

OSAS (onderzoek, behandeling en leefregels)

De behandeling

Onderzoek

De diagnose OSAS wordt meestal gesteld op basis van de anamnese, lichamelijk onderzoek en een slaaponderzoek. Er zijn twee soorten slaaponderzoeken:

- het polygrafisch onderzoek (PG, embletta), dit is een slaaponderzoek wat in de thuissituatie plaatsvindt. Het onderzoeksapparaat moet op de functieafdeling 1 oost opgehaald worden en de dag erop in de ochtend voor 10.00 uur weer ingeleverd worden.
- het polysomnografisch onderzoek (PSG), dit is een slaaponderzoek waarbij u een nacht in het ziekenhuis moet komen slapen.

Behandeling

De diagnose en behandeling worden op de polikliniek Longgeneeskunde met u besproken. Naast leefadviezen zijn er 2 soorten behandelingen:

- de CPAP
- en de MRA.

Tijdens het multidisciplinaire overleg waarbij een longarts, KNO-arts, neuroloog en OSAS - verpleegkundige zitten wordt er gekeken welke behandeling voor u het beste is.

Tijdens de behandeling

CPAP

De CPAP (*continuous positive airway pressure*) is een apparaat dat tijdens uw slaap een constante hoeveelheid lucht geeft zodat u voldoende zuurstof krijgt. De plaatsing van de CPAP gebeurt voornamelijk door de firma Vivisol (afhankelijk van uw verzekeraar) die tweemaal per week bij ons op de polikliniek spreekuur heeft.

Er wordt gebruik gemaakt van een zogenaamde auto-CPAP. Na 2 weken wordt het apparaat uitgelezen en zonodig kan de druk dan bijgesteld worden. Vervolgens vindt er na ongeveer 6 weken nog een evaluatie bij de longarts en OSAS-verpleegkundige plaats.

Na ongeveer een half jaar vindt er nog een slaaponderzoek plaats door middel van een polygrafie of polysomnografie (dit wordt door de longarts bepaald) om te kijken of de behandeling aanslaat.

U komt voor de uitslag bij de longarts.

MRA

Een andere behandeling die u kunt krijgen voor uw slaapapneu is de MRA beugel (*mandibulair repositie apparaat*). Het aanmeten van deze beugel wordt gedaan door een gecertificeerde orthodontist in samenwerking met de KNO-arts.

De MRA beugel voorkomt dat uw tong en onderkaak tijdens het slapen de luchtweg kunnen afsluiten. De beugel duwt de onderkaak iets naar voren waardoor de luchtweg vergroot wordt.

Hiervoor is van belang dat patiënten een goede gebitsstatus hebben. Als u een gebitsprothese heeft, komt u hiervoor niet in aanmerking.

Leefregels na de behandeling

Voor alle patiënten met OSAS is het belangrijk om algemene maatregelen te treffen. Met de volgende leefstijladviezen kunt u uw klachten verminderen:

Afvallen

Val af als u te zwaar bent. Zelfs een beperkte vermindering van het gewicht kan de ademhaling tijdens de slaap verbeteren. U rust dan beter uit tijdens de slaap en bent minder slaperig overdag.

Alcoholgebruik

Drink vanaf twee uur voor het slapengaan geen alcohol. Alcohol onderdrukt de ademhaling en verergert de klachten.

Slaaphygiëne

Slaap in zijligging. Soms komt OSAS alleen voor bij slapen op de rug. Dat is te zien tijdens het slaaponderzoek. Is dit bij u het geval, dan adviseren we u om te slapen in een 'geforceerde zijligging'. Dit kan bijvoorbeeld door een tennisbal in de rugzijde van de pyjama te bevestigen of door het gebruik van andere hulpmiddelen. Op die manier gaat u tijdens het slapen niet op uw rug liggen.

Stoppen met roken/ slaapmedicatie versus OSAS

Stop met roken. Roken versterkt het samenvallen van de bovenste luchtwegen. Hierdoor neemt het aantal apneu's toe.

Gebruik geen slaap- of kalmeringsmiddelen. Deze onderdrukken de ademhaling, verslappen de keelspiieren en verergeren de OSAS. Vraag advies aan uw arts als u slaapmedicatie gebruikt en slaapapneu heeft.

OSAS en autorijden

Wanneer u lijdt aan OSAS en nog niet behandeld bent mag u in principe geen motorvoertuigen besturen. Dit komt omdat OSAS kan lijden tot slaperigheid overdag en dus de kans bestaat dat u achter het stuur in slaap valt en u dan de oorzaak kunt zijn van een verkeersongeval. Mensen die lijden aan OSAS mogen geen motorvoertuigen besturen tenzij blijkt dat zij met goed resultaat zijn behandeld.

Formeel dient u de diagnose en behandeling van OSAS te melden bij het CBR door een eigen verklaring af te geven. Bij een succesvolle behandeling dient u de testgegevens waaruit blijkt dat u goed behandeld wordt voor uw OSAS en uw apneu/hypopneu-index van het controle onderzoek door te geven aan het CBR zodat u uw rijbevoegdheid weer terug kunt krijgen.

OSAS en werk

Als u OSAS heeft kan dit een gevolg hebben voor uw werk. Door de slaperigheid overdag kunnen sommige OSAS-patiënten zich minder goed concentreren of de aandacht verdelen. Deze beperkingen kunnen leiden tot functioneringsproblemen op het werk.

De bedrijfsarts kan u hierin begeleiden en bespreken op welke manier u zo goed mogelijk kunt blijven functioneren. Als de OSAS goed wordt behandeld leidt dit meestal niet meer tot problemen.

Contact

Voor vragen over de behandeling:

- Polikliniek Longgeneeskunde,

maandag - vrijdag tussen 8.00 uur en 16.30 uur
(0183) 64 43 35.

Voor vragen over leefstijladviezen:

- Expertisecentrum voeding en leefstijl

maandag - vrijdag tussen 8.30 uur en 16.30 uur
(0183) 64 43 40

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met
bovenstaande afdelingen.