

Spreekbeurtpakket Slaapapneu

Jij wilt een spreekbeurt houden over slaapapneu, wat leuk!

De meeste mensen weten niet zo heel veel over slaapapneu, maar het komt best wel vaak voor. Daarom vinden wij het belangrijk en extra leuk dat jij hier jouw spreekbeurt over wilt doen!

Op het internet valt er veel informatie te vinden over slaapapneu, maar vaak wordt dit heel uitgebreid uitgelegd met hele moeilijke woorden. Daarom hebben wij dit pakket samengesteld, zodat jij een goed begin kan maken aan jouw presentatie. Wij wensen jou veel plezier en succes!

Een spreekbeurt, hoe zit dat?

Laten we even beginnen met een stappenplan. Want hoe maak je eigenlijk een presentatie voor jouw spreekbeurt? Jouw leraar heeft je er vast al wat over verteld, maar wij geven je nog een paar tips:

1

Kies je onderwerp. Je hebt vaak al snel een idee waar je jouw spreekbeurt over wilt houden. Als je dit spreekbeurtpakket voor je hebt, wil je misschien jouw spreekbeurt doen over slaapapneu. Leuk!

2

Verzamel informatie. Om een goede spreekbeurt te houden heb je veel informatie nodig over jouw onderwerp. Gebruik niet alleen de informatie in dit pakket, maar kijk ook eens op andere websites, kijk video's op YouTube of vraag bij de bibliotheek of ze een boek hebben over jouw onderwerp.

3

Kies de belangrijkste punten. Er is heel veel informatie te vinden over slaapapneu en slaap. Voor je het weet heb je te veel om te vertellen en duurt jouw spreekbeurt te lang. Probeer daarom de belangrijkste punten te kiezen die je wilt vertellen.

4

Jouw presentatie maken. Je wilt natuurlijk dat jouw verhaal duidelijk en interessant is. Probeer niet te veel tekst in jouw presentatie te zetten, maar kies voor foto's en video's die passen bij jouw onderwerp en jouw verhaal uitleggen. Plus: foto's trekken beter de aandacht van jouw klasgenootjes dan een boel tekst. En nu ben je klaar voor jouw spreekbeurt!

Nu we je hebben verteld hoe jij jouw spreekbeurt aanpakt, is het tijd om ons onderwerp uit te leggen. Wat is slaapapneu? Hoe herken je het en wat kun je er tegen doen? Wij vertellen je alles wat je moet weten.

Wat is slaapapneu?

Slaapapneu (wat letterlijk betekent 'geen lucht in de slaap') houdt in dat je tijdens het slapen af en toe stopt met ademen.

Kort stoppen met ademen is heel normaal, maar wanneer dit vaker dan 5x per uur gebeurt en de ademstops langer duren dan 10 seconden, noemen we het slaapapneu. Hoeveel stops je per uur hebt noemen we de AHI. Dit staat voor Apneu-Hypopneu Index. Een moeilijk woord, maar het betekent alleen maar hoe vaak je per uur stopt met ademen.

Als je tussen de 5 en 15 keer per uur stopt met ademen (een AHI tussen de 5 en 15) wordt er gesproken over lichte slaapapneu. Een AHI tussen 15 en 30 is matige slaapapneu en meer dan 30 ademstops per uur noemen we ernstig slaapapneu. Die AHI zegt niet alles. Het zegt wel iets over hoe vaak de ademhaling stopt, maar niet over hoe lang die stops duren. Iemand met weinig, maar wel met hele lange ademstops kan bijvoorbeeld veel meer last hebben van klachten en problemen die slaapapneu veroorzaakt dan iemand met veel, maar korte ademstops.

Als er niets tegen slaapapneu wordt gedaan, kan het gevaarlijk zijn voor de gezondheid. Het kan bijvoorbeeld schade brengen aan het hart en aan de hersenen.



Hoe ontstaat slaapapneu?

Even een hele korte les biologie. Mensen en dieren ademen lucht. In die lucht zit een stof wat we zuurstof noemen. Dit hebben wij nodig om te overleven. Wanneer wij de lucht inademen, wordt de zuurstof door jouw lichaam opgenomen en via het bloed wordt het naar alle spieren en organen, zoals het hart en de hersenen gestuurd. Voordat de lucht bij jouw longen komt, adem je het in via jouw neus of mond. Vanaf daar gaat het via de luchtweg naar de longen.

Als je slaapapneu hebt, wordt die luchtweg geblokkeerd. Het valt dicht, waardoor je geen zuurstof meer krijgt. Jouw lichaam merkt dit en zorgt dat je eventjes wakker wordt, zodat jouw hersenen tegen jouw lichaam kunnen zeggen dat die weer moet ademen.

Er zijn verschillende oorzaken voor slaapapneu. In veel gevallen komt het doordat de spieren rond de luchtweg tijdens jouw slaap iets te veel ontspannen. Als je dan op je rug ligt zorgt zwaartekracht ervoor dat die ontspannen spieren de luchtweg blokkeren. Dit kan bijvoorbeeld je tong zijn of de zachte delen van jouw gehemelte. Het kan ook op dezelfde manier dicht raken als je te zwaar bent en er wat meer vet rond de keel zit. Slaapapneu kan op nog een paar manieren ontstaan, maar het is altijd de luchtweg die dicht valt.



Hier zie je wat er gebeurt bij zo'n ademstop. De zachte delen rond de keel, zoals jouw tong of gehemelte, kunnen naar achter vallen. Het kan ook zo zijn dat ontspannen spieren of vet rond de keel zorgt dat er geen lucht meer naar binnen komt.

Hoe weet je wanneer je slaapapneu hebt?

Meestal heb je het zelf niet zo goed door als je slaapapneu hebt. Je kunt je erg vermoeid voelen overdag of hoofdpijn hebben in de ochtend, maar dat kun je ook door andere dingen krijgen.

Wanneer iemand slaapapneu heeft wordt het juist vaak opgemerkt door iemand anders. Iemand met slaapapneu snurkt namelijk ook veel. Andere mensen in huis kunnen dat horen. Als zij dan ook horen dat je vaak helemaal stopt met ademen, kunnen zij aan de bel trekken.

Hoe wordt het onderzocht?

Als iemand denkt dat die slaapapneu heeft, kan er via de dokter een slaaponderzoek gedaan worden. Dit kan in het ziekenhuis of gewoon thuis. Er worden dan sensoren gebruikt die van alles meten. Er wordt bijvoorbeeld gemeten hoeveel je ademhaalt door de mond of juist door de neus, hoeveel zuurstof er in je bloed zit, hoeveel jouw benen bewegen, hoe hoog jouw hartslag is, in welke houding je ligt en of je goed door alle slaapfasen gaat.

De slaap is namelijk opgebouwd uit een paar verschillende fasen. Zo heb je lichte slaap, waar je makkelijk wakker gemaakt kunt worden, de diepe slaap, waarbij het moeilijk is om jou wakker te krijgen, en de REM slaap, wat we ook de droomslaap noemen. Dit is namelijk de periode tijdens de slaap waarin je het meeste droomt.

De belangrijkste fase is de diepe slaap. Hierin rust jouw lichaam het beste uit. Als je slaapapneu hebt, zorgen de ademstops dat je steeds heel even wakker wordt. Dit is zo kort dat je het zelf niet doorhebt, maar dit betekent dat je niet in die diepe slaap komt. De hele nacht bestaat uit lichte slaap en droomslaap. Hierdoor voel je je overdag erg vermoeid en nooit echt goed uitgerust.

Het slaaponderzoek laat dus van alles zien. Met die resultaten kan de arts zien of jij slaapapneu hebt of niet.



Hoe vaak komt dit voor?

Er zijn geen precieze getallen voor hoe veel mensen slaapapneu hebben. Wel zijn er meerdere onderzoeken geweest in de afgelopen jaren. Hieruit kan worden geschat dat tussen de 8% en 20% van alle mensen slaapapneu heeft. Dat zijn er in Nederland dus mogelijk meer dan 1,3 miljoen! Dat is wel een hele hoge schatting en waarschijnlijk ligt het aantal wat lager. Voor de meeste mensen zal het slechts lichte slaapapneu zijn en het grootste deel van de mensen met apneu hebben zelf niet door dat zij het hebben. We weten niet precies hoeveel mensen slaapapneu hebben, maar wat we wel zeker weten is dat slaapapneu iets vaker voorkomt bij mannen dan bij vrouwen en dat de kans groter is om slaapapneu te krijgen als je ouder wordt.



Hoe wordt het behandeld?

Er zijn verschillende mogelijkheden om slaapapneu te behandelen. Aan de hand van het slaaponderzoek wordt bepaald wat het beste is voor jou. Als jouw slaapapneu bijvoorbeeld wordt veroorzaakt door hoe je in bed ligt, kan een slaappositie trainer (SPT) helpen. Dit is een klein apparaatje die gaat trillen als die voelt dat je op je rug ligt. Het geeft jouw lichaam een teken om om te draaien, zodat je niet op je rug slaapt.

Sommige mensen krijgen ademstops door hoe hun lichaam in elkaar zit. In dat geval kan een MRA helpen. Dit is een afkorting voor Mandibulair Repositie Apparaat, om het moeilijk te houden, maar heel simpel is dit een beugel die je 's-nachts indoeft die de onderkaak wat naar voren duwt, zodat de keel en de luchtwegen beter openblijven. Deze wordt op maat gemaakt via een speciale tandarts.

De meest voorkomende behandeling van slaapapneu is PAP-therapie. Bij deze behandeling krijg je een klein apparaatje die tijdens de slaap lucht in je neus blaast via een slang en een masker. De lucht die jouw neus in wordt geblazen zorgt ervoor dat jouw luchtweg goed open blijft staan, zodat er geen ademstops kunnen ontstaan.

Helaas is slaapapneu in de meeste gevallen niet te genezen en moet de behandeling dus voor de rest van je leven gevolgd worden. Zolang je de behandeling krijgt, is slaapapneu niet gevaarlijk en kun je met volle energie je leven blijven leiden.

Wat waren die moeilijke woorden?

Nog snel een herhaling van een paar belangrijke termen:

Slaapapneu:	Een slaapstoornis waarbij je stopt met ademen in de slaap.
AHI:	Apneu-Hypopneu Index, hoe vaak de ademhaling stopt per uur
REM-slaap:	De slaapfase waarin je het meeste droomt.
SPT:	Slaappositie trainer, een apparaatje die zorgt dat jij van jouw rug naar je zij draait.
MRA:	Mandibulair Repositie Apparaat, een beugel die jouw kaak wat naar voren duwt.
PAP:	Een vorm van therapie waarbij een klein (PAP-)apparaat lucht blaast en met druk de luchtweg openhoudt.

Nu is het jouw beurt

Dit was onze uitleg over slaapapneu. Hopelijk heb je het goed kunnen volgen en snap je nu beter wat het betekent. Tijd voor jou om een mooie presentatie te maken en alles wat jij hebt geleerd te vertellen aan jouw klasgenootjes tijdens jouw spreekbeurt. Wij hebben nog een paar laatste tips voor je.

- > Bereid jouw presentatie goed voor. Begin dus niet te laat met het verzamelen van informatie en het maken van jouw presentatie, want het kost best wel wat tijd. En als jij goed voorbereid bent en goed weet wat je wilt vertellen, zal jouw spreekbeurt alleen maar beter gaan!
- > Probeer ook een logische volgorde aan te houden, zodat alle punten die jij wilt benoemen een duidelijk verhaal vormen. Begin je presentatie ook met een korte **inleiding**, waarin je vertelt wat het onderwerp is en waarom je voor dit onderwerp hebt gekozen. In het **middenstuk** kun je alle informatie delen die jij wilt.
- > Sluit vervolgens jouw spreekbeurt af met een **afsluiting**, waarin jij jouw klasgenoten bedankt voor hun aandacht. Misschien hebben jouw klasgenootjes nog vragen. Die kunnen na jouw afsluiting gesteld worden. Misschien kun jij vast een paar vragen bedenken die zij mogelijk gaan stellen. Dan heb jij al een antwoord klaar. Zo ben jij er helemaal klaar voor en kun je vol zekerheid jouw spreekbeurt houden.

Zorg vooral ook dat je ook nog kijkt naar andere bronnen om meer te leren over slaapapneu. Misschien vind je nog meer informatie die je nog interessanter vindt! En mocht je toch nog vragen hebben, mag je ons altijd een mailtje sturen via communicatie@totalcaregroep.nl.

Wij willen jou in ieder geval veel plezier en veel succes wensen!

Groetjes van het team van Total Care!



We hebben trouwens ook een animatie over slaapapneu! Bekijk 'm hier, via de QR-code.