RUYSDAEL
SLAAPKLINIEK

GRATIS GIDS · SLAAPAPNEU

Snurkt u, of stokt uw adem *'s nachts?*

8 tips voor een betere nacht. En hoe u ontdekt of slaapapneu achter uw vermoeidheid zit.

Wakkere aanpak, betere slaap

In deze gids

Wat is slaapapneu · Checklist met signalen
8 tips · Zo werkt onderzoek bij Ruysdael

EERST EVEN UITGELEGD

Wat is slaapapneu?

Bij slaapapneu stopt uw ademhaling tijdens de slaap telkens even, of wordt die veel oppervlakkiger. Uw hersenen slaan dan alarm en u ademt weer door. Meestal merkt u daar zelf niets van. Toch wordt uw slaap zo steeds opnieuw onderbroken.

>5

ademstops per uur: vanaf dan spreken artsen van slaapapneu.

10 sec

duurt zo'n ademstop minimaal.

Lastig

te herkennen: de klachten lijken op die van andere aandoeningen.

Obstructieve slaapapneu

De meest voorkomende vorm. Uw luchtweg raakt tijdens de slaap geblokkeerd, bijvoorbeeld door de tong, de amandelen of het zachte gehemelte. Luid snurken is een van de belangrijkste signalen.

Centrale slaapapneu

Minder vaak. Hier is de luchtweg vrij, maar krijgen de ademhalingsspieren even geen signaal van de hersenen. De klachten en risico's zijn vergelijkbaar.

Wat merkt u overdag?

- Moe, ook na een volle nacht
- Moeite met concentreren
- Prikkelbaar of vergeetachtig
- Minder energie voor werk en gezin

Waarom het ertoe doet

- Zuurstoftekort belast hart en bloedvaten
- Meer kans op hoge bloeddruk en hartritmestoornissen
- Op termijn meer kans op hart- en herseninfarct
- Grotere kans op ongelukken in het verkeer

> *Uw partner hoort u 's nachts snurken en dan ineens even niets? Neem dat serieus.*

CHECKLIST

Herkent u deze signalen?

Zet een vinkje bij wat u herkent. Twijfelt u over de nacht? Vraag het dan aan uw partner. Die merkt vaak meer dan u zelf.

’s Nachts

- [ ] Ik snurk luid
- [ ] Mijn partner ziet of hoort dat mijn adem stokt
- [ ] Ik slaap onrustig
- [ ] Ik schrik wakker met een benauwd of verstikkend gevoel
- [ ] Ik moet ’s nachts vaak plassen
- [ ] Ik zweet ’s nachts veel

Overdag

- [ ] Ik word moe wakker
- [ ] Ik ben slaperig overdag, ook na een volle nacht
- [ ] Ik heb ’s ochtends vaak hoofdpijn
- [ ] Ik kan me slecht concentreren of vergeet dingen
- [ ] Ik heb een droge mond bij het wakker worden
- [ ] Ik ben sneller prikkelbaar of somber

Woont u alleen? Let dan vooral op de combinatie van slaperigheid overdag en onrustig slapen, zoals wakker worden met een verstikkingsgevoel of nachtmerries.

Herkent u meerdere signalen?
Doe de online slaapapneutest.

Naar de test

WAT U ZELF KUNT DOEN

8 tips voor een betere nacht

Deze tips kunnen snurken en ademstops verminderen. Ze vervangen geen onderzoek: heeft u slaapapneu, dan is een behandeling vaak nodig.

01 Slaap op uw zij

Bij veel mensen zijn de klachten erger als ze op de rug liggen. Op uw zij blijft de luchtweg vaker open. Een stevig kussen in uw rug helpt om niet terug te rollen.

Liggen uw klachten echt aan uw houding? Dan kan positietherapie helpen.

02 Laat alcohol ’s avonds staan

Alcohol verslapt de spieren in uw keel en remt de ademhaling. Daardoor wordt snurken erger en kunnen ademstops vaker optreden. Drink daarom ’s avonds geen alcohol.

03 Wees voorzichtig met slaapmiddelen

Slaapmiddelen verslappen de keelspieren en remmen de ademhaling. Ook andere medicijnen, bijvoorbeeld tegen angst, kunnen invloed hebben op uw slaap en ademhaling. Stop of verander nooit zelf met medicijnen, maar bespreek het met uw huisarts.

04 Werk aan een gezond gewicht

Slaapapneu komt vaker voor bij overgewicht. Ook een beetje afvallen kan uw ademhaling ’s nachts al verbeteren. U slaapt dan rustiger en bent overdag minder slaperig.

05 Stop met roken

Roken prikkelt het slijmvlies in uw keel. Stoppen kan uw klachten verminderen.

06

Eet ’s avonds licht

Eet vlak voor het slapengaan geen volledige maaltijd. Heeft u toch trek? Kies dan voor een kleine snack.

07

Houd uw neus vrij

Met een verstopte neus snurkt u eerder. Een open neus kan snurken verminderen. Wilt u neusspray of andere middelen gebruiken? Doe dat in overleg met uw arts.

08

Kies een vast ritme

Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op, ook in het weekend. Zo krijgt u een regelmatig slaap-waakritme.

! **Let op in het verkeer.** Door slaapgebrek is de kans op ongelukken in het verkeer sterk verhoogd. Bent u overdag vaak slaperig? Bespreek dit dan met uw huisarts. Bij onbehandelde slaapapneu wordt afgeraden om auto te rijden.

Helpen de tips niet genoeg?
Laat uw slaap onderzoeken.

Doe de test

UW VOLGENDE STAP

Ontdek of slaapapneu meespeelt

Voor slaapapneu zijn verschillende behandelingen. Na de start van een behandeling merken mensen vaak snel verbetering: meer energie en minder lichamelijke klachten.

Doe de slaapapneutest

Beantwoord een paar korte vragen en zie of u een verhoogde kans op slaapapneu heeft. Is dat zo? Bespreek de uitkomst dan met uw huisarts.

De test is geen medische diagnose.

ruysdaelslaapkliniek.nl/voor-patienten/slaapapneu-test

Scan en start de test

Zo werkt het bij Ruysdael

1

Verwijzing

Uw huisarts bepaalt of u wordt doorverwezen.

2

Intake

Een gesprek van 15 tot 20 minuten met een gespecialiseerde arts.

3

Slaaponderzoek thuis

Uw slaap wordt een hele nacht gemeten, in uw eigen bed.

4

Uitslag en advies

Na 2 tot 3 weken bespreekt de arts telefonisch de uitslag en de behandeling.

- Vergoed door alle zorgverzekeraars na verwijzing door uw huisarts of medisch specialist. Houd wel rekening met uw eigen risico.

Amsterdam	Den Haag	Hilversum	Oisterwijk	Rotterdam
020 737 2302	070 204 4114	035 203 3133	013 204 5123	010 268 8111

Deze gids geeft algemene informatie en is geen vervanging van persoonlijk medisch advies. Heeft u klachten of twijfelt u? Neem contact op met uw huisarts. Bronnen: Ruysdael Slaapkliniek, patiëntinformatie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis over snurken en slaapapneu en patiëntinformatie OSAS van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie.