

Verstoorde ademhaling tijdens de slaap

Diagnose en behandeling
van slaapapneu



eghe Kempenhaeg



Als u last heeft van belemmerde ademhaling tijdens de slaap bent u zich daarvan misschien niet bewust. De meeste patiënten hebben niet in de gaten hoe slecht de kwaliteit van hun slaap is. Mogelijk klaagt uw partner wel over het feit dat u zeer luid snurkt. Ook bemerkt u dat uw slaap niet meer rustgevend is.

Mensen met een verstoorde ademhaling tijdens de slaap hebben aanvankelijk niet-specifieke klachten: slaperigheid overdag, concentratieverlies en soms hartkloppingen of een hoge bloeddruk. Die klachten nemen langzamerhand toe. Daardoor weten zij niet meer hoe het voelt om 'fit te zijn'. De verstoorde ademhaling en slechte kwaliteit van de slaap beïnvloeden lichaam en geest. Dit kan zelfs leiden tot verminderd prestatievermogen op het werk, karakterverandering of relationele problemen en verlies van controle in situaties die aandacht vergen zoals autorijden.

Ademstilstand

Bij mensen met slaapapneu valt de ademhaling tijdens de slaap letterlijk stil. De ademstilstand duurt minstens tien seconden (in ernstige gevallen tot enkele minuten) en treedt veelvuldig op (tot tientallen keren per uur). U krijgt dan te weinig lucht. De hersenen geven daarop een signaal om weer te ademen.

Ten gevolge van dit signaal wordt u, meestal onbewust, telkens een beetje wakker.

Uw slaap werkt dan niet herstellend terwijl het lijkt alsof u gewoon doorslaapt. Daardoor is het denkbaar dat u, uw partner en wellicht ook uw huisarts uw klachten niet direct in verband brengen met een slaapstoornis.

Vormen van slaapapneu

Er zijn verschillende vormen van slaapapneu. Als de verstoorde ademhaling tijdens de slaap wordt veroorzaakt door afsluiting van de keelholte tijdens de slaap, is er sprake van een obstructief slaapapneusyndroom (OSAS). Deze variant komt het meeste voor en gaat gepaard met luid snurken.

Als de hersenen te weinig prikkels geven om te ademen tijdens de slaap, gaat het om een centraal slaapapneusyndroom (CSAS). Deze diagnose is veel moeilijker te stellen. De patiënt snurkt dan namelijk niet tijdens de slaap.

Er zijn ook patiënten die aan een combinatie van beide vormen lijden.

Centrum voor slaapgeneeskunde

Mensen met een relatief eenvoudige te diagnosticeren en te behandelen vorm van slaapapneu kunnen veelal terecht in een algemeen ziekenhuis. Het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe ziet vooral patiënten bij wie de diagnose niet eenduidig is of bij wie de behandeling moeizaam verloopt of niet aanslaat.

Meer factoren of andere aandoeningen dan alleen slaapapneu kunnen dan de oorzaak zijn van de slechte slaap.

Bij andere patiënten is de aandoening zelf eventueel minder complex maar vergt de diagnose en behandeling een meer intensieve of gespecialiseerde begeleiding dan die een algemeen ziekenhuis kan bieden. Dit geldt bijvoorbeeld voor (jonge) kinderen of voor mensen met een verstandelijke beperking.

Omdat de problematiek van de meeste patiënten van het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe ingewikkeld is, zijn verschillende deskundigen bij u betrokken: medisch specialisten, psychologen en gespecialiseerde verpleegkundigen maken deel uit van het behandelteam. Als daaraan behoefte is, zijn maatschappelijk werk, arbeids- of onderwijskundige begeleiding en paramedische ondersteuning beschikbaar.



Slaapvragenlijst en slaap-/waakkalender

Voorafgaand aan het eerste consult bij een slaapgeneeskundige van Kempenhaeghe ontvangt u een 'slaapvragenlijst' en een 'slaap-/waakkalender'. Tijdens het diagnose- en behandeltraject kan uw behandelaar u op gezette tijden vragen om opnieuw een vragenlijst en een slaap-/waakkalender in te vullen. Het behandelteam en ook u krijgen daarmee inzicht in de kwaliteit van uw slaap en in de mogelijke verbetering daarvan.

Eerste consult

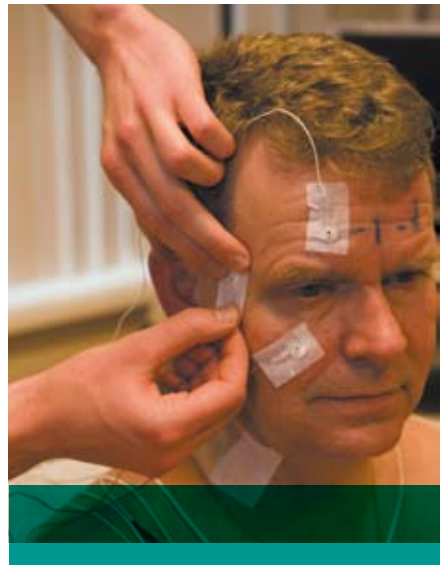
In de polikliniek van het centrum voor slaapgeneeskunde spreekt u een behandelaar. Deze neemt geruime tijd om van uzelf, maar ook van uw partner, te horen wat uw klachten zijn. Ook kunt u toelichten waar en hoe u voor uw klachten al elders bent onderzocht en behandeld. Als uw verwijzer de resultaten van eerder onderzoek nog niet heeft doorgestuurd, kunt u deze zelf meenemen naar Kempenhaeghe. Misschien beschikt u ook over (zelfgemaakte) audio- of video-opnamen van uw slaapgedrag? Brengt u deze dan mee.

Slaaponderzoek

Om te bepalen of u inderdaad kampt met een vorm van slaapapneu is een zogenaemde slaapregistratie nodig. In de regel logeert u daarvoor een nacht in Kempenhaeghe.

Voor het slaaponderzoek brengt een laborant sensoren en elektroden aan op uw lichaam en uw hoofd. Dit is niet pijnlijk, mogelijk wel wat hinderlijk. De sensoren en elektroden worden aangesloten op een 'kleine computer'. Die draagt u in een tasje. Uw ademhaling, uw bloedsomloop, uw hartfunctie, uw hersenactiviteit en uw bewegingen worden gemeten.

Het kan nodig zijn om een videoregistratie aan het slaaponderzoek toe te voegen. Dan worden met behulp van een infrarood-camera in uw kamer video-opnames gemaakt. In de nabijgelegen monitoringsruimte volgt een laborant of verpleegkundige bijzonderheden tijdens uw slaap.



Behandeling

Voor een beperkt aantal patiënten met een slaapapneu is een chirurgische correctie van keel- neus- of mondholte een optie. Soms is een mondapparaat een middel om de keelholte wijder te maken. Als dit voor u geldt, verwijst het centrum voor slaap-geneeskunde u door naar een chirurg in een algemeen ziekenhuis of naar een tandarts.

De meeste patiënten met een slaapapneu zijn gebaat met zogenoemde CPAP-apparatuur. Dit is een toestel dat de luchtdruk in de neus- en keelholte verhoogt. Dit voorkomt afsluiting van de keelholte. Er treedt dan geen ademstilstand meer op. De druk wordt overgebracht met behulp van een speciaal neusmasker dat via een slang is verbonden aan het toestel. Soms blijkt al voorafgaand aan of tijdens de slaapregistratie in Kempenhaeghe dat u voor deze behandeling in aanmerking komt. U begint dan of u vervolgt dan de slaapregistratie met een proeftherapie met CPAP-apparatuur.

Gespecialiseerde verpleegkundigen

Als CPAP-apparatuur voor u de beste behandelmethode is, helpt een zogenoemde SAAS-verpleegkundige van Kempenhaeghe u verder (SAAS = slaapafhankelijke ademhalingsstoornis). De SAAS-verpleegkundige begeleidt u bij het kiezen van het juiste CPAP-apparaat en het op uw behoefte instellen daarvan.



Het kan even tijd kosten om te wennen aan slapen met een CPAP-apparaat. De SAAS-verpleegkundige van Kempenhaeghe ondersteunt u in het gewenningsproces. De verpleegkundige geeft u uitgebreide uitleg en instructie. U kunt bij de verpleegkundige (telefonisch) terecht voor informatie, voor advies of concrete hulp bij het eventueel nog aanpassen van het masker of de instelling van het apparaat. Het is belangrijk dat het gebruik van het CPAP-apparaat zo comfortabel als mogelijk voor u wordt. U moet het apparaat namelijk elke nacht blijven gebruiken, ook op vakantie. Zodra u stopt met het gebruik van het apparaat, komen de ademstilstanden en daarmee de klachten weer terug.

Overige hulpverlening

Als bij u ook andere factoren dan een slaapapneu uw slaapkwaliteit belemmeren, is het gebruik van CPAP-apparatuur mogelijk niet afdoende. Dan kan het nodig zijn uw leefwijze en/of slaapgedrag aan te passen. Afhankelijk van de problematiek ondersteunen deskundigen van Kempenhaeghe u hierin of verwijzen zij u naar hulpverleners elders.

Controle en afronding

Uw behandelaar bespreekt met u wanneer u in Kempenhaeghe terugkomt voor controle. Soms is een opname voor een controlenacht nodig. Daarna blijft u gedurende een periode regelmatig bij Kempenhaeghe onder controle of worden de contacten juist afgebouwd. In beide gevallen zal Kempenhaeghe uw verwijzer informeren over de resultaten van de verrichte diagnostiek en de in gang gezette behandeling.

Meer informatie?

Deze brochure beschrijft in grote lijnen de zorgverlening van het centrum voor slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe op het gebied van ademhalingsafhankelijke slaapstoornissen. Hebt u vragen, dan kunt u contact opnemen via het secretariaat van de polikliniek slaapgeneeskunde, T (040) 227 92 69.

Kempenhaeghe

Centrum voor slaapgeneeskunde

Sterkselseweg 65

5591 VE HEEZE

Postbus 61

5590 AB HEEZE

T (040) 227 92 02

E info@kempenhaeghe.nl

W www.kempenhaeghe.nl