

## Patiënteninformatie



## Snurken en slaapapneu

## **Gevolgen**

Eén op de tien volwassenen snurkt. Dit is hinderlijk voor de omgeving maar heeft verder geen nadelige lichamelijke gevolgen. Dit kan wel het geval zijn als er sprake is van snurken met ademstops. Een adem stop, ook wel genoemd apneu, is een ademstilstand van 10 seconden of langer tijdens de slaap door een tijdelijke blokkade in de keel. Als er sprake is van meer dan 5 apneus per uur met daarbij klachten wordt gesproken van een slaapapneu syndroom. Klachten die op een slaapapneu syndroom kunnen duiden zijn: slaperigheid overdag, vermoeidheid overdag, concentratieverlies, een niet verfrissende slaap of wakker schrikken 's nachts. Een slaapapneu syndroom kan ook leiden tot hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, een hartaanval en diverse andere problemen van hart of hersenen.

## **Oorzaak**

De oorzaak van zowel snurken als apneus is een nauwe ruimte in de keel-/neusholte.

Voor het vernauwen van de ruimte in de keel zijn verschillende oorzaken aan te wijzen waaronder:

1. Overgewicht: hierdoor neemt de hoeveelheid weefsel in de keel toe.
2. Verslapping van de spieren van de keel en/of de tong door oververmoeidheid, alcohol, slaapmiddelen en kalmerende middelen. Ook uw leeftijd kan een rol spelen.
3. Een aangeboren terugstand van de onderkaak.
4. Een aangeboren lange en slappe huid.
5. Grote neus- en/of keelamandelen.
6. Neusverstopping.
7. Roken: hierdoor ontstaat irritatie en zwelling van de slijmvliezen in de neus en keel.

## **Slaappolikliniek**

In het Rode Kruis ziekenhuis is er voor het vaststellen en behandelen van dit slaapapneu syndroom een samenwerkingsverband opgezet tussen longartsen, KNO-artsen, neurologen, kaakchirurgen en tandartsen. Op deze manier wordt de kennis gebundeld wat leidt tot een betere en snellere diagnostiek

en behandeling. Indien u door uw huisarts of specialist wordt verwezen naar longarts of KNO-arts in verband met de verdenking op een slaapapneu syndroom wordt u automatisch ingedeeld in deze slaappolikliniek. Hierdoor kunt u optimaal profiteren van de samenwerking tussen de verschillende specialismen.

### **Slaaponderzoeken**

Om na te kijken of u lijdt aan een slaapapneu syndroom of alleen snurkt, moet u een polygrafie ondergaan. Dit is een slaaponderzoek dat wordt uitgevoerd door de longartsen. Tijdens dit onderzoek wordt de ademhaling, het zuurstofgehalte van het bloed, snurken en de houding waarin u slaapt geregistreerd.

Daarnaast zal door de KNO-arts endoscopie worden verricht. Dit is een onderzoek op de polikliniek waarbij de KNO-arts kan zien waardoor het snurken en de apneus veroorzaakt worden. Soms gaat dit onderzoek onder narcose

### **Behandelingsmogelijkheden**

Er zijn verschillende mogelijkheden om snurken en slaapapneu te behandelen.

#### A. Veranderen van leefstijl

Met de volgende leefstijl aanpassingen kunt u het snurken en een licht slaapapneu syndroom verminderen:

- Een goed lichaamsgewicht.
- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen gaan.
- Stop met roken.
- Geen slaap- of kalmerende middelen.

(Voor meer informatie over deze maatregelen, zie ook de folder 'Tips voor en goede slaap').

B. Gebitsbeugel (mandibulair repositie apparaat, MRA)

Een gebitsbeugel kan helpen bij snurken en bij een licht tot matig slaapapneu syndroom. De bruikbaarheid van een MRA is afhankelijk van de stand van uw onderkaak en de aanwezigheid van een redelijk goed eigen gebit.

Voordat een MRA (gebitsbeugel) aangemeten kan worden moet de KNO-arts middels een slaapendoscopie bepalen waardoor het snurken wordt veroorzaakt. Bij dit onderzoek wordt u met behulp van een slaapmiddel, dat via een infuus in de arm wordt toegediend, onder narcose gebracht. De narcose zorgt ervoor dat de spieren in uw gezicht en van uw mond, tong en hals ontspannen, net als tijdens de slaap. Tijdens het slapen wordt met een flexibele endoscoop (slangetje) door de neus in de keel gekeken en beoordeeld waar het snurken precies ontstaat.

De KNO arts probeert op deze manier een indruk te krijgen van wat er tijdens uw slaap gebeurt in uw neus-keelholte om een oordeel te kunnen vormen over de beste wijze van behandeling van uw klachten.

Omdat u voor dit onderzoek onder narcose moet zult u, voor deze slaapendoscopie, de preoperatieve polikliniek bezoeken waar de anesthesist u uitleg geeft over de narcose.

De uitslag krijgt u van uw KNO-arts op de polikliniek tijdens een controle afspraak.

Als op grond van de onderzoeken een MRA een oplossing voor uw probleem kan zijn wordt u doorverwezen naar de kaakchirurg. Een MRA kan aangemeten worden als uw eigen gebit in goede staat verkeert. Dit zal naast andere zaken door de kaakchirurg worden beoordeeld. Indien dit niet het geval is zal de kaakchirurg moeten beoordelen of er een andere oplossing is voor uw probleem. Het kan namelijk mogelijk zijn om door de kaakchirurg implantaten in uw boven- en onderkaak te plaatsen waarna een MRA alsnog kan worden aangemeten.

Indien u in aanmerking komt voor een MRA wordt de MRA op de afdeling MKA gemaakt.

Dit wordt gedaan door 4Dental in samenwerking met de MKA-chirurgen.

*Een gebitsbeugel wordt door de verzekeraar vergoed, indien u lijdt aan een slaapapneu syndroom (het aantal apneus per uur moet meer dan 5 per uur bedragen).*

### C. Behandeling met een slaapmasker: CPAP (continuous positive airway pressure)

Een licht, matig en ernstig slaapapneu syndroom kan behandeld worden met CPAP. CPAP is de meest gebruikte behandeling voor slaapapneu en werkt vrijwel altijd. CPAP wordt niet gebruikt als behandeling indien u alleen snurkt en geen slaapapneu heeft. Een CPAP apparaat blaast kamerlucht met verhoogde druk via een slang en een neusmasker de neus en keel in. Door deze verhoogde luchtdruk blijft de keel open en kunnen er geen apneus meer optreden. Ook het snurken is dan verdwenen. In de meeste gevallen hebben patiënten met slaapapneu veel baat bij deze behandeling.

Deze behandeling wordt binnen de slaap polikliniek van het Rode Kruis Ziekenhuis uitgevoerd door de longartsen. Indien de longarts denkt dat CPAP een goede behandeling voor u is, zal u door uw longarts worden doorverwezen naar het spreekuur van de slaapverpleegkundige. Zij zal u uitleg geven over het apneusyndroom, het CPAP apparaat en het gebruik van het apparaat. U wordt ook gezien door een vertegenwoordiger van de firma Comcare of TotalCare (dit hangt af van uw ziektekostenverzekeraar) die de apparaten levert en uitleg geeft over het service pakket. Aan het einde van uw afspraak op dit verpleegkundig slaapspreekuur krijgt u een CPAP apparaat mee en kan u direct gaan slapen met dit CPAP apparaat. Bij problemen met uw CPAP apparaat kunt u contact opnemen met de medewerkers van de slaap polikliniek.

*Een CPAP apparaat wordt door elke verzekeraar vergoed voor patiënten met een slaapapneu syndroom, indien het aantal apneus per uur meer dan 5 bedraagt.*

#### D. Operatieve behandeling

De volgende operatieve behandelingen, uitgevoerd door de KNO artsen of kaakchirurgen in het Rode Kruis Ziekenhuis, kunnen helpen bij snurken en een licht tot matig slaapapneu syndroom;

1. Het operatief verkleinen van het zachte verhemelte en/of het operatief verwijderen van de keelamandelen. De operatie vindt plaats door de KNO arts onder algehele narcose. U wordt voor deze ingreep opgenomen op de dagbehandeling en mag aan het einde van de dag weer naar huis. Het nadeel van deze ingreep is dat u na de operatie vrij veel pijn heeft en dat u tien tot veertien dagen (ook wel eens langer) niet kunt werken.
2. Indien de onderkaak te ver naar achteren ligt kan het eventueel noodzakelijk zijn deze naar voren te verplaatsen (verlengen) waardoor de doorsnee van de luchtpijp groter wordt. Vaak gaat dit samen met ook een verplaatsing van de bovenkaak naar voren zodat de tanden en kiezen goed op elkaar blijven passen. Deze operatie wordt uitgevoerd door de kaakchirurgen. De herstel periode van deze operatie bedraagt enkele weken, hierin zal u alleen vloeibare voeding mogen eten.

*Deze operatieve behandelingen worden meestal wel vergoed indien u lijdt aan een slaapapneu syndroom. Indien u alleen snurkt, zonder slaapapneu, dan vergoeden de meeste zorgverzekeraars deze behandelingen niet.*

#### E. Behandeling bij neusverstopping

Problemen met de neus doorgankelijkheid kunnen snurken veroorzaken. Het kan gaan om neusverstopping door een scheef neustussenschot, een zwelling van de onderste neusschelpen, neuspoliepen of bijvoorbeeld een allergie. Behandel mogelijkheden zijn onder andere (afhankelijk van de oorzaak van de klachten) behandeling met een neusspray of een operatie door de KNO arts. Indien u CPAP moet gebruiken voor een slaapapneu syndroom is het belangrijk dat de neus doorgankelijkheid goed is.

*Deze behandeling wordt door de verzekeraar vergoed.*

### F. Behandeling door middel van verandering van de slaaphouding

Soms komt OSAS alleen voor bij slapen op de rug. Dat is te zien tijdens het slaaponderzoek. Bij deze patiënten is het advies om te slapen in 'geforceerde zijligging'. Zo zal een patiënt gedurende de nacht tijdens de slaap niet op de rug gaan liggen. Dit kan door bijvoorbeeld een tennisbal in de rugzijde van de pyjama te bevestigen of door het gebruiken van een zogenaamd zijliggingskussen.

Mogelijk zal er binnen afzienbare tijd ook een slaap positie trainer (Nightbalance) beschikbaar komen. Deze zorgt ervoor dat indien u op uw rug ligt, een trilsignaal wordt afgegeven waardoor u van slaaphouding verandert.

*Deze behandeling wordt door de verzekeraar vergoed.*

### **Meer informatie**

Meer informatie over snurken en slaapapneu is te vinden op de internetpagina van de patiënten apneuvereniging ([www.nvsap.nl](http://www.nvsap.nl) of [www.slaapapneuvereniging.nl](http://www.slaapapneuvereniging.nl)).

### **Belangrijke telefoonnummers:**

- Polikliniek Longgeneeskunde  
0251-265247/265627
- Polikliniek KNO  
0251-265691/265468
- Polikliniek Mond, kaak en aangezichtschirurgie  
0251-265697
- 4 Dental  
Edisonweg 24, 1821 BN Alkmaar  
088-8484470

## **Rode Kruis Ziekenhuis**

Redactie: Afdeling Communicatie, Afdeling KNO en Afdeling Longgeneeskunde

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

**T** : +31 (0) 251 26 5555

**W** : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

## **Zorg van de Zaak**

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Network.