

Snurken en Slaapapneu

In deze folder vindt u uitgebreide informatie over de behandeling van snurklachten en slaapapneu.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Wat is snurken?

Snurken is een geluid dat tijdens de slaap optreedt, met name bij het inademen. Het snurkgeluid ontstaat als de ruimte voor ademhalingslucht in de keel tijdens het slapen vernauwt. Er ontstaan dan luchtwervelingen die de huid en de keelspieren doen trillen. Ook de tongbasis en het strottenklepje kunnen gaan meebewegen. Dit kan geluiden veroorzaken tot wel 90 decibel.

Oorzaak van snurken

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

1. 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.
2. Overgewicht; hierdoor neemt de hoeveelheid weefsel in de keel toe.
3. Roken; hierdoor ontstaat irritatie en zwelling van de slijmvliezen in de neus en keel.
4. Een aangeboren lange en slappe huid (zachte verhemelte).
5. Grote neus- en/of keelamandelen.
6. Neusverstopping.
7. Een aangeboren terugstand van de onderkaak.

Behandel mogelijkheden bij snurken

A. Veranderen van leefstijl

Met de volgende leefstijlaanpassingen kunt u het snurken mogelijk verminderen:

- Drink niet te veel alcohol.
- Vermijd alcoholgebruik vanaf twee uur voor het slapen.
- Stop met roken.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.
- Zorg voor een regelmatig leefpatroon waarbij eventuele slaapmiddelen en kalmerende middelen niet nodig zijn.
- Gebruik geen zware maaltijd vlak voor het slapen.
- Vermijd eventuele klachten van zuurbranden door met een extra hoofdkussen te slapen of door het hoofdeinde van uw bed op klossen te zetten.
- Slaap in zij- of buikligging.

Als aanpassing van uw leefstijl geen of onvoldoende resultaat heeft, kunt u voor een operatieve behandeling of een gebitsbeugel (MRA) kiezen. Deze behandelingen worden niet vergoed als er alleen sprake is van snurken.

B. Operatieve behandeling

Operatieve behandelingen voor alleen snurken worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

C. Gebitsbeugel of Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Als uw snurkprobleem ontstaat doordat uw tong en uw onderkaak tijdens de slaap naar achteren zakken, kan een gebitsbeugel (MRA) uitkomst bieden. Een beugel bestaat uit twee plastic plaatjes over de onder- en boventanden en kan helpen bij licht tot matig slaapapneu. Deze beugel moet worden aangemeten door een tandarts die hiervoor speciaal geschoold is.

Ons centrum werkt nauw samen met Arnhem Dental, gevestigd aan de Wilhelminastraat 49, 6812 CT in Arnhem, telefoonnummer 026 - 389 3330 (www.arnhemdental.nl). Een snurkbeugel/MRA kan niet worden vervaardigd bij een ongesaneerd gebit of ernstige tandvleesproblemen. Als u een kunstgebit draagt, zijn er soms wel mogelijkheden. Een gebitsbeugel wordt niet vergoed door de verzekeraar als er alleen sprake is van snurken.



Voorbeeld gebitsbeugel

D. Positietrainer (SPT)

De positietrainer is een apparaatje voor mensen met licht slaapapneu die ademstops krijgen als zij op de rug slapen. Ook als u snurkt in rugligging is dit een mogelijke optie. U draagt dit apparaatje net onder uw borst. Het geeft telkens een trilling af wanneer u op uw rug ligt te slapen, behalve als u in diepe slaap bent. Op die manier verstoort het de slaap niet. Door het apparaatje traint u om meer op uw zij te liggen.



De positietrainer



De positietrainer draagt u in een band net onder uw borst.

De positietrainer wordt bij snurken niet vergoed door de zorgverzekeraar. Wel kunt u de positietrainer vier weken proberen, voor u zelf tot aanschaf overgaat. Kosten zijn ongeveer 350 euro.

E. Behandeling bij neusverstopping

Neusverstoppingsproblemen die het snurken veroorzaken kunnen vaak met een neusspray, neusspreider of operatie worden verholpen. Het kan gaan om neusverstopping door een scheef neustussenschot, een zwelling van de onderste neusschelpen, neuspoliepen of bijvoorbeeld een allergie (voor huisstofmijt, pollen, harige huisdieren). Deze behandeling wordt wel door de verzekeraar vergoed.

Wat is slaapapneu (OSA)?

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 (apneus). Men verstaat hieronder een ademstilstand van tien seconden of meer tijdens de slaap. De oorzaak van slaapapneu is, net als bij snurken, een nauwe ruimte in de keelholte. Als er sprake is van meer dan vijf apneus per uur met daarbij klachten, spreekt men van obstructief slaapapneu (OSA). U kunt daardoor overdag slaperig of vermoeid zijn, last hebben van concentratieverlies, een niet verfrissende slaap hebben of 's nachts wakker schrikken. Slaapapneu kan ook leiden tot hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, een hartaanval en diverse andere problemen van hart of hersenen.

Oorzaak van slaapapneu

De oorzaak van zowel snurken als apneus is vaak een nauwe ruimte in de keel-/neusholte. Voor het vernauwen van de ruimte in de keel zijn verschillende oorzaken aan te wijzen:

- Overgewicht: hierdoor neemt de hoeveelheid weefsel in de keel toe;
- 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;
- Een aangeboren terugstand van de onderkaak;
- Een aangeboren lange en slappe huid;
- Grote neus- en/of keelamandelen;
- Roken: hierdoor ontstaat irritatie en zwelling van de slijmvliezen in de neus en keel.

Slaaponderzoek (polygrafie)

Om vast te stellen of er bij u inderdaad sprake is van obstructief slaapapneu of dat u alleen snurkt, moet u een slaaponderzoek ondergaan. U krijgt meetapparatuur mee naar huis voor één nacht. U slaapt dus gewoon thuis. Tijdens dit slaaponderzoek worden de ademhaling, het zuurstofgehalte van het bloed en de houding waarin u slaapt, geregistreerd. Als u de apparatuur weer heeft ingeleverd, wordt de uitslag door de computer berekend. De uitslag krijgt u van de longarts. Zie voor meer informatie de folder 'slaaponderzoek'.

Behandel mogelijkheden bij slaapapneu (OSA)

A. Veranderen van leefstijl

Met de volgende leefstijlaanpassingen kunt u het snurken en licht obstructief slaapapneu verminderen:

- een goed lichaamsgewicht en voldoende beweging;
- vermijd alcoholgebruik en zware maaltijden vanaf twee uur voor het slapen gaan;
- stop met roken;
- zorg voor een regelmatig leefpatroon en gebruik geen slaap- of kalmerende middelen.

B. Slaapmasker (CPAP = Continuous Positive Airway Pressure)

Een slaapapneu (OSA) kan behandeld worden met CPAP. Dit is de meest gebruikte behandeling voor slaapapneu en werkt vrijwel altijd. Deze behandeling wordt niet gebruikt als u alleen snurklachten heeft.

Een CPAP-apparaat blaast kamerlucht met hoge druk via een slang en een neusmasker in de neus en keel. Door deze hoge luchtdruk blijft de keel open en kunnen er geen apneus meer optreden. Ook het snurken is dan verdwenen. In veel gevallen hebben patiënten met slaapapneu veel baat

bij een CPAP-behandeling. De slaperigheid verdwijnt en de gevaren voor hart en hersenen zijn verdwenen. Indien de longarts denkt dat CPAP een goede behandeling voor u is, kunt u het CPAP-apparaat direct mee naar huis nemen. De CPAP-consulent past het apparaat voor u aan en legt u uit hoe het werkt. Elke verzekeraar vergoedt een CPAP-apparaat voor patiënten met obstructief slaapapneu. In de aanpassingsperiode krijgt u begeleiding van de verpleegkundig specialist OSA.



Voorbeeld CPAP-apparaat



Voorbeeld neusmasker

C. Gebitsbeugel (MRA=mandibulair repositie apparaat)

Een beugel bestaat uit twee plastic plaatjes over de onder,- en boventanden en kan helpen bij snurken en slaapapneu. Deze gebitsbeugel moet worden aangemeten door een tandarts die hier speciaal voor geschoold is.

Ons slaapcentrum werkt nauw samen met Arnhem Dental, gevestigd aan de Wilhelminastraat 49, 6812 CT in Arnhem, telefoonnummer 026 - 389 3330 (www.arnhemental.nl). Een gebitsbeugel/MRA kan niet worden vervaardigd bij een ongesaneerd gebit of ernstige tandvleesproblemen. Voor mensen met een kunstgebit zijn er soms wel mogelijkheden. Een gebitsbeugel wordt de zorgverzekeraar vergoed bij slaapapneu.



Voorbeeld gebitsbeugel

D. Operatieve behandeling

De volgende operatieve behandelingen kunnen helpen bij obstructief slaapapneu (OSA):

1. (UPPP/TE). Het verkleinen van het zachte verhemelte (UPPP) en/of het verwijderen van de keelamandelen (TE) met het mes. Deze operatie vindt plaats onder algehele narcose. U wordt enkele dagen (meestal twee) opgenomen in het ziekenhuis. Het nadeel van deze ingreep is dat u na de operatie vrij veel pijn heeft en 10-14 dagen (ook wel eens langer) niet kunt werken. U kunt meestal de dag na de operatie weer naar huis.
2. (Celon of RFITT). Het verkleinen van het zachte verhemelte, keelamandelen en/of tongbasis door middel van hoogfrequente energie (Celon methode of RFITT). Tijdens een algehele narcose brengt de specialist een naaldelektrode in het weefsel in het verhemelte, de keelamandelen en/of de tongbasis in. Met deze elektrode wordt het weefsel door middel van hoogfrequente energie verhit. Hierdoor treedt na enige tijd littekenvorming op. Het weefsel verschrompelt (wordt stugger) en kan niet meer meetrillen. Deze behandeling is vrijwel pijnloos en vindt doorgaans in dagopname plaats. De dag na de behandeling kunt u uw dagelijkse activiteiten meestal weer hervatten. Dit hangt er wel vanaf of er nog een andere behandeling heeft plaatsgevonden!

3. (HTP) Het operatief naar elkaar toe brengen en hechten van het tongbeen (onder de kin waar de tong aan vast zit) en het schildkraakbeen (waar de schildklier omheen zit). Dit heet ook wel hyoidothyroidopexie (HTP). Dit is een operatie onder algehele narcose. Deze ingreep zorgt ervoor dat de tong naar voren en naar boven wordt gehouden, zodat deze tijdens de slaap niet meer de luchtweg kan blokkeren. Over het algemeen treden er weinig problemen op. U hoeft niet bang te zijn voor blijvende slik- of stemproblemen. Meestal kunt u de dag na de operatie weer naar huis.
4. Combinaties van 1, 2 en/of 3.

Als deze operaties worden verricht in het kader van een OSA zal de verzekeraar de ingreep vergoeden.

E. Positietrainer (SPT)

De positietrainer is een apparaatje voor mensen met licht slaapapneu die ademstops krijgen als zij op de rug slapen. U draagt dit apparaatje net onder uw borst. Het geeft telkens een trilling af wanneer u op uw rug ligt te slapen, behalve als u in diepe slaap bent. Op die manier verstoort het de slaap niet. Door het apparaatje traint u om meer op uw zij te liggen.



De positietrainer



De positietrainer draagt u in een band net onder uw borst.

De positietrainer wordt bij OSA in rugligging in de meeste gevallen vergoed door de zorgverzekeraar.

Naar wie kan de huisarts u verwijzen?

Als u problemen heeft met snurken of u denkt dat u slaapapneu heeft, kunt u zich via de huisarts laten verwijzen naar het Rijnstate Slaapcentrum (President Kennedylaan 100 in Velp). U krijgt dan binnen twee weken een slaaponderzoek en daarna een gesprek in het Slaapcentrum.

Dr. P.J.E. Vos en dr. A. Dijkstra, longartsen/somnologen
Telefoonnummer: 088 - 005 7790

Vragen?

Als u nog vragen heeft over deze informatie zal de specialist of de OSA-verpleegkundige deze graag beantwoorden. Meer informatie over snurken en slaapapneu vindt u op onze website www.rijnstate.nl/slaapcentrum.

Rijnstate Slaapcentrum Rijnstate

Het Rijnstate Slaapcentrum in Velp is een multidisciplinaire samenwerking tussen longartsen, KNO-artsen, neurologen, een NVTS-geaccrediteerd tandarts en een kaakchirurg. Het Slaapcentrum beschikt over drie somnologen en twee somnotechnologen en is geaccrediteerd door de Federatie van SlaapCentra (SVNL). Er is een nauwe samenwerking met vasculair geneeskundige/internist, psycholoog, cardioloog, bariatrisch chirurg, seksuoloog, psycholoog en psychiater.

Ons Slaapcentrum heeft de kortste wacht- en doorlooptijd van Nederland (twee tot vier weken) en is een van de grootste slaapcentra van Nederland. Ieder jaar zien we zo'n 1.700 nieuwe patiënten en doen we zo'n 2.500 slaaponderzoeken.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.
 @rijnstate
 facebook.com/rijnstate

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl