

Zelfdiagnose

Als u vermoedt dat u (of uw partner) wel eens apneu zou kunnen hebben ga dan naar www.apneuvereniging.nl Daar kunt u links op de pagina zelf uw risico testen op apneu. Aan de hand van enkele vragen weet u binnen 8 minuten hoe hoog het risico is dat u apneu heeft. De vragenlijst kunt u uitprinten en meenemen naar uw huisarts. Op deze site vindt u nog meer checklijstjes en informatie.

Wacht niet af

Slaapapneu is goed te behandelen. Bij een tijdige diagnose blijft de schade beperkt en kan iemand weer onbeperkt meedraaien in relatie, gezin en werk. Als u te lang wacht ontstaat onherstelbare schade. Ga bij ademstilstanden in de nacht altijd meteen naar de huisarts.



Slaapklinieken

Als ook de huisarts apneu vermoedt zal hij de patiënt voor onderzoek doorverwijzen naar een apneu-specialist. Dat kan een longarts zijn, een KNO-arts of een neuroloog. Dat is afhankelijk van het ziekenhuis. De specialist zal meestal een slaapregistratie doen. Tijdens de slaap wordt een aantal gegevens vastgelegd: ademhaling, zuurstofgehalte van het bloed, enz. De gegevens zeggen de specialist duidelijk of er sprake is van apneu en in welke mate. Het onderzoek is niet pijnlijk of anderszins belastend. Zie voor gespecialiseerde slaapcentra de site van de ApneuVereniging onder de rubriek Diagnose.

U vindt op www.apneuvereniging.nl ook meer informatie over apneu, de diagnose en de behandeling.



Over apneu Snurkers opgelet!

*Bij ademstilstanden
tijdens de slaap
altijd naar
de huisarts*



Snurkers opgelet

Er zijn veel zware snurkers in Nederland. Meestal is dat alleen een probleem voor de partner. Het sluipt er in. En het gevolg is dat het meestal onbespreekbaar wordt. *'Je moet er maar mee zien te leven'. 'Ik heb mezelf niet gemaakt'*. Maar, in een aantal gevallen is er sprake van apneu. Dat is toch wat anders. Tijd voor maatregelen.

De gevolgen van ademstilstanden kunnen zeer ingrijpend zijn. Een gang naar de huisarts en een slaapcentrum is noodzakelijk.

...en verder

Herkent u dat? In de trein, de bus, tijdens een vergadering, als u zich op de bank ontspant in slaap vallen? Zomaar, zonder waarschuwing vooraf. Loopt u al een tijdje rond met vage klachten? Bent u snel vermoeid, voelt u zich niet lekker en makkelijk prikkelbaar? Verwijt men u wel eens een kort lontje?

Dit zijn klachten die vaak op apneu wijzen.

Wat is apneu?

Apneu betekent letterlijk: geen lucht. Tijdens de slaap houdt iemand voor een paar seconden op met ademen. Gebeurt dat langer dan 10 seconden dan noemen we dat apneu. De slaper merkt er zelf meestal niets van. Het inslapen gaat prima. Het doorslapen is onrustiger. De partner weet het meestal wel, want na zo'n ademstilstand komt de ademhaling vaak met veel kabaal weer op gang.



Apneu als ziekte

Ademstilstanden komen bij iedereen wel eens voor. Maar gebeurt het meer dan 5 keer per uur of duren de ademstilstanden lang (ze kunnen soms wel een minuut duren), dan is het zaak om naar de huisarts te gaan. Patiënten komen niet in hun diepe slaap, ook wel herstelslaap genoemd.

Het gebrek aan diepe slaap zorgt voor gebrek aan energie en concentratie, zaken voor je uitschuiven, slaperigheid overdag, stemmingswisselingen en vergeetachtigheid. Op termijn treedt karakterverandering op, waardoor moeilijkheden in de relatie, het gezin en op het werk ontstaan.

Blijvende arbeidsongeschiktheid ligt op de loer. Het gebrek aan zuurstof in de nacht zorgt voor ontregeling van de hormonen en insulinehuishouding. Dat levert een sterk verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, overgewicht en seksuele klachten.

Wie hebben apneu?

Apneu komt het meest voor bij mannen van 45 jaar en ouder. Het komt vaker voor bij mensen met een korte of een dikke nek (boordmaat 43 en hoger), een terugvallende kin en overgewicht.

Maar ook vrouwen en kinderen en magere mensen hebben het. Weinig patiënten wisten van tevoren dat ze een ernstige aandoening hebben. De meeste patiënten lopen 5 tot 8 jaar rond met onbestemde klachten, zoals vermoeidheid en prikkelbaarheid. Ze vallen overdag op de meest ongelukkigste momenten in slaap, zelfs tijdens het autorijden. Het lijkt er allemaal bij te horen op oudere leeftijd. Velen dolen al enige tijd rond in het medische circuit.

Apneu komt vaak voor bij mensen met diabetes, hoge bloeddruk, hartstoornissen en herseninfarct. Overgewicht en obesitas kunnen zowel oorzaak als gevolg zijn van apneu. Dikwijls wordt de ziekte verward met depressie en burn-out. Mensen worden dan voor één of meer van deze ziekten behandeld met weinig of geen resultaat. Dat is niet verwonderlijk als de achterliggende oorzaak niet behandeld wordt. Meld dus altijd bij uw arts als er sprake is van ademstilstanden in de nacht.