Aandoening

Snurken en het Slaapapneusyndroom

Snurken wil zeggen dat bij het ademhalen tijdens de slaap een zagend, 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 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 30 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 5 keer 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 mogelijk een slaaponderzoek Polysomnografie (PSG) of Polygrafie (PG).

De resultaten van dit onderzoek worden besproken in 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 hoe uw ademhaling en zuurstofverzadiging verloopt in uw slaap en hoe ernstig dit eventueel is. Ook kijken we naar uw hartslag en beenbewegingen.

In deze informatie leest u meer over dit onderzoek.

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

Slaaponderzoek PSG, thuis

Bij een polysomnografie (PSG) onderzoekt de arts hoe uw ademhaling en zuurstofverzadiging verloopt in uw slaap en hoe ernstig dit eventueel is. Ook kijken we naar uw hartslag en beenbewegingen.

Daarnaast wordt ook de slaap zelf gemeten, zoals de tijd die u slaapt, slaapstadia en diepte, maar ook hoe vaak u wakker wordt. Dit is het complete slaaponderzoek.

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

Slaaponderzoek met de Watchpat

Bij dit onderzoek kijken we naar uw slaappatroon, hartritme, ademhaling en het zuurstofgehalte in uw bloed tijdens de nacht.

Het slaaponderzoek gebeurt met een WatchPat. Dit apparaat bestaat uit een horloge voor om uw pols, een sensor om uw vinger en een sensor op uw borst. Het horloge bewaart alle metingen van die nacht.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/slaaponderzoek-met-de-watchpat

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 (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/snurken-en-het-slaapapneusyndroom) ontstaan. Het doel van een slaapendoscopie is om te kijken welke behandeling voor u het meest geschikt is. Een slaapendoscopie gebeurt onder algehele anesthesie op de operatiekamer. Voor het onderzoek wordt u opgenomen op de afdeling Dagbehandeling.

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 posititetrainer 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 1 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 slaapverpleegkundigen en medewerkers van de firma Vivisol.

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

Slaapbeugel (MRA)

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

MRA staat voor Mandibulair Repositie Apparaat. 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.

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

UPPP-operatie

Een UPPP-operatie kan nodig zijn als u snurkt.

De behandeling UPPP staat voor uvulo palato pharyngo plastiek. U krijgt de operatie UPPP om het snurken en/of de ademhalingsstilstanden (apneu's) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/snurken-en-het-slaapapneusyndroom) te verhelpen. Hier leest u meer over de 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 doen we onderzoeken 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 ademhalingssysteem.

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

Neurologie

Het 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

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis