Behandeling

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

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

Adviezen die uw klachten kunnen verminderen

Wat kunt u zelf doen?

Afvallen

Zorg ervoor dat u een normaal gewicht heeft voor uw lengte, dat is een BMI onder de 25. Slaapapneu komt het meeste voor bij te zware personen. Zelfs een kleine vermindering van uw gewicht kan de ademhaling tijdens uw slaap verbeteren. U heeft een stabielere slaap en rust dan beter uit tijdens de slaap waardoor u overdag minder slaperig bent.

Alcohol

Drink geen alcohol voor u gaat slapen. Alcohol (het 'slaapmutsje') onderdrukt de ademhaling en verslapt de spieren waardoor u nog meer gaat snurken en de klachten erger worden. Alcohol kan ook slaapapneu veroorzaken bij personen die anders alleen snurken.

Eten

Eet niet te zwaar voordat u gaat slapen. Dat wil zeggen, geen volledige maaltijd, maar lichte snacks als u toch trek heeft.

Roken

Stop met roken. Dit is voor alle organen beter. Roken prikkelt ook het slijmvlies in uw keelholte. Als u stopt met roken, kan dit uw klachten verminderen.

Slaapmiddelen

Gebruik geen slaapmiddelen. Het gebruik van slaapmiddelen onderdrukt uw ademhaling, verslapt de keelspieren en verergert het slaapapneu. Vraag advies van uw arts als u slaapmiddelen gebruikt en bekend bent met slaapapneu.

Medicijnen

Pas zo nodig in overleg met uw arts uw medicijnen aan. Slikt u bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld voor hoofdpijn of angst? Dan kunnen deze invloed hebben op uw slaap en ademhaling. Overleg hierover met uw arts.

Slaaphouding

Sommige mensen hebben alleen last van slaapapneu als zij op hun rug liggen. Dan is slapen op de zij beter. Het plaatsen van een kussen achter uw rug of het in uw pyjama of rugzakje naaien van een tennisbal kan voorkomen dat u in uw slaap toch op uw rug draait.

Verstopte neus

Als uw neus verstopt is, kunnen medicijnen uw neus weer open maken. Een open neus helpt het snurken te verminderen en verkleint de kans op slaapapneu's. Gebruik alleen medicijnen na advies van uw arts.

Slechte gewoonten die invloed hebben op de slaap

Zorg voor een regelmatige manier van leven. Zie ook 'Tips en adviezen voor een goede nachtrust bij slapeloosheid'. (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tips-en-adviezen-voor-een-goede-nachtrust-bij-slapeloosheid)

Betrokken afdelingen

Slaap Waak Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/slaap-waak-centrum)

Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/keel-neus-en-oorheelkunde-kno)

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Neurologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie)

Code SWC-002a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis