

## OSAS (Obstructief Slaap Apneu Syndroom)

Risicofactoren en leefregels

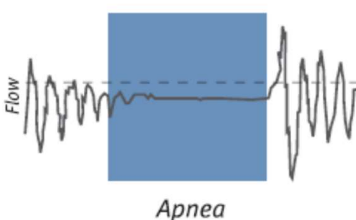
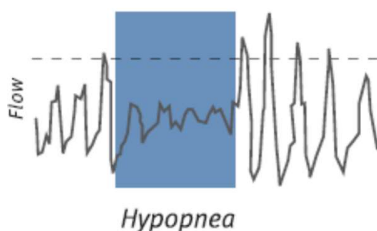
De longarts of de Physician Assistent Slaapgeneeskunde heeft geconstateerd dat u Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS) heeft. Dat betekent dat uw ademhaling tijdens de slaap af en toe stil valt.

### Wat is OSAS

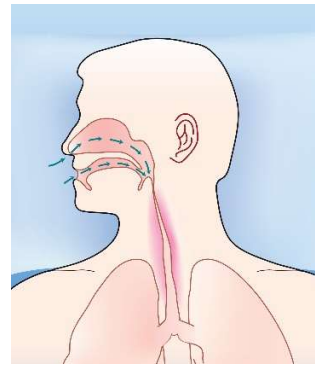
We spreken van OSAS als iemand 's nachts meer dan vijf keer per uur een ademstilstand heeft én overdag zeer slaperig of zeer vermoeid is én er geen andere reden is voor de ernstige slaperigheid of vermoeidheid overdag.

Kenmerkende klachten kunnen o.a. zijn:

- Snurken;
- Niet uitgerust wakker worden;
- 's Nachts wakker schrikken;
- Niet goed kunnen concentreren;
- Vergeetachtig zijn;
- Stemningswisselingen.



Door de ademstilstanden komt men niet goed in de diepe slaap. Dit heeft tot gevolg dat iemand niet uitgerust wakker wordt, zich overdag erg moe/slaperig voelt en zich niet goed kan concentreren.



### De ernst van OSAS

Er kan sprake zijn van lichte, matige of ernstige OSAS. Dit wordt bepaald door de ernst van de klachten (slaperigheid overdag of aantal ademstilstanden per uur):

- Als u bijvoorbeeld in slaap valt in een situatie waarbij weinig aandacht vereist is (bijvoorbeeld televisie kijken), dan spreken we van licht OSAS.
- Als dat gebeurt tijdens een vergadering, dan is sprake van matig OSAS.
- Gebeurt dat ook tijdens autorijden, dan heeft is er sprake van ernstig OSAS.

Ook voor het aantal keer dat uw adem stopt per uur (de apneu-hypopneu index of AHI) geldt een onderverdeling:

- Bij 5 tot 15 keer een ademstilstand is er sprake van licht OSAS.
- Bij 15 tot 30 keer spreken we van matig OSAS.
- Bij meer dan 30 keer geldt: ernstig OSAS.

### **OSAS en hart- en vaatziekten**

Er zijn aanwijzingen dat OSAS het risico op hart- of vaatziekten vergroot, maar dit is niet duidelijk bewezen. Veel OSAS-patiënten roken of hebben een hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes en/of overgewicht. Ook dat maakt het risico op hart- of vaatziekten groter.

Zo nodig krijgt u (adviezen voor) een behandeling, vaak via de huisarts.

### **OSAS en overgewicht**

Mensen met overgewicht snurken vaker en hebben vaker OSAS. Ook omgekeerd hebben mensen die snurken of kampen met OSAS vaak overgewicht.

Er is een verklaring voor overgewicht door OSAS: door het stokken van de ademhaling verandert de hormoonhuishouding. De tolerantie voor glucose in het bloed wordt ontregeld. Hierdoor ontstaat insulineresistentie en worden er minder suikers verbrand, maar wel in het lichaam opgeslagen als vet.

Ook afvallen (vanwege overgewicht) wordt bij iemand met slaapapneu tegengewerkt door deze verandering van de hormoonhuishouding.

Hoewel ook slanke mensen OSAS kunnen hebben, komt het vaker voor bij mensen met overgewicht.

### **OSAS en autorijden**

Als u OSAS heeft, dan heeft dit gevolgen voor uw rijbewijs. U heeft namelijk een verhoogde kans om achter het stuur in slaap te vallen.

Voor de wet valt dit in de categorie *bewustzijnsstoornissen*.

Sinds eind 2008 geldt voor mensen met OSAS dat zij geen personenauto, vrachtwagen of bus mogen besturen, tenzij zij minimaal twee maanden met succes behandeld zijn. Voor beroepschauffeurs is dit zelfs 3 maanden. De beoordeling van de behandeling moet officieel gebeuren door een medisch specialist met ervaring met OSAS.

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website van de ApneuVereniging:

<https://apneuvereniging.nl/apneu-rijbewijs/>

### **Wat kunt u doen?**

Voor alle patiënten met OSAS is het belangrijk om een aantal algemene maatregelen te nemen. Als u licht OSAS heeft, kunt u zo uw klachten al verminderen en soms is verdere behandeling niet meer nodig.

Wat kunt u doen:

- Afvallen als u te zwaar bent;
- 's Avonds geen alcohol drinken;
- Stoppen met roken;
- Geen medicijnen nemen waar u suf van wordt.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Hier vindt u ook het patiëntenportaal waar u kunt inloggen om uw gegevens en afspraken in te zien.

U kunt ook bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Deze folder geeft informatie OSAS en risicofactoren en geeft tips over leefregels. Heeft u vragen over uw specifieke situatie, stelt u die dan gerust aan de slaapzorg professional, bereikbaar op telefoonnummer (0182) 50 50 89.

U kunt uw vraag ook per mail stellen via: [slaapzorg@ghz.nl](mailto:slaapzorg@ghz.nl)

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
september 2024  
04.13.049