

# Slaapapneu (obstructief slaapapneu-syndroom)

## Wat is het en wat is eraan te doen?

U heeft mogelijk obstructief slaapapneu-syndroom, afgekort OSAS. Deze folder legt uit wat OSAS inhoudt en wat er eventueel aan te doen is.

### Wat is het OSAS?

Bij sommige mensen staat de ademhaling tijdens het slapen regelmatig stil. Deze ademstilstanden worden apneus genoemd. Ze ontstaan doordat de spieren tijdens de slaap ontspannen, waardoor de tong en de zachte delen in de keel de ademhaling blokkeren.

We spreken van OSAS als iemand:

1. 's nachts meer dan 5 keer per uur een apneu heeft én
2. overdag slaperig of vermoeid is én
3. er geen andere reden is voor de slaperigheid en vermoeidheid overdag (zoals slapeloosheid)

Veel mensen met OSAS hebben ook andere klachten, zoals snurken, concentratie- of geheugenproblemen, 's nachts vaak wakker schrikken of niet uitgerust wakker worden.

### Hoe wordt de diagnose OSAS gesteld?

Afhankelijk van de klachten verwijst de huisarts naar de KNO-arts, longarts of neuroloog. Vaak wordt een aantal onderzoeken gedaan om te bepalen of sprake is van OSAS en hoe ernstig het is:

- kort onderzoek tijdens het spreekuur: de KNO-arts bekijkt of sprake is van een vernauwing in de neus of keel
- slaapendoscopie: met een dun flexibel kijkbuisje (endoscoop) bekijkt de KNO-arts de binnenkant van de neus en keel tot aan de stembanden (zie de folder slaapendoscopie)
- PSG (polysomnografie of slaaponderzoek): dit onderzoek wordt gedurende een hele nacht tijdens de slaap verricht. Daarbij worden hersenactiviteit, ademhaling, hoeveelheid zuurstof in het bloed, hartslag en bewegingen van de benen gemeten. Het resultaat van het slaaponderzoek wordt uitgedrukt in het aantal apneus of sterk verminderde ademhalingen (hypopneus) die per uur voorkomen. Dit noemen we de apneu-hypopneu-index (AHI). Meer informatie over het slaaponderzoek vindt u in de folders op de volgende pagina. De ernst van OSAS wordt bepaald door het aantal apneus per uur samen met de klachten en symptomen overdag

Op [www.nwz.nl/kno](http://www.nwz.nl/kno) of via de QR-code onder de folders, vindt u 4 folders over het slaaponderzoek:

- poliklinisch slaaponderzoek – polysomnografie, locatie Den Helder
- poliklinisch slaaponderzoek, locatie Alkmaar
- klinisch slaaponderzoek, locatie Den Helder
- klinisch slaaponderzoek, locatie Alkmaar

U hoort van de KNO op welk locatie dit onderzoek plaatsvindt en of het onderzoek klinisch of poliklinisch wordt gedaan.

#### QR-code



### Ernst van OSAS

De ernst van OSAS kan worden ingeschat op basis van uw slaperigheid overdag bij activiteiten waar eigenlijk aandacht vereist is:

- weinig aandacht (bijv. tv kijken): licht OSAS
- nodige aandacht (bijv. vergaderen): matig OSAS
- grote aandacht (bijv. autorijden): ernstig OSAS

Bij een PSG wordt de ernst uitgedrukt in het aantal apneus en hypopneus per uur:

- 5 tot en met 15 per uur: licht OSAS
- 15 tot en met 30 per uur: matig OSAS
- meer dan 30 per uur: ernstig OSAS

### Behandeling van OSAS

De behandeling van OSAS is gericht op vermindering van de slaperigheid of vermoeidheid overdag en vermindering van de AHI. De ernst van de OSAS en uw voorkeur bepalen welke van de volgende opties wordt gekozen:

1. algemene maatregelen
2. behandeling met een mandibulair repositieapparaat (MRA)
3. chirurgische mogelijkheden
4. behandeling met een CPAP-apparaat

#### Algemene maatregelen

De volgende algemene maatregelen zijn voor alle OSAS-patiënten belangrijk:

- afvallen bij overgewicht
- 's avonds geen alcohol drinken
- stoppen met roken
- geen sufmakende medicijnen nemen, zoals slaappillen

### **Behandeling met een mandibulair repositieapparaat (MRA)**

Een MRA is een soort beugel die de onderkaak naar voren houdt tijdens het slapen en zo de keel ruimer maakt. De MRA is een mogelijke behandeling voor patiënten met lichte of matige OSAS. Dit apparaat moet worden aangemeten. Dit gebeurt op de polikliniek mondziekten, aangezichts- en kaakchirurgie van Noordwest of door gespecialiseerde tandartsen in de regio Alkmaar/Den Helder. Uw KNO-arts geeft u verdere uitleg hierover.

### **Chirurgische mogelijkheden**

Als sprake is van licht of matig ernstige OSAS kan de KNO-arts in overleg met u besluiten tot een operatie. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om verbetering van de ademhaling door de neus of verruiming van de overgang van de neus naar de keel.

### **Behandeling met een CPAP-apparaat**

Bij ernstig OSAS is CPAP (continuous positive airway pressure) de standaardtherapie. Hierbij draagt u tijdens het slapen een neusmasker, dat met een slang is verbonden aan een CPAP-apparaat. Het CPAP-apparaat blaast kamerlucht onder druk in de neus en keel waardoor de keel open blijft.

### **OSAS en werk**

In geval van OSAS kan begeleiding door uw bedrijfsarts verstandig zijn, zodat u zo goed mogelijk kunt functioneren.

### **OSAS en autorijden**

De diagnose OSAS heeft gevolgen voor het rijbewijs. De consequenties zijn afhankelijk van het soort bestuurder:

- van personenauto's en motoren
- van vrachtwagens en bussen

#### **Bestuurder van personenauto's en motoren**

- na de diagnose mag u pas weer rijden als u 2 maanden effectief behandeld bent. Dat wil zeggen: als de AHI lager is dan 15 en er geen slaperigheid meer is overdag. Een andere dan de behandelend arts kijkt of de behandeling effectief is
- het rijbewijs is de eerste keer 1 jaar geldig
- daarna wordt gekeken of de behandeling effectief is. Zo ja, dan is het rijbewijs 3 jaar geldig

#### **Bestuurder van vrachtwagen en bussen**

- na de diagnose mag u pas weer rijden als u 3 maanden effectief behandeld bent. Dat wil zeggen: als de AHI lager is dan 15 en er geen slaperigheid meer is overdag. Een andere dan de behandelend arts kijkt of de behandeling effectief is
- het rijbewijs is de eerste keer 1 jaar geldig
- daarna wordt gekeken of de behandeling effectief is. Zo ja, dan is het rijbewijs 1 jaar geldig

### **OSAS en hart- en vaatziekte**

Er zijn aanwijzingen dat bij OSAS een grotere kans is op het krijgen van hart- en vaatziekten. Veel mensen met OSAS roken, hebben overgewicht, hoge bloeddruk, hoge cholesterol of suikerziekte.

Dat maakt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekte groter. Het is belangrijk dat deze aandoeningen (via de huisarts) worden behandeld.

### **Meer informatie**

Apneu Vereniging

Postbus 299

1560 AG Krommenie

[www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

### **Uw vragen**

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.