

Leven met snurken en apneu

Leven met snurken en apneu

Nico de Vries

Piet-Heijn van Mechelen



Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2011

© 2011 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

2e herziene druk

ISBN 978 90 313 8622 2

NUR 863

Ontwerp omslag: Bayards Ontwerpers

Ontwerp binnenwerk: Studio Bassa

Automatische opmaak: Cross Media Solutions

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

	Auteurs en redacteuren	10
	Auteurs	10
	Redacteuren	10
	Voorwoord	11
	Voorwoord van de redactie	13
1	Introductie	14
1.1	Een eerste aftrap	14
1.2	Grote namen gingen u voor	15
2	Snurken en apneu: wat houdt het in?	19
2.1	Inleiding	19
2.2	Twee voorbeelden	19
2.2.1	Voorbeeld van een typische snurker	19
2.2.2	Voorbeeld van een typische OSAS-patiënt	21
2.3	Snurken en OSAS kennen eenzelfde bron	22
2.4	Definitie van snurken	22
2.5	Definitie van hypopneu, apneu en OSAS	23
2.6	Bij wie en hoe vaak komt snurken voor?	25
2.7	Bij wie en hoe vaak komt OSAS voor?	25
2.8	Wat komt het meeste voor?	27
2.9	Snurken en OSAS bij kinderen	27
2.10	Snurken en OSAS en slaap	29
2.11	Slaappatronen	29
2.12	Hoeveel slaap hebben we nodig?	31
2.13	Wat zijn de gevolgen van gebrekkige slaap en slaapgebrek?	32
2.14	OSAS en zuurstofgebrek en comorbiditeit	33
2.15	OSAS en depressiviteit	34

2.16	Snurken, OSAS en overgewicht, obesitas en diabetes	34
2.17	OSAS en hart- en vaatziekten	34
2.18	OSAS en karakterverandering: 'Mijn Henk is mijn Henk niet meer'	37
2.19	OSAS en seksualiteit	37
2.20	Samenvatting	38
3	Hoe komt het eigenlijk?	39
3.1	Inleiding	39
3.2	Bouw en gedrag	39
3.3	Erfelijkheid en familie	40
3.4	(Tijdelijk) verminderde neuspassage	40
3.5	Overgewicht	41
3.6	Alcohol	42
3.7	Roken	42
3.8	Slaapmiddelen en antidepressiva	43
3.9	Slaaphouding	43
3.10	Samenvatting	44
4	De gevolgen voor omgeving en maatschappij	46
4.1	Veel en diverse gevolgen van snurken en OSAS	46
4.2	Snurken en relatieproblemen	47
4.3	OSAS en relatieproblemen	48
4.4	Impact op het gezin	49
4.5	De medische kosten van niet-behandeling van OSAS	51
4.6	De medische kosten van behandeling van snurken en OSAS	52
4.7	De maatschappelijke kosten van niet-behandeling	53
4.8	Verkeersongelukken	54
4.9	Samenvatting	56
5	Wat valt er voor u en de huisarts te ontdekken?	57
5.1	Waarom zelfonderzoek?	57
5.2	De makke van snurken en OSAS	58
5.3	De ernst van het snurken	60
5.4	Zijn er ademstilstanden?	61
5.5	Symptomen OSAS	62
5.6	Slaperigheid overdag	64
5.7	Overgewicht en obesitas	65
5.8	Zelfonderzoek	66

5.9	Anamnese huisarts	67
5.10	Verwijzing naar snurkpoli's en slaapcentra	69
6	De diagnose	71
6.1	Introductie: de organisatie van ziekenhuis en kliniek	71
6.2	Wie doet wat?	73
6.3	Intake of anamnese	75
6.4	Kno-onderzoek	76
6.5	Slaaponderzoek of slaapregistratie	82
6.5.1	Wat wordt er gemeten?	83
6.5.2	Maak u niet druk	85
6.5.3	Slaapregistratie of screenen?	85
6.6	Slaperigheidsonderzoek	88
6.7	In het kort	88
7	Wat doet de medisch specialist?	90
7.1	Introductie: wil de echte dr. Antisnurk opstaan?	90
7.2	Voor vegetarisch eten naar de slager?	91
7.3	Wanneer wat bij wie?	92
7.4	Kno-ingrepen	95
7.4.1	Verbeteren neuspassage	95
7.4.2	Verstevigen van het verhemelte (RFTT)	96
7.4.3	Wegsnijden delen verhemelte en huid (LAUP)	98
7.4.4	Wegsnijden van huid, keelamandelen en delen verhemelte (UPPP)	98
7.4.5	Verstevigen van de tongbasis (RFTB)	101
7.4.6	Vastzetten tongbeen	101
7.4.7	Combinatie van ingrepen	102
7.4.8	Algemeen: chirurgische behandelingen in de keelholte	103
7.5	Antisnurkbeugel om de kaak in goede positie te houden (MRA)	105
7.5.1	Niet voor iedereen	106
7.5.2	Nadere bijzonderheden	107
7.5.3	Effectiviteit en toepassing	108
7.6	Openblazen van de luchtweg (CPAP)	112
7.6.1	Nadere bijzonderheden	113
7.7	Kaakoperaties	118
7.7.1	Aanspannen tongspier	118
7.7.2	Doorzagen en naar voren plaatsen van de kaken	119
7.8	Gaatje in de luchtpijp (tracheotomie)	120

7.9	Maagband bij ziekelijk overgewicht	122
7.10	Behandeling van allergie	124
7.11	Medicamenteuze behandeling	125
7.12	Experimentele ingrepen	125
7.13	Vergoeding van diagnostiek en behandeling	128
7.14	Samenvatting	128
8	Wat u zelf kunt en moet doen	131
8.1	Introductie	131
8.2	Accepteren en erkennen is de basis	132
8.3	Leefstijl en slaaphygiëne	133
8.4	Inrichting slaapkamer	134
8.5	Allergische reacties	135
8.6	Houding	136
8.7	Overgewicht en obesitas	137
8.8	Vrijen	140
8.9	Oordoppen voor de partner	143
8.10	Min of meer werkzaam	145
8.10.1	Algemeen	145
8.10.2	Antisnurkclips, -ringen en -beugels	145
8.10.3	Tongneerhouders	147
8.10.4	Ademhalingstraining	148
8.10.5	Sprays en smeersels	149
8.10.6	Kussens	150
8.10.7	Wekmiddelen	150
8.11	Tot slot: over irritatie en wennen	150
8.12	Samenvatting	151
9	Diagnose OSAS en dan?	153
9.1	Algemeen: niet de OSAS maar de patiënt	153
9.2	Diabetes	155
9.3	Hart- en vaatziekten en de cardioloog	155
9.4	De psycholoog, burn-out en antidepressiva	155
9.5	Slaapmiddelen	156
9.6	Opgelet met narcose	156
9.7	OSAS en rijbewijs	159
9.8	Samenvatting	159

Lijst van begrippen en afkortingen	161
Adressen en websites	175
Literatuur	180
Over de auteurs	183
Register	185

Auteurs en redacteurs

Auteurs

dr. N. de Vries
kno-arts in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam

drs. P.H.J.M. van Mechelen
voorzitter van de ApneuVereniging, tevens hoofdredacteur van het *ApneuMagazine*

Beide auteurs hadden zitting in de Commissie richtlijnontwikkeling OSAS bij volwassenen.

Drs. P.H.J.M. van Mechelen maakt deel uit van de Commissie diagnostiek en behandeling van OSAS bij kinderen.

Redacteurs

dr. M.E. Numans
huisarts te Utrecht, tevens verbonden aan het Julius Centrum van het UMC Utrecht

dr. H.J. Schers
huisarts te Lent, tevens verbonden aan de vakgroep huisartsgeneeskunde, UMC St Radboud Nijmegen

dr. P.H.G.M. Soons
medisch psycholoog in het St. Annaziekenhuis in Geldrop, tevens verbonden als UHD aan het Departement Medische Psychologie en Neuropsychologie van de Universiteit van Tilburg

Voorwoord

Kinderen krijgen de slappe lach als iemand een snurker nadoet. Snurken is ook altijd een bron van hilariteit op verjaardagsfeestjes. En dat mannen snurken lijkt normaal te zijn. Daar moet de partner maar aan wennen. En als een vrouw snurkt, kun je het daar maar beter niet over hebben; dat hoort eigenlijk niet, dat is minder vrouwelijk. Het blijkt niet eenvoudig om een serieus gesprek te hebben over snurken en snurk(st)ers. Het lijkt allemaal goedmoedig. Toch kan snurken een serieus probleem zijn. Er zijn snurkers die het geluid maken van een stevige brommer. En dat binnen één meter van je oor in de stilte van de nacht. Dan valt er echt niet meer te slapen... voor de partner! Gebrek aan goede nachtrust gaat zich wreken. Het leidt uiteindelijk tot vermoeidheid, gebrek aan concentratie en verhoogde irritatie overdag. Dat kan een relatie, het gezin en/of het werk ontregelen.

Het wordt nog wat ernstiger als er 's nachts ook nog korte periodes met ademstilstand optreden (apneu). Door gebrek aan diepe slaap en door zuurstoftekort raken allerlei systemen in het lichaam ontregeld met, als het maar lang genoeg duurt, blijvende schade. Diabetes, verhoogde bloeddruk en hart- en vaatziekten komen regelmatig voor. Overgewicht en obesitas zijn zowel oorzaak als gevolg. Relaties raken ontwricht. Arbeidsongeschiktheid ligt op de loer.

Kortom, we waren blij toen we hoorden over het initiatief van dr. N. de Vries, kno-arts van het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis Amsterdam, om in een boekje aandacht te besteden aan snurken en apneu. Met de toegenomen belangstelling voor een gezonde nachtrust vragen deze onderwerpen een serieuze benadering. De vakkennis en ervaring die dr. De Vries door de jaren heen opbouwde op het gebied van snurken en apneu staan borg voor een medisch verantwoorde benadering van het onderwerp. We waren verheugd en vereerd toen

we gevraagd werden om aan de publicatie mee te werken. Bij de ApneuVereniging en haar duizenden leden is zeer veel kennis en ervaring over het leven met snurken en apneu. We noemen dat ervaringsdeskundigheid. Die brengen we graag in, want we kennen de vragen waarmee mensen zitten. Door deze samenwerking is er een bundeling van wetenschap en praktijkervaring ontstaan, waarvan we hopen dat u er wat aan hebt. Als het niet voor uzelf is, dan voor uw omgeving. Want de gevolgen zijn ingrijpend genoeg. Gelukkig zijn er veel dingen die u zelf kunt doen om snurken en het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS) tegen te gaan. U vindt ze in dit boekje bij elkaar.

Voor u ligt een geheel herziene uitgave. De eerste versie van dit boek kwam uit op het moment dat de werkzaamheden in de Commissie richtlijnontwikkeling net waren afgerond. Inmiddels is de richtlijn *Diagnostiek en behandeling Obstructievelaapapneusyndroom bij volwassenen* al weer geruime tijd van kracht. Per 1 januari 2010 is bovendien het MRA voor behandeling van OSAS in het basispakket van de zorgverzekeraars opgenomen. Voor het rijbewijs en OSAS is een nieuwe regeling van kracht geworden. Inmiddels zijn ook twee grote onderzoeken door de ApneuVereniging afgerond. Februari 2009 verscheen: *Topklinieken, diagnoseleveranciers en onbezoldigde behandelaars*. Een onderzoek onder 5689 OSAS-patiënten. Hierin werd de hele keten van verwijzing tot behandeling in beeld gebracht en werden sterren uitgereikt aan de betere slaapklinieken. Maart 2010 verscheen: *Slaapkliniek in Nederland, een specialisme in ontwikkeling*. Hierin gaven de slaapklinieken inzicht in hun aanpak, werkwijze en specialisme. Vanzelfsprekend zijn de resultaten van deze ontwikkelingen en onderzoeken in deze uitgave opgenomen.

Heemstede, najaar 2010
drs. P.H.J.M. van Mechelen,
voorzitter ApneuVereniging

Voorwoord van de redactie

Vanwege de grote vraag naar het boekje *Leven met snurken en apneu* was de eerste druk al snel uitverkocht. Daardoor kregen wij de gelegenheid een geheel herziene uitgave te maken. Hierin zijn de meest recente wetenschappelijke gegevens en nieuwe behandelmethoden opgenomen evenals recente veranderingen in regelgeving en vergoedingen. Dat maakt deze uitgave nog vollediger dan de vorige, waarbij de leesbaarheid en toegankelijkheid gehandhaafd zijn. Dank aan de auteurs die hiervoor erg veel werk verricht hebben.

Wij hopen dat ook deze nieuwe uitgave zijn weg naar de verschillende doelgroepen zal vinden.

Houten, september 2010

dr. M.E. Numans

dr. H.J. Schers

dr. P.H.G.M. Soons