

**Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's**

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Uw ziektebeeld

Bekijk hieronder informatie over uw ziektebeeld

OSA

**Animatievideo**

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

OSA staat voor obstructief slaap-apneu, ook wel slaap apneu genoemd.

Slaap apneu kan worden veroorzaakt door een blokkade in de luchtwegen achter in uw keel.

Als u slaapt ontspannen de spieren zich achter in de keel...

...waardoor de tong, welke ook een spier is, naar achteren zakt en de luchtweg afsluit.

Dit veroorzaakt adempauzes, ook wel apneus genoemd, die wel meer dan 10 seconden kunnen duren...

...en per uur meerdere malen kunnen voorkomen.

Deze apneus verstoren uw slaap zonder dat u dat merkt.

U beweegt meer en slaapt onrustiger.

Luid snurken komt vaak voor bij slaap apneu.

Wanneer de luchtpijp niet helemaal wordt afgesloten, kan dit een snurkend geluid geven.

Slaap apneu kan worden veroorzaakt door overgewicht, het drinken van alcohol laat op de avond...

...kalmerende middelen, roken of het slapen op uw rug.

Doordat uw slaap wordt verstoord bent u 's ochtends niet goed uitgerust en stapt u met een vermoeid gevoel uit bed.

U kan een 'wattig' gevoel in uw hoofd hebben.

Gedurende de dag kunt u zich niet goed concentreren en hebt u weinig energie voor activiteiten. Het kan zelfs voorkomen dat u in slaap valt tijdens het lezen, TV kijken of auto rijden. Toch heeft niet iedereen met slaapapneu last van vermoeidheid. U kunt ook last hebben van andere gezondheidsproblemen, zoals hartfalen en neurologische aandoeningen. Om er achter te komen of er sprake is van slaap apneu worden er onderzoeken gedaan. Als er slaap apneu wordt vastgesteld, kijkt uw arts naar de behandeling die het beste bij u past. Na de onderzoeken zal uw zorgverlener de uitslagen met u bespreken.

OSA staat voor Obstructief Slaap-Apneu, ook wel Slaap Apneu genoemd. Slaap-Apneu betekent letterlijk: geen lucht tijdens de slaap.

Behandelingen

Bekijk hier mogelijke behandelingen voor uw ziektebeeld.

Behandeling met een CPAP-apparaat



Wanneer u OSA(S) Obstructief Slaap-Apneu (Syndroom) heeft kunt u behandeld worden met een CPAP-apparaat. CPAP (spreek uit als 'sie pep') staat voor Continues Positive Airway Pressure, of in het Nederlands: continue positieve druk in de luchtwegen.

Het CPAP-apparaat is een soort luchtpomp. Het apparaat blaast via een masker, lucht in uw luchtweg. Hierdoor blijft uw luchtweg open staan. Het CPAP-apparaat zorgt er voor dat uw luchtweg tijdens het slapen niet nauwer wordt of afsluit. Op deze manier helpt het CPAP apparaat u met ademen.

Slapen met een masker kan ingrijpend zijn, toch is CPAP de voorkeursbehandeling bij ernstige OSA(S). De meeste mensen ervaren CPAP als een verademing en ervaren de positieve effecten bij het eerste gebruik.

Het CPAP-apparaat



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De CPAP-behandeling is bedoeld voor mensen met OSAS, ook wel slaapapneu genoemd.

Waarbij de luchtweg tijdens het slapen minder goed doorgankelijk is of zelfs kort afgesloten kan worden.

CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure.

Het apparaat zorgt voor een continue luchtstroom om de luchtweg open te houden.

Het apparaat is een hulpmiddel om de ademhaling te bevorderen...

en vervangt dus niet de ademhaling zelf.

Naast de aan- en uitknop en de stekker bestaat het apparaat meestal uit een bevochtiger om de lucht minder droog te maken...

een luchtslang...

en een masker.

Het masker wordt op uw gezicht geplaatst en met banden om uw hoofd vastgemaakt.

Er zijn maskers in verschillende soorten en maten.

Na een afgesproken testperiode bekijkt u samen met uw zorgverlener hoe het apparaat is bevallen en wat het vervolg zal zijn.

Er zijn verschillende soorten CPAP-apparaten, het kan zijn dat uw apparaat er anders uit ziet dan het apparaat in deze animatie.



Begeleiding door een gespecialiseerd verpleegkundige

U wordt begeleid door een verpleegkundige die gespecialiseerd is in OSA. In opdracht van uw longarts helpt de verpleegkundige u tijdens uw behandeling.

Advies bij OSA

Adviezen voor OSA patiënten

Heeft u overgewicht?



Heeft u overgewicht? Soms verbeteren uw klachten als het u lukt om af te vallen.

Verminder eventueel alcoholgebruik



Omdat alcohol uw spieren verslapt is er een verband tussen alcohol en apneu. Probeer niet dagelijks te drinken en drink niet meer dan één glas alcohol per dag. Probeer een uur voor het slapen geen alcohol meer te drinken.

Roken



Door te roken prikelt u uw neus- en keelslijmvlies. Hierdoor kunnen deze slijmvliesen gaan zwellen. De luchtwegen zullen hierdoor nauwer worden: het snurken kan toenemen evenals de apneus.

Geen slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of drugs



Gebruik géén slaapmiddelen (tenzij deze door uw arts zijn voorgeschreven), drugs, of kalmeringsmiddelen. Deze middelen maken u minder alert.

Deelnemen in het verkeer en het bedienen van machines

Door de slaap-apneu bent u overdag vaak slaperig en minder alert. Als u deel neemt aan het verkeer, of als u machines bedient kan dit gevaarlijk zijn.



Slaap niet op uw rug



OSA kan erger worden wanneer u op uw rug slaapt.

Drink minder koffie



Omdat OSA(S)-patiënten minder goed uitgerust zijn, kunnen zij de neiging hebben om overdag veel koffie (zes koppen of meer) te drinken. Cafeïne verstoort echter de nachtrust.

Drink daarom gematigd koffie en drink 's avonds bij voorkeur geen koffie.

OSAS

en uw rijbewijs

OSA(S) en uw rijbewijs



Via de onderstaande links vindt u duidelijke informatie over OSA(S) en het rijbewijs.

- [Meer informatie op de website van het CBR](https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/slaapapneu.htm)
(<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/hoe-kan-ik-rijden-met/slaapapneu.htm>).
- [Meer informatie op de website van de apneuvereniging](http://www.apneupagina.nl/wp-content/uploads/2016/04/apneu-en-rijbewijs.pdf)
(<http://www.apneupagina.nl/wp-content/uploads/2016/04/apneu-en-rijbewijs.pdf>).

Patiëntenvereniging

De patiëntenvereniging voor Apneu



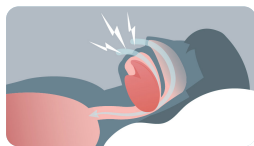
De ApneuVereniging is een patiëntenvereniging die de kennis over slaapapneu in Nederland wil verbeteren bij het publiek en bij professionals.

[Website van de vereniging \(https://apneuvereniging.nl/\)](https://apneuvereniging.nl/)

Soorten slaapapneu

Lees en bekijk meer informatie over verschillende soorten OSA

Soorten slaapapneu



U kunt gediagnosticeerd worden met verschillende soorten slaapapneu:

- OSA
- Centrale Slaapapneu
- Gemengde Slaapapneu

1. OSA obstructieve slaapapneu

Tijdens de slaap gebeurt er iets met de bovenste luchtweg, dat het in- en uitademen belemmert. Er zijn gedeeltelijke of volledige pauzes in luchtstroom van ten minste tien seconden terwijl u slaapt. U wordt hoestend wakker omdat de hersenen aangeven dat u geen lucht krijgt.

2. Centrale slaapapneu

Het lichaam stopt met ademen tijdens de slaap. De luchtweg kan volledig vrij zijn, maar de hersenen geven geen signaal om te ademen. Dit kan langer dan tien seconden duren. U wordt niet altijd wakker, omdat de hersenen geen signaal afgeven van ademen of niet.

3. Gemengde slaapapneu

Gemengde slaapapneu is een combinatie van bovenstaande soorten.