

‘Apneu aanpakken lukt alleen met goede begeleiding’

“Mijn vrouw klaagde dat ik steeds harder snurkte. Zelf merkte ik dat ik na een nacht slapen nog doodmoe was. Uiteindelijk hebben we hulp gezocht bij het Slaap Medisch Centrum.” Patiënt Bart, om privacyredenen laten we zijn achternaam weg, behoort tot de 600.000 Nederlanders die lijden aan slaapapneu. Lonneke de Lau, neuroloog-somnoloog in het Zaans Medisch Centrum: “Bij apneu stopt de ademhaling keer op keer tijdens het slapen. Die ademstops verstoren de slaap waardoor je niet genoeg uitrust, en ze zijn niet goed voor hart en bloedvaten. Behandeling is dus belangrijk.”

De klachten van apneu verschillen per patiënt. De Lau: “De een snurkt luid. De ander schrikt wakker met een gevoel geen lucht te krijgen. Bij weer een ander is het de partner die de ademstops opvalt. Soms worden mensen wakker met hoofdpijn, een droge mond of pijnlijke keel. Wat velen gemeen hebben, is dat ze niet uitgerust wakker worden en overdag moe en slaperig zijn.”

Een speciale beugel of slaapmasker (CPAP) helpt tegen apneu. Bart vertelt: “Ik ben een nacht in het ziekenhuis geweest voor slaaponderzoek. Toen bleek dat ik apneu had, hebben we eerst de beugel geprobeerd. Op zich hielp dat, maar mijn gebit ging verkeerd staan. Toen ben ik overgestapt op een CPAP-masker.” De Lau legt uit: “Bij zo’n masker wordt lucht met druk in de neus en keel geblazen. Zo blijven de luchtwegen open en krijg je geen ademstops.”

Als een blok

Niet iedereen vindt het prettig om een masker te dragen, maar voor Bart werkt het: “Ik heb vanaf dag 1 als een blok geslapen. Na drie maanden voelde ik me minder vermoeid.” De Lau vult aan: “Het is vaak even wennen, maar met een goede begeleiding komen we ver.”

“Onze slaaplaboranten zorgen voor het juiste soort masker, een nauwkeurige afstelling van de druk, leggen alles goed uit en zorgen voor begeleiding. Ze bellen regelmatig met de patiënt en houden op afstand het apparaat in de gaten. Die intensieve begeleiding krijg je niet overal. Vaak stelt de fabrikant de CPAP in. Zonder verdere begeleiding zie je dat sommigen afhaken.”

Extra aandacht

Behalve voor apneu is er in het expertisecentrum oog voor andere zaken die belangrijk zijn voor een goede slaap: “We kijken graag wat verder. Heeft iemand bijvoorbeeld ook last van rusteloze benen? Zijn er andere zaken die de slaap verstoren zoals pijn of gepieker? Nemen mensen genoeg tijd om te slapen? Dat bepaalt ook of je een goede nachtrust hebt.”

Bart kan over die extra aandacht meepraten: “Ik heb al jaren last van zenuwpijn. Sommigen zeiden: ‘leer er maar mee leven’. Maar dokter De Lau heeft me nu zenuwpijnmedicatie voorgeschreven. En dat werkt! Je merkt dat ze in het Slaap Medisch Centrum begripvol én kundig zijn.”



(Archiefphoto)

Lonneke de Lau, neuroloog-somnoloog in het Zaans Medisch Centrum: “Bij zo’n slaapmasker is begeleiding belangrijk. Onze slaaplaboranten stellen het apparaat in, leggen alles goed uit en houden contact met de patiënt.”

‘Die ademstops ’s nachts zijn niet goed voor je gezondheid’

Voorlichtingsavond over apneu

Meer weten over slaapapneu? Op dinsdag 29 oktober a.s. vindt in het auditorium van het Zaans Medisch Centrum de regiobijeenkomst Noord-Holland van de Apneuvereniging plaats. Tijdens de informatieavond zullen zowel een longarts, een neuroloog/somnoloog als een slaaplaborant presentaties geven over de behandelmogelijkheden en de laatste inzichten. De bijeenkomst start om 18.30 uur en eindigt om 21.30 uur. De avond is toegankelijk voor iedereen: leden en niet-leden. Meer informatie – ook over aanmelding – vindt u op de sites www.apneuvereniging.nl en www.zaansmedischcentrum.nl. ■

**Kijk voor praktische informatie en bereikbaarheid
op www.zaansmedischcentrum.nl**

Bezoekadres
Zaans Medisch Centrum
Koningin Julianaplein 58
1502 DV Zaandam

 **zaans
medisch
centrum**