



3 vooroordelen over slaapproblemen

Mensen met vermoeidheidsklachten kunnen via Ksyos snel en gemakkelijk thuis onderzoeken of er iets mis is met hun ademhaling tijdens de slaap. Wellicht hebben ze slaapapneu. Anders dan veel mensen denken, komt dat ook zonder overgewicht vaak voor. Longarts-somnoloog Petra Vos vertelt hoe een slaaponderzoek bij Ksyos eruitziet.



#1. Als je iets aan je slaapproblemen wilt doen, moet je eerst maanden wachten en daarna een vervelend ziekenhuistraject in.

Longarts-somnoloog Petra Vos werkt bij digitaal ziekenhuis Ksyos, dat met zorg op afstand tal van aandoeningen opspoorst en behandelt. 'Bij longontsteking gaat zoiets niet, want dan moet je een patiënt fysiek onderzoeken. Maar slaapproblemen kun je perfect op afstand opsporen en behandelen.'

Zonder te weten dat je het hebt, kan slaapapneu jarenlange vermoeidheid veroorzaken. Bij slaapapneu verstoren

ademstops je slaap. Als een huisarts vermoedt dat slaapapneu de oorzaak van de vermoeidheid kan zijn, kan zij of hij bij Ksyos een onderzoek aanvragen. Zonder wachttijd stuurt Ksyos dan een eenvoudig apparaatje op, de NightOwl. Daarmee kan de patiënt drie nachten thuis metingen doen tijdens het slapen. Via een app ziet de specialist bij Ksyos de resultaten, en de specialist bespreekt de uitslag met de patiënt in een videoconsult.

#2. Slaapapneu komt bijna alleen voor bij mensen met overgewicht.

Veel mensen, ook huisartsen, denken dat slaapapneu eigenlijk alleen voorkomt bij mensen met overgewicht. Dat is een mis-

verstand, zegt Vos. 'Ik denk ook dat veel meer mensen dan we denken slaapapneu hebben. Met dit eenvoudige onderzoek kunnen we het veel makkelijker maken voor mensen om uit te zoeken wat er bij hen aan de hand is.'

Zo'n 70 procent van de mensen die bij Ksyos slaaponderzoek doet, blijkt inderdaad slaapapneu te hebben. Vos: 'Voor de andere mensen kan ik in het videoconsult toch iets betekenen. Vermoeidheid kan veel oorzaken hebben. Als het door slaaptekort komt, kan ik dat vaak behandelen.'

#3. Als je slaapapneu hebt, moet je slapen met een naar apparaat of een vervelende beugel.

Het apparaatje van Ksyos meet het zuurstofgehalte, speurt naar aanwijzingen voor ademstops en registreert de houding. Soms vinden ademstops alleen in rugligging plaats, dan kan een bandje om de borst helpen. Als je op je rug gaat liggen, trilt het zo dat je niet wakker wordt, maar wel anders gaat liggen.

Bij een andere vorm van slaapapneu krijgen mensen een MRA of 'snurkbeugel' voor de nacht. Vos: 'Dat is een speciaal beetje dat je bij de tandarts laat maken. Het haalt je onderkaak wat naar voren, zodat er meer ruimte is voor de ademhaling.'

Bij ernstige apneu kan een slaapmasker de oplossing zijn, vertelt Vos. 'Dat klinkt ingrijpend, maar mijn ervaring is dat mensen al na één nacht zo veel beter slapen, dat ze er heel erg blij mee zijn.'

Vos was eigenlijk net met pensioen, maar is bij Ksyos met plezier weer aan het werk gegaan. Ksyos levert zorg digitaal waar het kan, fysiek waar het moet. 'Hier kan ik de juiste zorg op de juiste plek geven, zonder wachttijd en met veel besparing van ziekenhuiskosten en veel gemakkelijker voor de patiënt. Ik hoop nog veel mensen op deze manier te kunnen helpen.'

www.ksyos.nl/slaap