

Zeven vragen over...

Slaap Positie Therapie (SPT)

Slaap Positie Therapie (SPT) is een van de behandelingen voor obstructief slaapapneu. Nanny Duis, somnoloog bij het Nederlands Slaapinstituut en het KNO Medisch Centrum, vertelt hoe SPT werkt en voor wie deze therapie bedoeld is.

1

Wat is Slaap Positie Therapie?

Slaap Positie Therapie is een behandeling voor mensen met positie afhankelijk slaapapneu, ook wel posa genoemd. Hierbij heb je vooral last van ademstops als je op je rug slaapt. De tong valt dan naar achteren en blokkeert de luchtweg. Positietherapie helpt dan om op de zij te gaan slapen. De behandeling bestaat uit het slapen met een klein hulpmiddel, een apparaatje dat de houding van een patiënt registreert. Zodra de patiënt op de rug gaat liggen, geeft het apparaat een trilling af, waardoor de patiënt op de zij (of buik) gaat liggen. Door de Slaap Positie Therapie kunnen deze patiënten minder last van apneus hebben.

2

Wie komt ervoor in aanmerking?

Patiënten met positie afhankelijk slaapapneu komen in aanmerking voor deze therapie. Uit het slaaponderzoek moet blijken dat de patiënt minstens 10 procent van de slaaptijd op de rug slaapt. In de rugligging moeten daarbij, in vergelijking met overige houdingen, twee keer zoveel ademstops voorkomen. Verder mag in overige slaaphoudingen het aantal ademstops per uur (de ahi) niet hoger zijn dan 10.

3

Word je niet wakker van het trillen van het apparaatje?

Het apparaat is uitgerust met een algoritme (een reeks instructies en stappen waarmee computersystemen berekeningen kunnen maken of voorspellingen kunnen doen), waardoor de patiënt wel reageert op de trilling, maar er niet echt wakker van wordt. Deze hele lichte wekreactie noemen we een 'arousal'. Het algoritme onthoudt hoe en wanneer de patiënt reageert. Met die gegevens bepaalt het de intensiteit en de frequentie van de trilling die nodig is om een reactie van de patiënt te genereren. Doordat het apparaat zich afstemt op de reactie van de patiënt zal er geen gewenning optreden.



Voor wie is SPT juist niet bedoeld?

Slaap Positie Therapie is niet geschikt voor mensen die op de rug moeten liggen vanwege rugklachten of schouderproblemen. SPT zou deze mensen in een houding dwingen te slapen die niet comfortabel voor hen is en daarom niet bevorderlijk voor hun nachtrust.

Verder is voorzichtigheid geboden bij patiënten die gebruikmaken van andere elektronische apparaten, zoals een pacemaker. Overleg

in dat geval altijd met de behandelend specialist. Ook bij patiënten met een positie afhankelijk slaapapneu in combinatie met snurken in alle houdingen, kan het effect van de SPT tegenvallen. De ademstops zijn dan wel verdwenen, maar het snurken blijft. Wanneer de patiënt aangeeft een duidelijke voorkeur te hebben voor rugligging, kan het slapen met de SPT tegenvallen. De patiënt kan dan immers niet meer slapen in de voorkeurshouding. Dat kan soms als vervelend worden ervaren.

4

Hoe weet je of het werkt?

De patiënt kan bij de start van de behandeling een app downloaden en daarmee controleren hoeveel slaaptijd er in rugligging wordt doorgebracht. Ook de behandelaar krijgt toegang tot een portaal waarin gecontroleerd kan worden hoe vaak de apparatuur gebruikt wordt, hoeveel uur zij gedragen wordt en hoeveel procent van de slaaptijd de patiënt nog op de rug ligt.

5

Heb je de SPT op den duur niet meer nodig (omdat je rugligging hebt afgeleerd)?

In eerste instantie werd gesproken van Slaap Positie Training. Aanvankelijk dacht men dat de patiënt zichzelf daardoor zou aanwennen om op de zij te slapen. Van die conditionering is niet altijd sprake en de behandeling kreeg daardoor, op een enkele uitzondering na, een langduriger karakter. Om geen verkeerde verwachtingen te wekken, spreekt men daarom tegenwoordig niet meer over Slaap Positie Training, maar over Slaap Positie Therapie.

7

Hoelang blijft de SPT nog bestaan?

De apparaatjes voor SPT, bekend onder de naam NightBalance, worden gemaakt door Philips. Inmiddels is Philips met de productie van dit apparaatje gestopt. Maar de producent heeft aangegeven nog te beschikken over een ruime hoeveelheid SPT's van dit type. Daarnaast is er bij leverancier Vivisol nog een ander apparaatje voor Slaap Positie Therapie verkrijgbaar: de Night Shift. Deze is leverbaar in Nederland.