

# Website van de Nederlandse Vereniging Slaap Apneu Patiënten

Volgens schattingen van de Nederlandse Vereniging Slaap Apneu Patiënten (NVSAP) zijn er in Nederland ongeveer 18.000 mensen die lijden aan het slaapapneusyndroom, een afwijking die ernstige gevolgen voor de algemene gezondheid kan veroorzaken. Hoewel er geen medicijnen zijn om slaapapneu te genezen bestaan er wel enige therapeutische mogelijkheden om dit syndroom te bestrijden. Ook de tandarts kan hulp bieden. Elders in deze uitgave wordt de Herbst-activator besproken en in deze rubriek zal een website worden toegelicht die goede objectieve informatie over het slaapapneusyndroom geeft.

## De Nederlandse Vereniging Slaap Apneu Patiënten

De NVSAP heeft ten doel het bevorderen van de kennis over en de bestrijding van het slaapapneusyndroom. Door middel van bijeenkomsten van lotgenoten en het bijwonen van symposia, scholingsbijeenkomsten en voorlichtingsavonden wordt dit streven actief ondersteund. Naast deze algemene voorlichtingsactiviteiten streeft de vereniging naar erkenning door zorgverzekeraars.

Slaapapneu is een slaapstoornis waarbij tijdens de slaap de luchtstroom in de pharynx regelmatig wordt onderbroken. Slaapapneu gaat gepaard met luid snurken, naar adem snakken en wakker schrikken met verstikkingsverschijnselen. Het lichaam komt 's nachts onvoldoende tot rust, waardoor men overdag nog vermoeid is, moeite heeft zich te concentreren en prikkelbaar is. Hoewel veel patiënten allerlei medicamenten hiertegen gebruiken, zijn er geen medicijnen om slaapapneu te genezen. De gevolgen van dit syndroom kunnen ernstig zijn, zoals hoge bloeddruk, hersenbloeding of depressie. Mensen met overgewicht, een belangrijke indicator voor slaapapneu, lopen ook nog een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. De slaap- en kalmeringsmiddelen, die veel patiënten met slaapapneu gebruiken, behoren over het algemeen tot de spierverslappers, middelen die de ziekte juist verergeren. Het bestrijden van dit onoordeelkundig medicijngebruik en het verstrekken van objectieve informatie behoren dan ook tot de kerntaken van de NVSAP.

## De website van de NVSAP

Na het opgeven van het webadres [www.nvsap.nl](http://www.nvsap.nl) opent zich de homepage van de NVSAP. Deze beginpagina bevat, verdeeld over drie kolommen, veel tekst met links daarvan het hoofdmenu. Onder elk onderdeel van dit hoofdmenu, dat permanent in beeld aanwezig blijft, bevindt zich nogmaals een keuzemenu waarna men de eigenlijke inhoud pas te zien krijgt. De inhoud van de homepage wordt daarmee vervangen en is alleen via de 'home'-knop uit het hoofdmenu weer op te vragen. Op zich niet bezwaarlijk, ware het niet dat de homepage meerdere schermen lang is, die men pas door te bladeren te zien krijgt. De homepage biedt veel gemengde informatie, die als nieuwsonderwerpen worden aange-

*Het adres van de NVSAP op de website.*

Contact / Adressen
Nederlandse Vereniging Slaap Apneu Patiënten Gandhistrat 70 2131 PG Hoofddorp e@mail: <a href="mailto:info@nvsap.nl">info@nvsap.nl</a>
Algemeen Patiënten Informatie Nummer: ☎ 0900-2020675

boden. Direct zoveel tekst aanbieden is een ongebruikelijke opmaak van een homepage, hetgeen dan ook een onoverzichtelijke indruk maakt. Misschien wel de reden dat hier al wordt aangekondigd dat de site, hoewel pas anderhalf jaar op internet, reeds aan een update toe is. Inhoudelijk heeft de website veel te bieden, niet alleen over slaapapneu, maar ze biedt ook een forum voor patiënten die hulp en ondersteuning zoeken. Dit internetforum – in de vorm van e-mailberichten – wordt frequent bezocht en bevat veel nuttige informatie.

## Objectieve informatie

Via het hoofdmenu en het keuzemenu krijgt men toegang tot de inhoud van de NVSAP-website. Het menuonderdeel 'slaapapneu' bevat zowel voor patiënt als therapeut de meest interessante gegevens. Via onderwerpen als 'OSAS' (obstructief slaapapneusyndroom), 'Diagnose', 'Behandeling' en 'Medische info' worden leek en beroepsbeoefenaar uitgebreid voorgelicht over de oorzaken, de symptomen en de gevolgen van slaapapneu. Door een aparte beschrijving van de symptomen overdag en tijdens de slaap is het bijvoorbeeld mogelijk een voorlopige zelfdiagnose te stellen zodat men kan beslissen of de hulp van een arts nodig is.

De meest bekende therapievormen worden beschreven, zoals het gebruik van CPAP (continuous positive airway pressure)-apparaat. Hierbij wordt via een pompje gewone lucht door de neus geblazen, waardoor er een overdruk in de keelholte wordt verkregen en vervolgens de obstructie in de keel kan worden overwonnen. Ook de uvalo-palato-pharyngo-plastiek (UPPP)-verwijding van de ademweg wordt beschreven. Uit recent onderzoek blijkt dat dit wel tegen snurken helpt, maar geen oplossing biedt voor slaapapneu. Ook het manipuleren van de stand van de onderkaak met apparatuur wordt beschreven. Het mandibulair repositieapparaat (MRA) kan men onder de knop 'Info' en vervolgens het onderwerp 'Silencer' vinden. Over MRA en de specifieke tandheelkundige aspecten van deze therapie kan een tandarts ook de grote Amerikaanse website van de Academy of Dental Sleep Medicine ([www.dentalsleepmed.org](http://www.dentalsleepmed.org)) raadplegen.

Verder bevat het hoofdmenu de eerder genoemde ingangen naar het patiëntenforum en het gastenboek. Ook is er nog een lijst met adressen van hulpverleners waar mensen met slaapstoornissen in het algemeen hulp en advies kunnen krijgen. Kortom, een zeer informatieve en daardoor belangrijke website voor deze doelgroep.

S.L. Liem, redacteur internet  
[bsliem@euronet.nl](mailto:bsliem@euronet.nl)