

in het bloed. Dit kan leiden tot schade aan de bloedvaten en weefsels. OSAS-therapie vermindert het risico op een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes en een herseninfarct.

#### **Minder OSAS-klachten**

Een goede nachtrust is essentieel. Onderstaande tips kunnen uw slaap verbeteren en mogelijk uw OSAS-klachten verminderen.

- Regelmaat in uw leven bevordert de slaap. Als u elke dag op hetzelfde tijdstip opstaat en naar bed gaat wanneer u slaperig bent, went uw lichaam aan dit ritme.
- Ontspanning voor het slapengaan zorgt ervoor dat u makkelijker in slaap valt. U kunt baat hebben bij een rustgevend ritueel voor het slapen. Drink bijvoorbeeld een kopje

kamillethee en lees een paar bladzijden in een boek.

- Bepaalde stoffen hebben een negatief effect op de slaap. Wij adviseren daarom geen alcohol, rookwaren, dranken met cafeïne en kalmerende middelen te gebruiken.
- Wanneer u gaat afvallen als u overgewicht heeft kunnen uw OSAS-klachten verminderen of zelfs stoppen.

#### **Wij zijn er voor u**

Heeft u na het lezen van bovenstaande informatie nog vragen? Neem een kijkje op [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas). Daarnaast staan onze OSAS-zorgcoaches en onze klantenservice OSAS graag voor u klaar. Wij zijn op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur te bereiken via 030 282 11 85 of via [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl).

## Heldere informatie over slaapapneu

**Mediq Tefa**  
T 030 282 11 85  
E [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl)  
I [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas)

0028V1

#### OSAS-THERAPIE

## Heldere informatie over slaapapneu



**Met jarenlange ervaring in het begeleiden van OSAS-therapie vertellen wij u graag meer over slaapapneu. Hieronder hebben wij de belangrijkste informatie voor u op een rij gezet.**

Er wordt gesproken over slaapapneu als er 5 of meer ademstops per uur optreden tijdens het slapen. Deze ademstops treden meestal op door een vernauwing (obstructie) in de bovenste luchtwegen.

# De verschillende vormen van slaapapneu

## Obstructief slaapapneu syndroom (OSAS)

Tijdens de slaap ontspannen de spieren, dus ook die in de mond- en keelholte. Hierdoor blokkeren de tong en/of zachte delen in de keel de ademhaling. Dit wordt obstructief slaapapneu syndroom (OSAS) genoemd en is de meest voorkomende vorm van slaapapneu.

## Positief afhankelijk obstructief slaapapneu syndroom (POSAS)

Er is sprake van POSAS wanneer de obstructie wordt veroorzaakt door te slapen op de rug. Wanneer u op uw rug slaapt, valt de tong naar achteren en blokkeert deze de luchtweg en dus de ademhaling.

## Centraal slaapapneu syndroom

Centraal slaapapneu ontstaat wanneer de hersenen niet het signaal produceren dat aanzet om adem te halen tijdens de slaap.

### Symptomen OSAS

OSAS is te herkennen aan een aantal symptomen

#### Overdag

- grote vermoeidheid
- concentratieverlies
- vergeetachtigheid
- stemmingswisselingen
- pijn in de gewrichten
- ochtendhoofdpijn
- verminderde zin in seks en/of impotentie

#### 's Nachts

- ademstops (apneus)
- hard snurken
- wakker schrikken door een verstikkend gevoel
- nachtzweeten
- regelmatig uit bed moeten om te plassen
- droge mond bij het ontwaken



## OSAS-therapie

Aan de hand van een slaaponderzoek (polygrafie) stelt uw behandelend arts vast of u OSAS heeft en schrijft zo nodig OSAS-therapie voor. Dit is in de meeste gevallen een levenslange behandeling want slaapapneu is

over het algemeen niet te genezen. Doel van de therapie is het aantal apneus te verminderen zodat de kwaliteit van uw slaap verbetert en de klachten afnemen. Er zijn vier behandelmethodes.

## CPAP-therapie

CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure of ook wel continue positieve luchtdruk. Een CPAP-apparaat blaast continu een luchtstroom door een flexibele slang naar een masker. Het masker wordt met een hoofdband op de juiste plaats gehouden. Zo wordt ervoor gezorgd dat als u slaapt de bovenste luchtweg open wordt gehouden.

## Positietherapie

Bij POSAS kan positietherapie uitkomst bieden. Deze therapievorm zorgt ervoor dat u

geleidelijk gewend raakt om op uw zij te slapen. De Sleep Position Trainer (SPT) is in dit geval een effectief hulpmiddel.

## Mandibulair Repositie Apparaat (MRA)

Bij deze behandeling wordt een gebitsbeugel aangemeten door een tandarts. De beugel zorgt ervoor dat uw onderkaak iets naar voren komt, zodat er meer ruimte ontstaat in de keelholte.

## Chirurgische ingreep

Er zijn verschillende chirurgische ingrepen mogelijk om de vernauwing te verhelpen.

## Het effect van OSAS-therapie

Naast de eerder genoemde OSAS-symptomen brengt slaapapneu ook andere gezondheidsissues met zich mee. Door de ademstops ontstaat er een zuurstoftekort