

## Apneu

### Is het een ziekte? Zijn de symptomen makkelijk waar te nemen? Wordt het zwaar overdreven? Wat heeft het met veiligheid te maken?

We snurken allemaal wel eens toch? En ben je regelmatig moe, dan is een klein dutje overdag niet zo erg. Allemaal heel verklaarbare kwaaltjes die horen bij het leven van een chauffeur. Of wat dacht je van een energieloos gevoel? Stemningswisselingen en concentratieproblemen? Met ons beroep zijn dit nou eenmaal herkenbare dingen. We maken lange uren, hebben een zittend beroep en sommige groepen die wij vervoeren vragen veel energie. Dus kom op, niet zeuren en gewoon doorgaan.

Maar wat als deze kwalen de symptomen zijn van een zeer serieuze ziekte? Kan je je er dan wel 'even' overheen zetten? Het antwoord hierop is volmondig nee. Apneu is een onderschatte ziekte, die nare tot ernstige gevolgen kan hebben. Wist je bijvoorbeeld dat een niet behandelde apneu kan leiden tot arbeidsongeschiktheid?

#### Wat is apneu?

Een apneu zorgt voor een abnormaal aantal ademstilstanden tijdens je slaap. Iedereen heeft wel eens een ademstopping tijdens zijn slaap, maar bij apneu is het aantal zogenaamde stops erg hoog. Dit loopt op tot soms wel 20 stops per uur! Nu merk je van deze stops niet veel terwijl je slaapt, maar je lichaam kan door de onderbrekingen niet volledig in de diepe slaap komen. Je blijft in de eerste slaapfase hangen en komt dus niet volledig tot rust.

#### Hoe herken je apneu?

De symptomen van apneu worden vaak niet direct herkend. De klachten zijn er niet van de één op de andere dag, waardoor de ziekte zich langzaam toont. Mocht je klachten herkennen en wil je uitsluiten dat het om een apneu gaat, dan is een afspraak met de huisarts raadzaam. Deze kan beslissen of het nodig is om een slaaptest te doen. Dat kan in een slaapinstituut, maar ook in vele ziekenhuizen. De apparatuur wordt daar aangebracht, maar het slapen mag gewoon thuis. Gedurende de nacht worden er verschillende soorten activiteit gemeten, van zuurstof tot aan oogbewegingen.

Vraag	Antwoord
Is het een ziekte?	Ja zeker, en een onderschatte ziekte ook.
Zijn de symptomen makkelijk waar te nemen?	Ja, alleen worden ze vaak niet als zodanig herkend.
Wordt de ziekte overdreven?	Nee, ze wordt nauwelijks als ziekte gezien.
Wat heeft het met de veiligheid te maken?	Alles is het enig juiste antwoord. Door de ziekte daalt de alertheid van de chauffeur.

Bron: Apneu vereniging

#### Behandeling van apneu

De behandeling van apneu kan op verschillende manieren, maar de meest gebruikte manier is de **cpap** (continuous positive airway pressure). Dit is een apparaat dat er tijdens de nacht voor zorgt dat de luchtwegen opgehouden worden. Hiervoor moet je een soort masker dragen tijdens het slapen. Deze oplos-

sing is effectief, maar zal wel voor de rest van het leven gebruikt moeten worden. Bij matige apneu wordt ook wel een soort beugel aangemeten, een **mra** (mandibulair repositie apparaat). Deze draag je over je tanden en hij zorgt ervoor dat de onderkaak naar voren gepositioneerd wordt. Deze oplossing is echter niet voor iedere apneu-patiënt geschikt.

Naast deze hulpmiddelen, zijn er ook verschillende soorten operaties die oplossingen bieden. Denk aan een kaakoperatie, een kno-ingreep of een maagverkleining. Een arts bepaalt per patiënt welke behandeling het meest succesvol zal zijn.

### Apneu en het rijbewijs

Doordat mensen met apneu zich overdag vaak slaperig voelen, hebben zij zes tot zeven keer meer kans op een verkeersongeval dan normaal. Erg gevaarlijk dus! Daarom is sinds 2008 in de wet vastgelegd, dat apneu-patiënten die minder dan twee maanden succesvol behandeld zijn geen motorvoertuig mogen besturen. Bij bestuurders van een touringcar, bus of vrachtwagen geldt zelfs een succesvolle behandelperiode van drie maanden.

### meer weten?

Apneu is een serieuze ziekte die helaas nog te vaak onderschat wordt. Behandeling is vaak snel en effectief, waardoor de kwaliteit van leven met sprongen vooruit gaat. Wil je meer weten over apneu of een online apneu-test doen, dan zijn deze websites erg handig:

[www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

[www.snurken.org](http://www.snurken.org)

[www.cbr.nl](http://www.cbr.nl)