

Slaapapneu syndroom

Algemene informatie over OSAS

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft van uw arts gehoord dat u mogelijk OSAS heeft. OSAS is de afkorting van obstructief slaapapneu syndroom.

In deze folder leest u meer over wat OSAS precies is, hoe de ernst ervan kan worden vastgesteld en hoe het kan worden behandeld. We geven ook enige informatie over CSAS (centraal slaapapneu syndroom), een andere vorm van OSAS die minder vaak voorkomt.

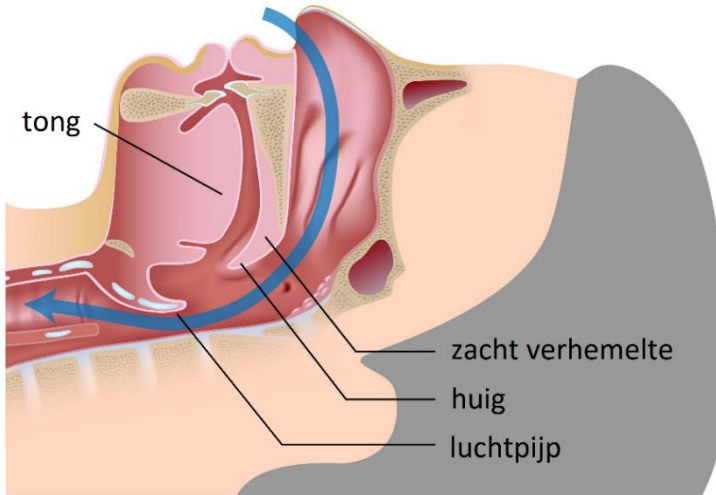
Wat is OSAS?

Bij een normale ademhaling wordt tijdens het slapen de luchtpijp niet geblokkeerd (zie afbeelding 1). Bij OSAS treden ademstops op (ook wel apneus genoemd). Deze ademstops kunnen optreden doordat spieren tijdens uw slaap ontspannen. Dat geldt ook voor de spieren rondom de keel. De tong zakt naar achteren en blokkeert de luchtpijp waardoor er een ademstop ontstaat (zie afbeelding 2). Daardoor ontstaat een vorm van zuurstofgebrek. Het lichaam reageert daarop door lichter te gaan slapen en/of wakker te schrikken en soms met kracht in te ademen.

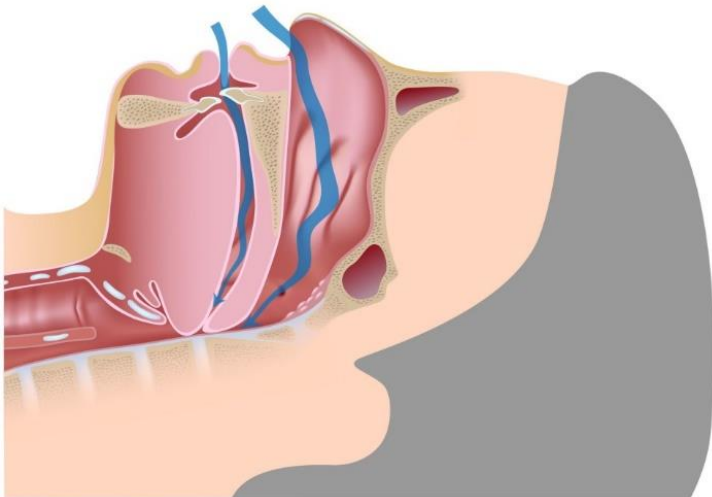
We spreken van OSAS als iemand:

- 's Nachts meer dan vijf keer per uur een ademstilstand heeft **en**
- Overdag zeer slaperig of zeer vermoeid is **en**
- Er geen andere reden is voor de ernstige slaperigheid of vermoeidheid overdag, zoals slaapttekort of slapeloosheid.

Mensen met slaapapneu hebben vaak klachten om goed in slaap te komen en/of goed door te kunnen slapen. Soms hebben patiënten het idee wel voldoende te slapen, maar is de kwaliteit van de slaap verstoord door de ademhalingsproblemen.



Afbeelding 1: Situatie bij een normale ademhaling.



Afbeelding 2: Situatie bij een obstructieve ademhaling.

Centraal slaapapneu syndroom

Bij een centraal slaapapneu syndroom (CSA) wordt de ademhaling onregelmatig aangestuurd vanuit de hersenen. Er kunnen dan korte pauzes ontstaan in de ademhaling. Dit kan worden afgewisseld met diepe ademteugen.

CSAS komt minder vaak voor dan OSAS voor en wordt vooral gezien bij mensen met hart- en vaatziekten, neurologische aandoeningen of bij het gebruik van bepaalde medicijnen.

Soms is er een combinatie van OSAS en CSAS. De informatie in deze folder gaat verder alleen over OSAS.

Veel mensen met OSAS hebben ook andere klachten, zoals:

- Snurken.
- Niet uitgerust wakker worden.
- 's Nachts wakker schrikken.
- Moeilijk kunnen concentreren.
- Slaperigheidsklachten.
- Vermoeidheidsklachten.

De ernst van OSAS vaststellen

Bij het stellen van de diagnose OSAS, wordt er gekeken hoe ernstig uw klachten zijn. Er wordt onderscheid gemaakt tussen licht, matig of ernstig OSAS.

Het aantal ademstops per uur én de ernst van de slaperigheid overdag bepalen de ernst van de OSAS.

Aantal ademstops per uur (Apneu-Hypopneu Index of AHI):

- 5 tot 15 ademstops - lichte OSAS
- 15 tot 30 ademstops - matige OSAS
- Meer dan 30 ademstops - ernstige OSAS

Slaperigheid overdag wordt gedefinieerd als moeite met wakker blijven overdag. Dit is niet hetzelfde als vermoeidheid. De mate van slaperigheid overdag wordt bepaald aan de hand van een vragenlijst die u hiervoor moet invullen (de Epworth Sleepiness Scale). Deze vragenlijst staat klaar in uw patiëntenportaal en kunt u digitaal invullen.

Hoe kan OSAS behandeld worden?

De behandeling van OSAS heeft als doel uw klachten sterk te verminderen en het aantal ademstops terug te dringen. U moet er rekening mee houden dat het wel een ½ tot 1 jaar kan duren voordat u verbetering merkt.

Er zijn verschillende soorten behandelingen mogelijk. Welke behandeling voor u het meest geschikt is, hangt af van de ernst van de OSAS, van uw klachten, uw eigen voorkeur en van de mogelijkheden. Na het stellen van de diagnose OSAS kan binnen 3 weken de behandeling gestart worden.

Algemene maatregelen

Voor alle patiënten met OSAS is het belangrijk om algemene maatregelen te treffen. Als u licht OSAS heeft, kunnen algemene maatregelen uw klachten al verminderen en soms is verdere behandeling niet meer nodig.

Deze algemene maatregelen zijn:

- Afvallen als u te zwaar bent.
- Meer bewegen.
- 's Avonds geen alcohol drinken.
- Stoppen met roken.

- Geen medicijnen nemen waar u suf van wordt, zoals slaapmiddelen. *Bespreek wijzigingen in medicijnen altijd met de arts die u dit heeft voorgeschreven!*

OSAS kan vaker voorkomen bij mensen met overgewicht. Op de website van het Voedingscentrum vindt u meer informatie over lichaamsgewicht en afvallen (www.voedingscentrum.nl). Er is een diëtiste verbonden aan het Slaapwaakcentrum. Wilt u onder begeleiding afvallen, dan kunt u daarvoor een afspraak krijgen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog? Bel dan gerust van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De afbeeldingen in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeeldingen op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeeldingen verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2023
pavo 1722