

Wat is een slaapapneusyndroom?

Een apneu is een medische term voor een ademstilstand gedurende tenminste 10 seconden. Iedereen krijgt wel eens apneus in zijn slaap. Het is pas wanneer die vaak voorkomen en lang duren, dat ze een bedreiging kunnen vormen voor de gezondheid. Indien er tijdens de slaap meer dan 10 tot 15 apneus per uur optreden, spreekt men van een slaapapneusyndroom. Wanneer het aantal apneus meer dan 30 per uur bedraagt, spreken we van een ernstig slaapapneusyndroom.

Het Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS) wordt veroorzaakt door een afsluiting (obstructie) van de bovenste luchtwegen. Hierdoor ontstaat er een tijdelijke onderbreking van het zuurstoftransport naar de longen. De afsluiting wordt opgeheven door een kortdurende ontwaakreactie, waarvan de patiënt zich vaak niet bewust is, maar die wel aanleiding geeft tot een verstoring van de slaapkwaliteit.

Wat zijn de oorzaken van OSAS?

Het obstructief slaapapnoesyndroom wordt vooral gezien bij zwaarlijvige personen, meestal mannen van middelbare leeftijd. Het OSAS is minder frequent bij vrouwen, kinderen en personen met normaal gewicht.

Een aantal factoren kunnen bijdragen tot slaapapneu:

- zwaarlijvigheid (o.m. vetweefsel in halsgebied)
- gebruik van alcohol, slaap- en kalmeermiddelen
- obstructie van de keelholte (b.v. vergrote amandelen)
- slaaphouding: rugligging
- obstructie van de neusholte
- leeftijd
- roken

Hoe herken je de symptomen?

Tekenen die wijzen op een slaapapneu- syndroom zijn onder meer:

- luidruchtig snurken
- vermoeidheid en/of slaperigheid overdag
- ademstilstanden tijdens de slaap, gevolgd door luid gesnurk en/of woelen
- wakker schrikken met het gevoel te verstikken
- nachtzweeten
- vaak moeten plassen 's nachts
- ochtendhoofdpijn
- droge mond of pijnlijke keel bij het ontwaken
- prikkelbaarheid
- concentratieverlies, vergeetachtigheid

Gevolgen van OSAS?

Slaperigheid

Ongeveer 50% van de slaap bestaat uit diepe slaap en droomslaap (REM-slaap). Deze slaapfases zijn noodzakelijk voor een deugddoende en verkwikkende nachtrust. De apneus zijn slaap verstorend en veroorzaken hierdoor een afname van de diepe slaap en de droomslaap. Door het voortdurend wakker schieten wordt ook de continuïteit van de slaap verstoord. Dit is de reden waarom OSAS leidt tot slaperigheid, concentratiestoornissen en vermoeidheid overdag. Hierdoor is bovendien het risico op verkeersongevallen ook significant verhoogd. Patiënten met OSAS zijn dan ook wettelijk rijongeschikt indien ze onbehandeld blijven.

Hart- en vaatziekten

OSAS is een risicofactor voor hart- en vaatziekten. De onderbrekingen van de ademhaling kunnen o.a. nachtelijke hartritmestoornissen, bloeddrukverhoging, hartinfarct en beroerte (CVA) veroorzaken.

Wat kan je eraan doen?

Algemene maatregelen

- Zorg voor een goede slaaphygiëne
- Vermijd slaap- en kalmeermiddelen
- Vermijd alcohol voor het slapengaan
- Vermager bij overgewicht

Neusmasker (CPAP)

De eerste keuze behandeling is nasale CPAP (afkorting van continuous positive airway pressure – continue positieve druk via de neus). Tijdens de nacht wordt via een neusmasker voortdurend lucht in de neus en keel geblazen met een kleine compressor die naast het bed staat. Hierdoor ontstaat een overdruk in de keel waardoor het toeklapsen van de keel verhinderd wordt. Het is even wennen, maar bij de meeste mensen werkt dit zeer goed.

CPAP Toestellen en maskers



Mondbeugel (Mandibulair respositie apparaat)

Sedert 2018 betaalt het ziekenfonds ook mondbeugels terug voor de behandeling van patiënten met een obstructief slaapapneusyndroom. Dergelijke beugels worden op maat gemaakt en bestaan uit een gedeelte voor de bovenkaak en een gedeelte voor de onderkaak. Door de beugel wordt de onderkaak voorzichtig naar voren geduwd waardoor de tong niet naar achter kan zakken en de luchtwegen open blijven tijdens de slaap.



Uw behandeling in het OLV Ziekenhuis

Nadat de diagnose van een slaapapneusyndroom is bevestigd, stelt het OLV-ziekenhuis u een CPAP-toestel ter beschikking. Uw behandeling kan, mits uw akkoord, tijdens de opstartfase online opgevolgd worden. Bij gewenningsproblemen wordt U door onze dienst telefonisch gecontacteerd. Zo nodig kunnen bepaalde aanpassingen worden voorgesteld of kan een controle raadpleging bij uw arts worden gepland. Gelieve steeds uw toestel en toebehoren (slang, masker, stroomkabel) mee te brengen naar het ziekenhuis.

U krijgt ook een afspraak voor een tweede slaaponderzoek waarvoor u uw toestel eveneens dient mee te brengen. Dit slaaponderzoek (met nCPAP-toestel) is nodig om de correcte beademingsdruk te bepalen en om de terugbetaling van het toestel aan te vragen bij uw ziekenfonds. Tijdens de startfase gebruikt u dit toestel op proef. Na het tweede slaaponderzoek zorgt onze dienst voor het indienen van de aanvraag voor terugbetaling bij uw ziekenfonds. Ook bij patiënten die behandeld worden met een mondbeugel wordt er een tweede slaapstudie gepland om de efficiënte van de behandeling te bevestigen.

Eens de terugbetaling goedgekeurd is, bedraagt het remgeld 25 eurocent per dag. Hiervoor ontvangt u een maandelijkse factuur van het ziekenhuis. Het remgeld is niet van toepassing bij patiënten met een WIGW-statuuut (weduwen, invaliden, gepensioneerden en wezen). Het toestel blijft eigendom van het OLV Ziekenhuis. Bij schade door on-eigenlijk gebruik of bij verlies, kunnen de kosten van het toestel en toebehoren op de patiënt verhaald worden. Gelieve ons steeds op de hoogte te stellen van eventuele veranderingen van ziekenfonds of wijzigingen in uw verzekeraarbaarheid. (053/724289).

U zal na 3 maanden en nadien jaarlijks door onze dienst uitgenodigd worden op controleraadpleging, o.a. voor het aanvragen van de verlenging van de terugbetaling en voor een preventief nazicht van het toestel. U kan dan ook eventuele problemen met uw arts bespreken.

Tips bij het gebruik van uw toestel en meter

Zorg ervoor dat uw masker comfortabel staat: niet te strak aanspannen en er toch voor zorgen dat er geen lucht kan ontsnappen.

Ter hoogte van de verbinding tussen masker en slang bevindt zich een spleetje waarlangs de uitgeademde lucht wordt geëvacueerd. U zal hier dan ook steeds enige tocht voelen. Dit is volledig normaal en is niet het gevolg van enig defect. Deze opening mag ook nooit afgesloten worden.

Denk eraan om wekelijks uw stoffilter te reinigen en deze tweemaal per jaar te vervangen.

Uw masker dient u te reinigen naar eigen goeddunken met water en zeep. Goed naspoelen is belangrijk om de geur van zeep te neutraliseren. Ontsmettingsmiddelen en bijtende producten worden afgeraden omdat deze de silicone van uw masker beschadigen.

Indien uw toestel om medische redenen uitgerust is met een bevochtiger, dient u bij transport het waterreservoir steeds volledig te ledigen om zo onherstelbare schade aan het CPAP toestel te vermijden. Gelieve steeds gedemineraliseerd water te gebruiken om kalkaanslag te voorkomen en zorg ervoor, ter preventie van besmetting, dat het water dagelijks wordt ververs.

Contactgegevens

Dienst Pneumologie

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Tel: 053 72 42 89

Fax: 053 72 41 50

Pneumologie.Aalst@olvz-aalst.be

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse

Tel: 02 300 63 36

Fax: 02 300 63 35

Pneumologie.Asse@olvz-aalst.be

Campus Ninove

Biezenstraat 2, 9400 Ninove

Tel: 054 31 20 27

Fax: 054 31 20 64

Pneumologie.Ninove@olvz-aalst.be

In geval van nood buiten de kantooruren kan u contact opnemen met de telefooncentrale van het ziekenhuis

- Aalst: 053-72.41.11
- Asse: 02-300.61.11

en dan vraagt u naar de dienstdoende longarts.

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 07/11/2018

Goedgekeurd door dokter Evert Munghen