risico op hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten,
- minder risico op verkeersongevallen.

## Welke behandelingen kunt u krijgen?

a) Basistherapie: gewichtsvermindering en goede slaapgewoontes helpen om OSAS te verminderen.

b) Hulpmiddelen:

- Positietherapie: Sommige mensen hebben alleen slaapapneu als ze op hun rug liggen. Als u slaapt met een hulpmiddel op uw rug, voorkomt u dat u op uw rug ligt en dat u ademstops hebt.
- Mandibulair Repositie Apparaat (MRA): Dit is een gebitje dat de onderkaak en tong naar voren brengt. Zo blijft de luchtweg open. Deze behandeling is geschikt voor mensen met licht tot matig slaapapneu zonder (veel) overgewicht.



- CPAP: Een CPAP-apparaat blaast lucht via uw neus en/of mond naar de keelholte. Hierdoor valt uw luchtweg niet dicht als u slaapt. U draagt 's nachts een masker over uw neus of over uw neus en mond. Deze behandeling is zeer effectief bij veel mensen met OSAS.
- c) Operaties: In sommige gevallen kan een operatie helpen, als aanvulling op een andere behandeling of als andere behandelingen onvoldoende effect hebben. Uw arts bij Ciro kan u meer informatie geven.



## Rijvaardigheid

Het is belangrijk dat u geen auto rijdt als u vermoeid of slaperig bent. Dit is wettelijk ook niet toegestaan. Denk aan de veiligheid van andere weggebruikers en aan uw eigen veiligheid.

Feiten over slaperigheid en verkeersongelukken:

- Slaperigheid speelt mee bij 20% van de verkeersongelukken.
- Verkeersongelukken komen twee tot drie keer zo vaak voor bij mensen met OSAS.
- Verkeersongelukken zijn bij OSAS vaak ernstiger.

## Tip:

Als u obstructief slaapapneu hebt en u vanuit het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) een 'Eigen verklaring' moet invullen, dient u daarin aan te geven dat u last heeft van slaapapneu. Juist daarom is het zo belangrijk om slaapapneu te behandelen. Dan kunt u namelijk weer veilig autorijden, met goedkeuring van de arts.

**Postadres**

Postbus 4009  
6080 AA Haelen

**Bezoekadres**

Hornerheide 1  
6085 NM Horn

T +31 (0)475 587 600

[info@ciro-horn.nl](mailto:info@ciro-horn.nl)

**V.3**

[www.ciro-horn.nl](http://www.ciro-horn.nl)