

KEUZekaart Slaap-apneu

Uit welke behandelingen kun je kiezen?

Je hebt slaap-apneu. Deze keuzekaart kan jou en je arts helpen om de behandeling te kiezen die het beste bij jou past. Na een aantal weken kijk je met de arts of de behandeling werkt bij jou. Werkt het niet genoeg? Of vind je de behandeling niet prettig? Dan kan je behandeling misschien voor jou worden aangepast. Of je kunt een andere behandeling krijgen.

BEHANDELING→	CPAP (continuous positive airway pressure)	MRA (mandibulair repositie-apparaat)	Positie-trainer	Tongzenuw-stimulator	Mond-keel-operatie	Kaak-operatie
Hoe gaat de behandeling?	<ul style="list-style-type: none"> Je draagt elke nacht een masker. Die gaat over je neus. Of je neus en mond. Het masker zit met een slang aan een pomp. De pomp blaast lucht via het masker in je neus en mond. Zo blijft je keel open. Er zijn verschillende soorten maskers en pompen. Samen met je arts kijk je welke het beste bij je past. 	<ul style="list-style-type: none"> Je draagt elke nacht een soort beugel in je mond. Dit heet ook wel een snurkbeugel of slaapbeugel. Deze beugel houdt je onderkaak naar voren tijdens je slaap. Hierdoor blijft je keel open. 	<ul style="list-style-type: none"> Je draagt 's nachts een band om je borst. Als je op je rug gaat liggen, gaat de band zachtjes trillen. Zo leer je om minder op je rug te slapen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je krijgt bij je sleutelbeen een kastje onder je huid. Hieruit gaan dunne draadjes naar je borstkas en de tongzenuw. Het draadje in de borstkas meet je ademhaling. Het draadje naar je tongzenuw geeft stroomstootjes. Hier merk je niets van. Door de stroomstootjes blijft je keel open. Met een afstandsbediening kun je het kastje 's avonds aanzetten en 's ochtends uitzetten. De operatie gebeurt alleen in bepaalde ziekenhuizen. 	<ul style="list-style-type: none"> Er zijn veel verschillende operaties van je mond of keel voor slaap-apneu. Een arts onderzoekt of een operatie voor jou geschikt is. En welke operatie het beste bij jou past. Vaak wordt tijdens de operatie een stukje van je keel weggehaald. Of de arts maakt een andere vorm. Je wordt met medicijnen in slaap gebracht (narcose). Je merkt daardoor niets van de operatie. Meestal kun je dezelfde dag nog naar huis. 	<ul style="list-style-type: none"> De arts zet je bovenkaak of onderkaak naar voren. Of allebei. Daardoor blijft je keel open. Je wordt met medicijnen in slaap gebracht (narcose). Je merkt daardoor niets van de operatie. Je moet meestal een paar dagen in het ziekenhuis blijven. Je moet vaak voor en na de operatie een beugel dragen. Dit moet je misschien zelf betalen. Na de operatie kun je een paar weken alleen zacht voedsel eten.
Wanneer is deze behandeling geschikt voor mij?	CPAP is voor de meeste mensen met slaap-apneu geschikt.	De MRA is alleen geschikt als je niet vaak stopt met ademen. Voor MRA moeten er genoeg tanden vastzitten in je kaak.	De positie-trainer is geschikt als je vooral stopt met ademen als je op je rug ligt.	Een tongzenuw-stimulator is alleen geschikt als je CPAP hebt geprobeerd en dit niet werkt bij jou. En de andere behandelingen ook niet kunnen of werken bij jou. En je niet te zwaar bent.	Een operatie van je keel is alleen geschikt als je niet vaak stopt met ademen. Of als je geen CPAP of MRA kunt gebruiken.	Een kaak-operatie is alleen geschikt als je kaken niet goed op elkaar staan. En als je heel vaak stopt met ademen. Of als je geen CPAP of MRA kunt gebruiken.
Welke bijwerkingen en risico's zijn er?	<ul style="list-style-type: none"> Je moet waarschijnlijk even wennen om te slapen met een masker en de pomp. In het begin kan het masker je gezicht en het slijmvlies in je neus irriteren. Het apparaat maakt geluid. 	<ul style="list-style-type: none"> Je moet waarschijnlijk even wennen om te slapen met de beugel. Je kunt pijn in je kaak krijgen. Bij sommige mensen verplaatsen de tanden een beetje als ze de MRA langer gebruiken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je moet waarschijnlijk even wennen om te slapen met de positie-trainer. Sommige mensen vinden het niet fijn om steeds op hun zij te slapen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt tijdelijk klachten krijgen zoals pijn of wondjes aan je tong, slappe tong, pijnlijke of dikke wond in je nek. Heel soms heb je er zoveel last van dat de stimulator weer weggehaald moet worden. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kunt kort deze klachten krijgen na de operatie: pijn, nabloeding. Je kunt langer last hebben van deze klachten na de operatie: een gevoel dat er iets in je keel zit, g-klanken en r-klanken anders uitspreken, klachten als je slikt. Welke bijwerkingen je nog meer kunt krijgen, hangt af van het soort operatie. 	<ul style="list-style-type: none"> Na de operatie kun je deze klachten krijgen of houden: pijn, ontsteking van de wond, tijdelijk minder of geen gevoel in je gezicht, vooral je lip of kin. Je gezicht kan er anders uit komen te zien. Bespreek dit met je arts.
Hoe lang duurt de behandeling?	Je gebruikt de CPAP de rest van je leven.	Je gebruikt de MRA de rest van je leven.	Je gebruikt de positie-trainer de rest van je leven.	De tongzenuw-stimulator blijft de rest van je leven zitten en werken.	De meeste mensen krijgen 1 operatie. Soms is een tweede operatie nodig.	Je krijgt 1 operatie. Bijna nooit is er een tweede operatie nodig.