

PATIËNTEN INFORMATIE

Slaap- en snurkproblemen

Informatiefolder over onderzoek, behandeling en begeleiding

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Uw huisarts heeft u doorverwezen naar het Maasstad Ziekenhuis in verband met uw slaapproblemen. Via deze folder willen wij u informeren over de stappen die u in het Maasstad Ziekenhuis gaat doorlopen en indien er een diagnose OSAS is vastgesteld, wat de mogelijke behandelrichtingen zijn. Wij adviseren u deze informatie goed door te lezen. Om een afspraak in te plannen voor een slaaponderzoek, neemt u contact op met de OSAS-assistent op (010) 291 30 06.

1. Wat zijn slaap- en snurkproblemen?

Als u in de ochtend niet uitgerust wakker wordt en/of overdag slaperig bent, kunt u last hebben van een slaapprobleem. Het kan dan lastig zijn om de aandacht overdag bij werk, opleiding en het verkeer te houden. Soms snurken mensen met een slaapprobleem luid en veel. Dit kan vervelend zijn voor de persoon zelf, maar net zo vervelend voor eventuele (bed)partners of huisgenoten. Een veelvoorkomende oorzaak van slaap- en snurkproblemen is het Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS).

Wat is OSAS?

Iemand met OSAS (Obstructief Slaap Apneu Syndroom) heeft tijdens het slapen periodes waarin hij/zij stopt met ademen of onvoldoende diep ademhaalt. Hierbij daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Het lichaam reageert hierop met extra ademprikkels en een snelle hartslag. Dit kan ervoor zorgen dat u een verminderde nachtrust heeft. OSAS wordt veroorzaakt door het samenvallen van het bovenste deel van de luchtweg tijdens de slaap.

Klachten van OSAS

U kunt last hebben van een of meer van de volgende klachten:

- (Luid) snurken
- Ademstops
- Onrustig slapen, wakker schrikken
- Ochtendhoofdpijn

- Droge mond of pijnlijke keel bij het ontwaken
- Vaak moeten plassen gedurende de nacht
- Depressiviteit
- Slaperigheid overdag
- Prikkelbaarheid
- Vergeetachtigheid en/of concentratieproblemen
- Rusteloze benen

Gevolgen van OSAS op de lange termijn

Ten gevolgen van het nachtelijke zuurstoftekort kunnen op de lange termijn vitale organen, zoals het hart en de hersenen beschadigen. Ook het risico op een hoge bloeddruk neemt sterk toe. Gelukkig is de aandoening OSAS vaak goed te behandelen.

2. Vaststellen of u OSAS heeft

Om te bepalen of u aan OSAS leidt, moet er een slaaponderzoek (polygrafie) worden gedaan. Om de diagnose zo snel mogelijk vast te stellen heeft uw huisarts het slaaponderzoek bij ons in het Maasstad Ziekenhuis aangevraagd. Zonder dat u eerst een arts heeft gezien wordt bij ons op de functieafdeling het slaaponderzoek ingepland en uitgevoerd. Hier vragen wij u ter plekken een vragenlijst in te vullen met aanvullende informatie.

Vervolgens beoordeelt de longarts of neuroloog in combinatie met de vragenlijst, de uitkomst van het onderzoek. Heeft u geen OSAS, dan wordt uw huisarts op de hoogte gesteld en kijkt u samen met uw huisarts naar mogelijke vervolgstappen. Pas als bij u de diagnose OSAS is vastgesteld en er een behandeling nodig is, wordt er een afspraak bij een specialist ingepland.

In het geval dat uw huisarts u voor onderzoek en behandeling verwees, krijgt u gelijk met de uitnodiging voor het onderzoek, ook een uitnodiging voor een specialist. Deze bespreekt de eventuele behandeling met u.

Slaaponderzoek (polygrafie)

Door middel van een polygrafie krijgt de neuroloog of longarts een globale indruk van uw slaappatroon en wordt onderzocht of er sprake is van ademstilstand tijdens het slapen. Voor dit onderzoek wordt er in het ziekenhuis, een kastje bij u aangesloten. U moet hier 1 nacht mee slapen. Het kastje wordt door middel van banden om uw bovenlichaam en sensoren op uw arm en benen bevestigd. Meer informatie hierover is te vinden in de aparte folder.

3. Behandeling

Is er bij u de diagnose OSAS vastgesteld, dan wordt er afhankelijk van uw klachten, medische voorgeschiedenis en uitslagen bepaald bij welk specialisme u onder behandeling gaat. U kunt te maken krijgen met de volgende specialisten:

- KNO-arts
- Neuroloog
- Longarts
- Kaakchirurg

Samen met uw specialist gaat u in gesprek om eventuele verdere diagnostiek en behandel mogelijkheden te bespreken. De specialisten van het Maasstad Ziekenhuis bieden u een of meerdere van onderstaande behandelmethoden aan. Het betekent niet dat u alle behandelmethoden voorgeschreven krijgt.

Algemene tips om uw levensstijl aan te passen ('leefstijladvies')

Voor patiënten met OSAS is het belangrijk om algemene maatregelen te treffen. Zeker als u lichte OSAS heeft, kunt u door deze tips uw klachten vaak aanzienlijk verminderen. Het gaat om maatregelen als:

- Afvallen indien u te zwaar bent
- Geen alcohol meer drinken in de avond
- Stoppen met roken
- Geen slaapmiddelen gebruiken

Voor OSAS bestaan de volgende behandelmogelijkheden: niet elke behandeling heeft bij iedereen effect. In overleg met uw specialist gaat u op zoek naar de beste behandeling.

- Mandibulair Repositie Apparaat (MRA).
- CPAP therapie.
- Operatieve Behandeling.
- Sleep Position Trainer (SPT).

Voor verdere informatie over deze behandelingen, verwijzen wij u naar de gelijknamige folders.

4. Begeleiding

Naast de informatie en ondersteuning die u vanuit een of meerdere van de specialisten van het OSAS-behandelteam ontvangt, zijn er in het Maasstad Ziekenhuis twee OSAS-assistenten aangesteld. Hieronder leest u wat zij voor u kunnen betekenen.

OSAS-assistent

De OSAS-assistenten in het Maasstad Ziekenhuis zijn er om u als patiënt met slaap- en/of snurkproblemen te begeleiden. Ook uw partner of huisgenoten kunnen met vragen bij hen terecht. De OSAS-assistenten blijven uw vraagbaak gedurende uw behandeling en controleafspraken in het Maasstad Ziekenhuis. Tijdens een behandeling in het ziekenhuis kan er veel op u afkomen. Misschien heeft u behoefte aan hulp om de diagnose te verwerken of te leren omgaan met de gevolgen van OSAS. Het is in deze gevallen belangrijk om te weten bij wie u moet zijn voor extra informatie en advies. De assistenten hebben expertise op de volgende onderwerpen:

- Algemene slaap- en snurkklachten, onderzoek en behandelingsmogelijkheden
- Leefstijladvies
- Slaap- en snurkproblemen en uw relaties

- Slaap- en snurkproblemen en uw werk/opleiding
- Slaap- en snurkproblemen en uw rijgeschiktheid

De OSAS-assistenten overleggen altijd met uw behandelend specialist. Iedereen die slaap- en snurkproblemen of OSAS heeft en in het Maastricht Ziekenhuis wordt behandeld, kan terecht bij de OSAS-assistenten. Zij bevinden zich op de polikliniek Neurologie en houden, behalve op donderdag, elke dag een spreekuur. Zij zijn op deze dagen tussen 11.30 en 12.00 uur bereikbaar voor al uw vragen via (010) 291 30 06.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maaseniik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

