



Prof dr. Johan Verbraecken

Als een aanpassing van de levensstijl niet helpt, wordt een slaaponderzoek gedaan om het slaapprobleem op te sporen.

Een slaapprobleem kan vele oorzaken hebben. ‘Je moet altijd de hele patiënt bekijken’, zegt prof. dr. Johan Verbraecken, ‘Met een multidisciplinair team bovendien.’ Dat ondervond ook Jurgen, bij wie na jaren slechte nachten slaapapneu werd vastgesteld.

Slapen kun je leren

Slaapgeneeskunde in de lift



Twaalf jaar liep Jurgen (47) rond met zware slaapproblemen. ‘Ik ging slapen, maar werd wakker om twaalf uur, om één uur, om half drie en zo heel de nacht door. En ik was doodmoe als ik opstond. Zo heb ik jaren geleefd, tot het echt niet meer ging.’ Tijdens een slaaponderzoek werd slaapapneu vastgesteld. Bij slaapapneu stopt de ademhaling tijdens het slapen geregeld, doordat de keelholte keer op keer dichtklapt (zie kader). ‘Ik had er nog nooit van gehoord, maar blijkbaar stopte mijn ademhaling tijdens mijn slaap 31 keer per uur ...’

Patiënten komen naar het slaapcentrum met allerlei slaapstoornissen en slaapmoeilijkheden. ‘De eerste stap is de klachten van de patiënt goed in kaart brengen’, zegt prof. dr. Johan Verbraecken, medisch coördinator van het slaap-

centrum. ‘Daarbij kijken we verder dan het medische alleen. Zo is het gedrag van de patiënt erg belangrijk – drinkt hij bijvoorbeeld heel de dag door koffie? Of doet hij vaak zware inspanningen voor het slapengaan? Daarnaast is er heel vaak een wisselwerking met psychische problemen, zoals depressie. Pas als een aanpassing van de levensstijl niet helpt, doen we een slaaponderzoek.’ De patiënt overnacht dan in het ziekenhuis en via elektroden en sensoren wordt zijn ademhaling, hersenactiviteit, oogbewegingen, spierspanning ... gemeten.

Complex probleem

Meer nog dan andere specialisten vraagt slaapgeneeskunde om een multidisciplinaire aanpak. ‘Je moet elk slaapprobleem in de volle breedte bekijken en dus over een netwerk beschikken van specialisten die nauw kunnen

samenwerken. In het UZA gaat het om artsen van NKO, pneumologie, neurologie, psychiatrie en kindergeneeskunde.’ Anderzijds kampen patiënten met slaapproblemen, en zeker apneupatiënten, vaak ook met andere gezondheidsproblemen, zoals obesitas, diabetes, glaucoom, hart- en vaatziekten ... ‘Er zijn maar weinig disciplines in het ziekenhuis waar we geen link mee hebben.’

De behandeling van slaapstoornissen gebeurt het best in een gespecialiseerd centrum. Zo is slaapapneu een erg complexe aandoening. ‘De meeste patiënten worden behandeld met CPAP of Continuous Positieve Airway Pressure. De patiënt slaapt dan met een neusmaskertje en krijgt voortdurend lucht onder verhoogde druk toegediend, wat voorkomt dat de keelholte dichtklapt. Ook daar zijn echter verschillende mogelijkheden

Blijkbaar stopte mijn ademhaling 's nachts

31 keer per uur





in. Andere patiënten hebben dan weer meer baat bij een mondprothese of positie-apparatuur die ervoor zorgt dat ze niet op de rug gaan liggen. Ook chirurgie, en zelfs een neurostimulator, is soms een mogelijkheid. Bij moeilijke gevallen gaan we kijken waar precies de afsluiting in de keel zit en hoe die tot stand komt. Dat bepaalt de kans op succes van de behandeling. Overigens heeft de helft van de patiënten met apneu ook nog een andere slaapprobleem. Je moet dus een erg breed denkkader hebben.'

Vier uur slaap is een succes

Jurgen slaapt nu al twee jaar met een CPAP. 'Dat gaat goed, maar ik moet wel moe zijn. Als ik voel dat ik begin te knikkebollen, ga ik slapen. Ik zet dan mijn masker op en val snel in slaap. Na vier, maximaal vijf uur is het wel gedaan. Maar vier uur ononderbroken slaap is

voor mij al een grote verbetering. Met de CPAP doe ik twaalf apneus per uur, in plaats van 31 zonder. Sommigen wennen nooit aan slapen met een CPAP, maar bij mij lukte het na een week volharden. Nu kan ik hem niet meer missen. Laat ons zeggen dat mijn levenskwaliteit van 30% naar 65% is gegaan, en da's al heel wat.'

Slaappatiënten blijken vaak ook baat te hebben bij cognitieve gedragstherapie. Verbraecken: 'Je kunt dat zien als een soort slaapschool. Patiënten leren er goede gewoonten aan en negatieve attitudes en verkeerde verwachtingen worden aangepakt. De sessies gebeuren in groep, wat helpt om het probleem te leren relativeren. Vaak gaat het ook om mensen die van hun slaapmedicatie af willen.' Betekent dat dat er in het slaapcentrum nooit medicatie wordt voorgeschreven? 'Zeker niet. Medi-

Europese top rond slaap

In april vond in Brussel een bijeenkomst plaats van de Europese wetenschappelijke slaapverenigingen, verenigd in de *Assembly of National Sleep Societies (ANSS)*. Prof. Verbraecken, medisch coördinator van het Slaapcentrum van het UZA, was de lokale organisator. 'We zetten ons in om de slaapgeneeskunde op een hoger niveau te tillen', licht prof. dr. Johan Verbraecken toe. 'Zo hebben we richtlijnen opgesteld op basis waarvan slaapcentra erkend kunnen worden in de Europese landen. Slaapgeneeskunde vraagt bij uitstek om een multidisciplinaire aanpak en een goede omkadering. We pleiten ook voor de erkenning van slaapspecialisten of somnologen, na een bijkomende stage en een examen. Voorts vragen we ook meer middelen voor wetenschappelijk onderzoek rond slaappathologieën.'



Jurgen slaapt 's nachts met een CPAP-toestel: 'Met het toestel doe ik minder apneus en lukt het om vier tot vijf uur aan een stuk te slapen.'

Mensen met slaapproblemen wachten veel te lang om naar een arts te stappen

→ catie kan een onderdeel zijn van de behandeling, maar meestal is er veel meer mogelijk dan alleen dat.'

Werken aan je slaappatroon

Ook Jurgen volgde de groepstherapie. 'Omdat ik nog altijd maar vier uur per nacht ononderbroken slaap. Mijn slaappatroon is verstoord, waarschijnlijk door al die jaren slecht slapen, en daar kan de CPAP niks aan veranderen. Tijdens die sessies krijg je heel veel informatie over slaap en deel je ervaringen met elkaar. Je krijgt een techniek aangeleerd om je slaappatroon te verbeteren, op een aantal weken tijd. Die techniek heb ik al een paar keer moeten

toepassen na een drukke periode. Ik ben slager-traiteur en eens het barbecuseizoen begint, is de regelmaat voor maanden weg. Nadien moet ik weer werken aan mijn slaappatroon. Het vraagt een heel regelmatig leven en veel discipline: weinig of geen cafeïne, chocolade en alcohol, lichte maaltijden, geen grote inspanningen, elke dag op tijd gaan slapen ... Maar het werkt wel. Zo kom ik aan wat meer slaap dan ervoor en kan ik mijn drukke zaak volhouden.'

De slaapgeneeskunde, een van de jongste takken van de geneeskunde, zit in de lift. Het aantal slaaponderzoeken stijgt elk jaar met 10%. Ook het slaapcentrum

van het UZA breidt steeds verder uit. Verbraecken: 'In 1990 hadden we vier bedden waar vier dagen per week slaaponderzoek werd gedaan. Sinds mei hebben we zestien bedden voor volwassenen, zeven dagen op zeven, en daarnaast nog eens vier bedden voor kinderen.' Slaapproblemen krijgen meer aandacht en slaapapneu is bekender geworden, en dus worden patiënten ook sneller doorverwezen. 'Bijvoorbeeld cardiologen die een patiënt zien met hoge bloeddruk en obesitas gaan sneller de reflex hebben om ook aan slaapapneu te denken, wat een goede zaak is voor de patiënt. Want velen wachten nog te lang om de stap te zetten.' ☺

Slaapapneu?

Slaapapneu is een slaapgebonden ademhalingsstoornis. Bij obstructieve apneu klappt de keelholte tijdens de slaap volledig of gedeeltelijk dicht, waardoor de ademhaling telkens stopt en weer herbegint. Bij centrale apneu valt de stimulatie om te ademen vanuit de hersenen gedurende een korte periode weg. Als dat meer dan vijf keer per uur gebeurt, spreken we van slaapapneu. Liefst 9 tot 25% van

de Belgen van middelbare leeftijd of ouder lijdt aan slaapapneu. Veel mensen weten echter niet dat ze een probleem hebben: maar 1 op 6 heeft klachten. Snurken is vaak een aanwijzing en kan in combinatie met de volgende klachten wijzen op slaapapneu:

- vermoeid wakker worden
- slaperigheid overdag
- stokken van de ademhaling

- tijdens de slaap
- wakker schieten met gevoel van zuurstoftekort
- rusteloze slaap
- vaak wakker worden
- concentratiestoornissen
- vergeetachtigheid
- stemmingswisselingen
- hoofdpijn 's morgens
- vreemde of beangstigende dromen
- maagoprispingen

