

Aandoening

# Snurken en het Slaapapneusyndroom

Snurken wil zeggen dat bij het ademen tijdens de slaap een zingend, ruisend, brommend geluid wordt gemaakt. Bij slaapapneu is er een pauze van de ademhaling tijdens de slaap.

Snurken komt voor op alle leeftijden en neemt toe met de leeftijd. Snurken komt door een vernauwing van de luchtweg, tussen de neusgaten en de stembanden.

Slaapapneu komt vaak doordat het bovenste deel van de luchtweg dichtvalt. Dit kan ontstaan door een vernauwing bij het verhemelte of dieper in de keel. De achterzijde van de tong zakt dan in of het strottenhoofd valt samen. Er ontstaat een ademstilstand. Deze ademstilstand kan wel dertig seconden of langer duren.

Op oudere leeftijd snurken meer mensen en is het snurkgeluid harder. Dit komt omdat het slijmvlies van de keelholte bij het ouder worden dikker wordt. Vetweefsel hoopt zich op in de keel. Hierdoor wordt de doorgang van de luchtweg kleiner. Bovendien worden slijmvliezen op oudere leeftijd slapper, net als de huid. Ze kunnen dan makkelijker gaan trillen.

We spreken van een slaapapneusyndroom wanneer deze ademstilstanden meer dan 5x per uur optreden. Het is belangrijk op te merken dat u door zo'n afsluiting niet kunt stikken. De hersenen geven namelijk een alarmsignaal af, waardoor u minder diep gaat slapen of zelfs wakker wordt. Door al deze apneus en alarmsignalen uit de hersenen lukt het u niet om diep genoeg te slapen.

Meer informatie? Kijk op Thuisarts.nl (<https://www.thuisarts.nl/slaapapneu>)

## Onderzoeken

Om te onderzoeken of u inderdaad slaapapneu hebt en/of snurkt krijgt u een slaaponderzoek Polysomnografie (PSG).

De resultaten van dit onderzoek worden besproken op een multidisciplinair overleg, waarbij een longarts, KNO-arts en een neuroloog aanwezig zijn. Het kan zijn dat u als aanvullend onderzoek een slaapendoscopie krijgt.

### Slaaponderzoek PG thuis

Bij een polygrafie (PG) onderzoekt de arts welke problemen er kunnen ontstaan tijdens de slaap en wat daarvan de oorzaak is.

U krijgt verschillende soorten elektroden op uw lichaam en een opnamekastje. Daarmee meet de laborant tijdens uw slaap wat er gebeurt met bijvoorbeeld uw hartritme, ademhaling, zuurstofgehalte in het bloed (SaO2) en de luchtstroom uit uw neus. Dit gebeurt tijdens de avond en nacht. In de folder 'Slaaponderzoek, Polygrafie (PG), thuisregistratie' leest u meer over dit onderzoek.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaaponderzoek-pg-thuis>

### Slaaponderzoek PSG, thuis

Bij een polysomnografie (PSG) onderzoekt de arts of er problemen zijn tijdens de slaap en wat daarvan de oorzaak is.

U krijgt verschillende soorten elektroden op uw lichaam en hoofd en een opnamekastje. Daarmee wordt gemeten wat er gebeurt met bijvoorbeeld uw hartritme, ademhaling, zuurstofgehalte in het bloed (SaO2), de luchtstroom uit uw neus en hoe u slaapt. In de folder

'Slaaponderzoek, PolySomnoGrafie (PSG), thuisregistratie' leest u meer over dit onderzoek.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaaponderzoek-psg-thuis>

## Slaapendoscopie

Een slaapendoscopie is een onderzoek om te bepalen op welke plaats in de keel de ademhaling wordt belemmerd.

Door deze belemmering kan snurken en/of slaapapneu ontstaan. Het doel van een slaapendoscopie is om te kijken welke behandeling voor u het meest geschikt is. Een slaapendoscopie gebeurt onder algehele anesthesie (narcose) op de operatiekamer. Voor het onderzoek wordt u opgenomen op de afdeling Dagbehandeling. In de folder 'Slaapendoscopie' leest u meer over dit onderzoek.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaapendoscopie>

## Behandelingen

Er zijn meerdere behandelingsmethoden. U wordt hiervoor doorgestuurd naar de longarts en/of de KNO arts.

Als u naar de longarts wordt gestuurd wil dat niet zeggen dat u problemen aan uw longen heeft, maar de longarts behandelt ook ademhalingsstoornissen, zoals apneu. Uw arts bespreekt met u welke behandeling u krijgt, dit hangt af van de hoeveelheid ademstops per nacht, wat er uit het slaaponderzoek komt en wat u zelf graag wilt.

## Positietrainer

Als u vooral ademstops geeft als u op uw rug slaapt, kan de arts een positietrainer (SPT) voorschrijven. Dit is een apparaatje dat ervoor zorgt dat u niet op uw rug draait, door bijvoorbeeld zachtjes te gaan trillen. De positietrainer traint u om vaker op uw zij te liggen.

## Lichamelijke problemen behandelen

U kunt last hebben van lichamelijke problemen die invloed hebben op uw ademhaling tijdens de slaap. Deze problemen kunnen zijn: vergrote amandelen of poliepen, neuspoliepen, scheef neustussenschot, misvormde onderkaak of misvorming van het weke verhemelte. Soms kunnen deze problemen worden opgelost door een operatie. Neusoperaties kunnen worden gedaan om neusverstopping te verhelpen, maar helpen meestal niet voor de behandeling van het slaapapneu

## CPAP-behandeling

Wanneer u het Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS) heeft, is een CPAP-behandeling één van de mogelijkheden.

Slaapapneu is een indicatie om te starten van de CPAP-therapie in de nacht. CPAP staat voor Continues Positive Air Pressure. Een CPAP-apparaat houdt door middel van druk de bovenste luchtwegen open. Deze druk wordt via een masker op uw gezicht in uw luchtwegen geblazen. In het begin is het wennen om met de apparatuur en het masker te slapen. Tijdens de CPAP-therapie wordt u ondersteund door een team van longfunctieanalisten, slaapverpleegkundigen en medewerkers van de firma Vivisol.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/cpap-behandeling>

## Slaapbeugel (MRA)

Wanneer u het slaapapneusyndroom heeft kan de arts u behandelen met een prothese/beugel in de mond, de MRA.

Een MRA bestaat uit 2 losse beugels. Een beugel die u vast klikt op uw boventanden en een beugel die vast klikt op uw ondertanden. De beugel draagt u alleen wanneer u gaat slapen.

Wanneer de beide beugels met elkaar worden verbonden gaat uw onderkaak vanzelf naar voren. Hierdoor blijft uw luchtweg open tijdens het slapen. Daardoor worden het snurken en de apneus minder. Voor het aanmeten van een MRA verwijst uw behandelend arts u naar een tandarts.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/slaapbeugel-mra>

## UPPP-operatie

Een UPPP-operatie kan nodig zijn als u snurkt.

Tijdens een UPPP-operatie verwijdert de KNO-arts de huid en een klein reepje van het zachte gehemelte. De huid heeft geen functie, dus u zult niet merken dat u deze mist. Als de keelamandelen het snurken mede veroorzaken, verwijdert de arts deze ook. In de folder 'UPPP-operatie' leest u meer over deze behandeling.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/uppp-operatie>

## Snurken en het slaap-apneusyndroom, wat kunt u zelf doen?

Wanneer u snurkt of het slaap-apneusyndroom heeft, zijn er verschillende behandelingen mogelijk.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/snurken-en-het-slaap-apneusyndroom-wat-kunt-u-zelf-doen>

# Poliklinieken en afdelingen

## Slaap Waak Centrum

In het Slaap Waak Centrum onderzoeken en behandelen we patiënten met een slaapprobleem of problemen die met de slaap te maken hebben.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum>

## Klinische Neurofysiologie (KNF)

Op de afdeling Klinische Neurofysiologie vinden onderzoeken plaats die stoornissen in het functioneren van de hersenen, de zenuwen en de spieren kunnen ontdekken. Hier worden ook onderzoeken gedaan voor het Slaap Waak Centrum.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/klinische-neurofysiologie-knf>

## Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)

De keel-, neus- en oorarts (kno-arts) houdt zich bezig met de behandeling van aandoeningen aan keel, neus en oren.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno>

## Longgeneeskunde

Het specialisme Longgeneeskunde houdt zich bezig met het onderzoeken en behandelen van ziekten van de longen en het ademhalingsstelsel.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>

## Neurologie

Het medisch specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie>

Code SWC-002