

# Polikliniek slaapapneu syndroom en snurken

**U bent door uw huisarts of specialist verwezen naar de polikliniek voor slaapapneu syndroom en snurken. Hard snurken kan een hinderlijk probleem zijn, niet alleen voor de mensen in uw omgeving, maar ook voor uzelf. Dit kan het geval zijn als er sprake is van het slaapapneu syndroom (SAS). Hierbij stopt de ademhaling tijdens de slaap kortdurend en meerdere keren per uur. Een ademstop (apneu) is een ademstilstand van 10 seconden of meer tijdens de slaap, veelal veroorzaakt door een blokkering in de keel. Mensen met een slaapapneu syndroom kunnen overdag gemakkelijk in slaap vallen, overdag overmatig vermoeid zijn of een niet verfrissende slaap hebben.**

‘Goedaardig’ snurken zonder ademstops is hinderlijk, maar vormt geen risico voor uw gezondheid. Slaapapneu syndroom daarentegen kan onder andere hartritmestoornissen, verhoogde bloeddruk en/of andere lichamelijke problemen veroorzaken. Daarom is het voor de behandeling van belang te onderzoeken of u goedaardig snurkt of dat u last heeft van het slaapapneusyndroom. Beide zijn zeer goed te behandelen, maar vergt wel goed onderzoek vooraf om de juiste behandeling op u af te stemmen. Bij het onderzoek en de behandeling werken neuroloog en KNO arts nauw samen. Ook de kaakchirurg, tandarts, longarts en/of cardioloog kunnen hierbij betrokken worden.

## **Onderzoek**

Tijdens het eerste polibezoek heeft u een intake gesprek met een van onze SAAS-consulenten. Dit gesprek vindt plaats op de KNF afdeling (begane grond, C-vleugel, bestemming 160). De SAAS-consulenten zijn gespecialiseerd in het slaapapneu syndroom en snurken. Na het gesprek krijgt u een klein apparaatje mee naar huis, de apneu-link (ofwel micromesam). Dit is een kleine recorder, dat de ademhaling ‘s nachts gaat registreren.

De volgende dag komt u terug op de polikliniek en levert u de apneu-link in bij de KNF afdeling. Hierna volgt een gesprek met de neuroloog (u krijgt de uitslag van de apneu-link), vervolgens heeft u een gesprek met de KNO arts (begane grond, C vleugel, bestemming 156). Ook volgt er een afspraak bij de anesthesist (1<sup>ste</sup> etage, B vleugel, bestemming 110). Deze afspraken dienen ervoor om te bepalen welke KNO onderzoeken noodzakelijk zijn om bij u de oorzaak van het snurken en/of slaapapneu syndroom vast te stellen. Er zullen binnen 5 weken nog enkele onderzoeken ingepland worden voor u.

Mogelijke vervolgonderzoeken, welke nog gepland kunnen worden:

- **PSG:** polysomnografie. Een uitgebreid onderzoek, waarbij gelijktijdig de slaapkwaliteit (slaapstadia gedurende de nacht), de ademhaling, ademhalingsbewegingen van borst/buik, percentage zuurstof in het bloed en de hartfrequentie (ECG) worden geregistreerd. Hiervoor krijgt u een grotere recorder mee naar huis met draden en elektroden die op uw hoofd en lichaam bevestigd worden door de KNF laborant. Dit is om de mate (ernst) van het slaapapneu syndroom te bepalen. De volgende morgen levert u deze recorder weer in op de KNF afdeling.
- **Slaapendoscopie:** onder narcose wordt met een flexibele endoscoop (door de neus ingebracht) gekeken in de neus- en keelholte. Hiermee kan worden beoordeeld waardoor het snurken en de eventuele ademstops veroorzaakt worden (op welk niveau van de ademweg). Dit onderzoek, dat plaatsvindt op de operatiekamer, is niet pijnlijk en de meeste mensen ervaren het als een prettig middagdutje. Het duurt 5 a 10 minuten. Voorafgaand aan dit onderzoek heeft u al een gesprek/vooronderzoek bij de anesthesist gehad.
- **Neusspray-en pleistertest:** Ter beoordeling van uw neusfunctie wordt er indien nodig ook naar eventuele allergieën gekeken. Ook dit onderzoek is niet pijnlijk of vervelend. U voert 15 dagen thuis een test uit met neusspray en neuspleisters. U krijgt een formulier mee waarop u uw ervaringen met de voorgeschreven neuspleisters en de neusspray moet invullen. Dit is voor de beoordeling van uw neusfunctie.

Tevens is er een datum afgesproken waarop een multidisciplinair overleg zal plaatsvinden. Alle onderzoeken vinden vóór dit overleg plaats.

U hoeft bij dit overleg niet aanwezig te zijn. Het artsenteam zal in dit overleg bepalen welke behandeling voor u het meest geschikt is. Na dit overleg krijgt u een brief, waarin u wordt uitgenodigd voor een eindgesprek met de KNO arts of met de neuroloog/SAAS-consulent om de gekozen behandeling met u te bespreken en in te zetten.

Ook is er een datum afgesproken waarop een multidisciplinair overleg zal plaatsvinden. Alle onderzoeken vinden vóór dit overleg plaats. U hoeft bij dit overleg niet aanwezig te zijn. Het artsenteam zal in dit overleg bepalen welke behandeling voor u het meest geschikt is. Na dit overleg krijgt u een brief, waarin u wordt uitgenodigd voor een eindgesprek met de KNO arts of met de neuroloog/SAAS-consulent om de gekozen behandeling met u te bespreken en in te zetten.

## **Mogelijke behandelingen**

### *Eenvoudige behandeling bij snurken zonder slaapapneu syndroom*

Als het snurken vooral in rugligging optreedt, dan kan het zinvol zijn u te leren op uw zij te slapen. Dit kan door het gebruik van een tennisbal, opblaasbaar kussen of een slaappositietrainer. Overgewicht gaat gepaard met vorming van vet in de keelwand en is daarom een belangrijke oorzaak van snurken en/of het slaapapneu syndroom. Als u overgewicht heeft is het daarom zinvol af te vallen. De beste aanpak is een combinatie van veel bewegen en minder (calorierijk) eten. Adviezen van de huisarts en de diëtist kunnen u daarbij helpen.

Alcohol werkt als een spierverslapper en is daarmee een belangrijke oorzaak van snurken. Het is dan ook goed uw alcoholgebruik te matigen. Ook slaapmiddelen kunnen een belangrijke oorzaak van snurken zijn. Het is dan ook te overwegen deze middelen in overleg met de arts te staken.

### *Continue Positive Airway Pressure (CPAP)*

CPAP is een apparaat ter grootte van een schoenendoos dat u naast uw bed zet en dat via een kapje op de neus lucht naar binnen blaast. Hierdoor worden de keelspiere uit elkaar geduwd en worden afsluitingen van de keel voorkomen. De CPAP behandeling wordt door de SAAS-consulent aangevraagd. Tevens begeleidt de SAAS-consulent u tijdens dit hele traject.

### *Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)*

Soms kan de vernauwing van de keelholte opgeheven worden met behulp van een klein bitje dat u 's nachts over de tanden draagt en dat de onderkaak iets naar voren trekt, waardoor de keelholte groter wordt en de ademweg vrij is. Tijdens de slaapendoscopie wordt gekeken of u hiervoor in aanmerking komt.

### *Behandeling door de keel- neus- en oorarts*

Dit kunnen behandelingen zijn met medicijnen of operatieve ingrepen.

## **Resultaten van de behandeling**

Om na te gaan of de behandeling die bij u is toegepast voldoende resultaat blijft houden, is regelmatige controle noodzakelijk.

Hierbij kan het nodig zijn om een onderzoek te herhalen (zoals de PSG).

U hoort van de behandelende arts hoe vaak een controle noodzakelijk is en of dit poliklinisch, telefonisch of per e-mail kan plaatsvinden.

Het is mogelijk dat u gevraagd wordt om via internet een vragenlijst in te vullen, waarin gevraagd wordt naar het resultaat van de behandeling en eventuele bijwerkingen.

## **De SAAS consulent**

Het ziekenhuis Gelderse Vallei heeft twee SAAS-consulenten in dienst. SAAS staat voor: **slaap afhankelijke ademhalingsstoornissen**. U treft deze consulenten op de KNF afdeling. U ziet ze mogelijk al tijdens de onderzoeken naar snurken en slaapapneu syndroom.

Wat doet de SAAS-consulent? Patiënten met het slaapapneu syndroom kunnen voor voorlichting, ondersteuning en begeleiding terecht bij de gespecialiseerde SAAS-consulent.

## **Contact**

Als u nog géén afspraken heeft staan bij de polikliniek voor slaapapneu syndroom en snurken dan kunt u met de verwijzing van de huisarts of de specialist een afspraak maken.

Ook voor vragen over al gemaakte afspraken kunt u terecht bij de afdeling KNF via (0318) 43 50 34 (tussen 9.00 – 16.00 uur).

Voor alle overige vragen kunt u terecht bij de SAAS-consulent(en) van ziekenhuis Gelderse Vallei. Ze zijn te bereiken via (0318) 43 50 41 of via de mail [SAAS@zgv.nl](mailto:SAAS@zgv.nl)