



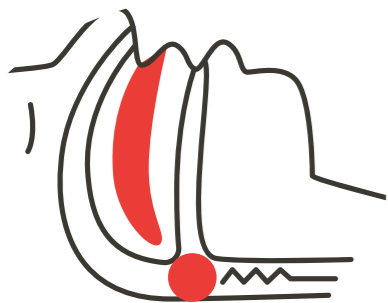
# Slaapapneu, alles wat u moet weten

**Westfalen**  
Medical

# Slaapapneu, een korte introductie

## Wat is slaapapneu?

Apneu betekent letterlijk "ademstilstand". Er is sprake van slaapapneu wanneer de adem vaker dan 5x per uur en voor een periode langer dan 10 seconden stopt tijdens de slaap. Hierbij is er een zuurstofdaling van tenminste 4%. Deze ademstilstand wordt veroorzaakt door een tijdelijke afsluiting van de bovenste luchtwegen. Het zachte weefsel en de tong zakken naar achteren en sluiten de luchtweg af. Het zuurstofgebrek veroorzaakt een ontwaak reactie, waardoor de spieren zich weer aanspannen en de luchtweg weer opent. Zodra de zuurstofspiegel weer normaal is valt het lichaam opnieuw in slaap. Door deze herhaalde onderbrekingen komt men minder goed in de herstellende diepe slaap.

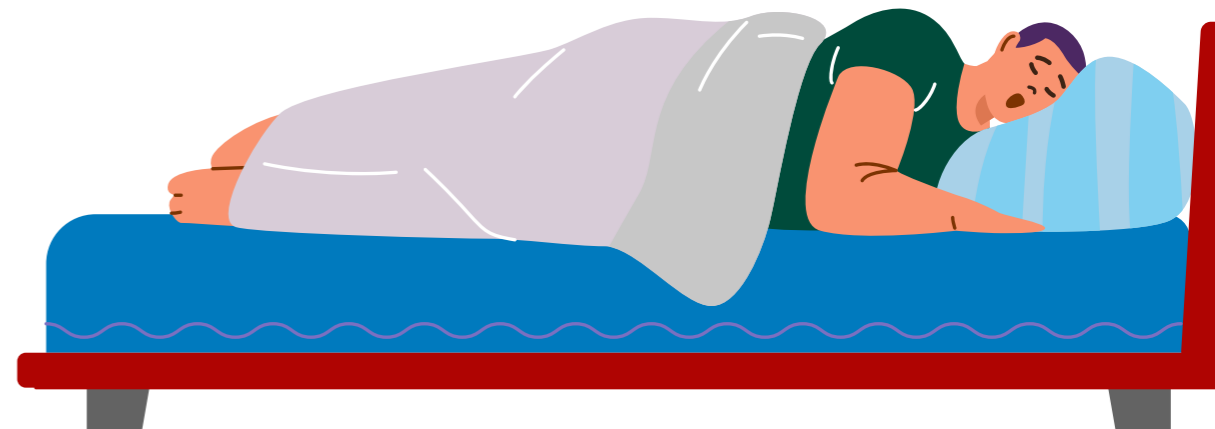


De meest gangbare vorm van slaapapneu is OSA, oftewel obstructief slaapapneu. De diagnose slaapapneu wordt vastgesteld door middel van een slaaponderzoek.

Wij snappen dat de behandeling van slaapapneu veel discipline vereist en dat dit soms lastig kan zijn. Toch is het voor een effectieve behandeling belangrijk dat u de apparatuur juist gebruikt. U zult merken dat uw klachten afnemen.

# Symptomen

- › snurken
- › ademstops
- › veel zweten
- › regelmatig uit bed moeten om te plassen
- › droge mond bij het ontwaken
- › onregelmatig ademen
- › onrustige benen
- › tintelingen in voeten/vingers
- › moeite met afvallen
- › depressiviteit
- › verlies korte-termijn geheugen
- › stemmingswisselingen
- › vermoeidheid
- › concentratieverlies
- › prikkelbaarheid
- › hoofdpijn in de ochtend
- › seksuele problemen



# Vormen van slaapapneu



## OSA

### Obstructief Slaapapneu

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 (OSA) genoemd en is de meest voorkomende vorm van slaapapneu. OSA is te behandelen met CPAP-, APAP- en BiPAP-therapie.

## POSA

### Positioneel Obstructief Slaapapneu

We spreken van POSA als u ademstops heeft die hoofdzakelijk worden veroorzaakt door het slapen op de rug. POSA is te behandelen met POSA-therapie, een zogenaamde slaappositie trainer (SPT).

## CSA

### Centraal Slaapapneu

Centraal slaapapneu is een ademhalingsstoornis waarbij de ademhalingsonderbrekingen tijdens de slaap ontstaan doordat de hersenen tijdelijk stoppen met het sturen van signalen naar de ademhalingsspieren.

## UARS

### Upper Airway Resistance Syndrome

Oftewel, weerstand in de bovenste luchtwegen. Bij deze vorm van slaapapneu ontstaan er geen volledige ademstops en meestal ook geen duidelijk zuurstoftekort. De druk in de bovenste luchtwegen neemt toe, waardoor je harder moet 'zuigen' om lucht binnen te krijgen. Dit verstoort de ademhaling en kan een ontwaak reactie geven. UARS is te behandelen met CPAP-therapie of aanpassingen in je leefstijl.

# Welke therapieën zijn er?

Er zijn verschillende therapieën voor de behandeling van slaapapneu. Welke therapie voor u het meest geschikt is, wordt bepaald door uw behandelend arts.

## PAP-therapie

PAP is Engels en betekent Positive Airway Pressure (positieve druk in de luchtwegen). PAP-therapie houdt uw luchtwegen open terwijl u slaapt. De termen die u tegenkomt bij PAP-therapie zijn CPAP, APAP en BiPAP.

## CPAP-therapie

CPAP betekent Continuous Positive Airway Pressure (constante positieve druk in de luchtwegen). Bij CPAP-therapie krijgt u constant dezelfde druk. Deze therapie houdt de luchtwegen open terwijl u slaapt, zodat apneus worden voorkomen.

## APAP-therapie

APAP betekent Automatic Positive Airway Pressure (automatische positieve druk in de luchtwegen). Bij APAP-therapie wordt de luchtdruk aangepast naar de blokkade in de luchtwegen die op dat moment bestaat. Daarbij wordt een minimale en maximale druk ingesteld. Ook deze therapie houdt de luchtwegen open terwijl u slaapt.

## BiPAP-therapie

BiPAP betekent Bilevel Positive Airway Pressure (positieve druk in de luchtwegen op twee niveaus). Bij BiPAP-therapie wordt gebruik gemaakt van een BiPAP-apparaat. Terwijl u slaapt houdt deze therapie uw luchtwegen open en helpt u bovendien met de ondersteuning van uw inademing.



## Slaappositietherapie

Positietherapie, oftewel POSA-therapie, helpt u om in de zij of buikligging te slapen. Dat gebeurt met een slaappositietrainer, een apparaat dat om de borstkast gedragen wordt. Wanneer u op uw rug draait, geeft de slaappositietrainer een trillend signaal. De vibratie neemt toe totdat u van slaappositie verandert. Wanneer u minder op uw rug slaapt, zullen de ademstops afnemen.



# Een gezonde levensstijl

## Gezond voor iedereen

70% van de mensen met slaapapneu heeft last van overgewicht. Het is daarom belangrijk iedere dag minimaal een halfuur te bewegen. Grote veranderingen zijn moeilijker vol te houden. Start daarom klein. Kleine aanpassingen kunnen al een groot effect hebben op uw gezondheid. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, pak wat vaker de fiets of parkeer de auto wat verder weg.

Willen veranderingen niet direct lukken? Weet dat u niet de enige bent. Het aanleren van nieuwe gewoontes kan twee maanden duren.

Heeft u ondersteuning nodig bij het aanpassen van uw leefstijl? Informeer naar de mogelijkheden bij de zorgverzekeraar of verpleegkundig specialist.

## Tips

- › Eet gevarieerd.
- › Blijf op een gezond gewicht.
- › Matig het gebruik van alcohol en cafeïne.
- › Probeer te stoppen met roken.
- › Zorg voor voldoende ontspanning gedurende de dag.
- › Houd u zoveel mogelijk aan vaste slaaptijden.
- › Zorg voor een goed geventileerde slaapkamer.



# Heeft u nog vragen?

Wij bieden u diverse mogelijkheden om contact met ons op te nemen. Op onze website geven wij bijvoorbeeld antwoord op veelgestelde vragen. Vindt u niet wat u zoekt, neem dan gerust contact met ons op. Wij staan graag voor u klaar!

## Contactgegevens

Tel. 0570 - 234 625  
slaapapneu@westfalen.com  
westfalenmedical.com

## Bestellen van producten

Stuur een e-mail met uw bestelling naar  
slaapapneu@westfalen.com.

## Openingstijden

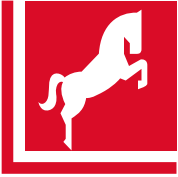
Maandag t/m vrijdag  
08.00 uur tot 18.00 uur.

## Bereikbaarheid buiten openingstijden

Tel. 0570 – 234 625

(uitsluitend voor spoedgevallen).





**Westfalen Medical BV**

Riġastraat 14  
7418 EW Deventer

Tel. 0570 - 234 625  
slaapapneu@westfalen.com  
westfalenmedical.com

**Westfalen**  
Medical