

In deze nieuwsbrief:

1. Introductie
2. Even voorstellen
3. De Sleep Position Trainer

Introductie

In deze nieuwsbrief kunt u informatie vinden over de Sleep Position Trainer. (SPT)

Het obstructief slaap apneu syndroom (osas), ook wel gewoonlijk (slaap-)apneu genoemd, is een verstoorde ademhaling tijdens de slaap waarbij er ademstilstanden voorkomen. De gevolgen hiervan zijn bijvoorbeeld ernstige vermoeidheid, concentratieverlies, prikkelbaarheid en een verhoogde kans op hartfalen en /of hersenletsel. Bij te late behandeling kan het op den duur zeer schadelijke gevolgen hebben voor uw gezondheid en de kans is groot dat u bij niet tijdige behandeling arbeidsongeschikt kunt worden.

Steeds meer mensen lijden aan slaapapneu, zonder dat ze daar zelf bewust van zijn. Apneu is een verstoorde ademhaling tijdens de slaap en treedt in de helft van de gevallen op, wanneer u op uw rug ligt. Uw tong ontspant en valt op de rug makkelijker naar achteren waardoor de luchtweg blokkeert. Hierdoor kunt u voor een korte periode geen adem halen, waardoor u onbewust wakker schrikt en vervolgens weer verder slaapt. Als dit meer dan 5 keer per uur gedurende meer dan 10 sec. gebeurt dan spreken medici van slaapapneu.

Even voorstellen

De 3 coördinatoren van de gebruikersclubs die deze nieuwsbrief voor u hebben samengesteld stellen zich graag kort even aan u voor.



Peter van der Meiden, woonplaats Nieuwegein.

Beroep: Milieutechnoloog, adviseur externe veiligheid, docent ehbo en reanimatie /aed. Sinds 2014 met pensioen.

Behandeling: Na vele jaren van (over) vermoeidheid en klachten zoals overgewicht, diabetes en overmatig snurken in 2009 de diagnose apneu gekregen. Behandeling met cpap sloeg niet aan. Daarna mra beugel, na 4 jaar slechte resultaten. Kaakproblemen en schade aan gebit door mra gebruik. Sinds 2 jaar weer aan de cpap met nu wel betere resultaten. Redacteur van de mra nieuwsbrief en heb ook de spt getest. Mail: vandermeiden@apneuvereniging.nl



Alexander Berger woonplaats Amsterdam.

Beroep: boa en trambestuurder.

Behandeling: cpap. Lid geworden in 2007. Na bypass in 2011 60 kg afgevallen en sindsdien apneuvrij. Vrijwilliger en regiocoördinator Flevoland, (wij zoeken wegens mijn verhuizing vervanging) en hulp op beurzen. O.a. coördinatie van een Nightbalance spt test programma met mensen die hoge ahi hebben in rugligging. Resultaten zijn al veel belovend. Mail: berger@apneuvereniging.nl



Aart Marchal, woonplaats Heerhugowaard.

Beroep: Verkoop binnendienst Customer Service

Behandeling: Na o.a. veel vermoeidheid klachten in 2002 de diagnose slaapapneu gesteld. cpap behandeling hielp onvoldoende, daarna mra. Ook deze hielp onvoldoende. Enige operaties ondergaan zonder het gewenste resultaat. Sinds 5 jaar weer cpap en daarnaast 3 jaar ook de spt in gebruik. Resultaten zijn sindsdien verbeterd. Sinds 2003 lid en sinds 2012 cpap uitlees vrijwilliger. Mail: marchal@apneuvereniging.nl

De Sleep Position Trainer

Speciaal voor mensen die (teveel) op hun rug slapen is er sinds 3 jaar een nieuw apparaatje op de markt. De SPT van de fa. Nightbalance uit Delft is ongeveer zo groot als een luciferdoosje en wordt met een band rond het middenrif gedragen. Het apparaatje meet wanneer je op je rug ligt en gaat dan licht trillen. Sterk genoeg om je te laten omdraaien, maar licht genoeg om je niet wakker te maken. Hierdoor wordt je slaap niet verstoord en heeft je lichaam (hart, hersenen en andere organen) minder last van zuurstofgebrek en zal door de vermindering van onrust en stress ook de kwaliteit van je slaap toenemen.



Uit klinische onderzoeken is gebleken dat een groot deel van slaapapneu patiënten veel meer last van ademblokkade's hebben als zij (periodes) op hun rug slapen. In deze groep is de slaapapneu minimaal twee keer zo ernstig in rugligging als in overige houdingen. In nog eens 30% van de patiënten is de slaapapneu in de rugligging aanzienlijk erger, maar niet met factor twee.

De Sleep Position Trainer is een comfortabele en effectieve behandeling tegen positionele osas (posas). Hij traint de patient geleidelijk, met lichte vibraties, om niet op de rug te slapen. De SPT wordt om de borstkas gedragen en meet de slaappositie en geeft actieve feedback om de patient terug te laten draaien naar de juiste slaappositie.

De SPT is een klein en plat apparaatje. Hierdoor wordt u tijdens uw slaap niet belemmerd en kunt u gemakkelijk van uw rechter naar uw linker zij draaien en andersom zonder dat uw bewegingsvrijheid verstoord wordt. Om het u gemakkelijk te maken, maakt NightBalance gebruik van een geleidelijk trainingsprogramma gedurende de 1^e week. Hierdoor kunt u op uw eigen tempo wennen aan uw nieuwe manier van slapen. Als u liever in slaap valt op de rug is dat geen probleem, want het apparaatje treedt pas in werking als u slaapt. Via de pauzestand kunt u zelf besluiten om even op de rug te liggen, het apparaatje schakelt zichzelf vanzelf weer in. Het apparaatje geeft een actieve trilling af die tijdens de slaap gemakkelijk op te merken is zonder deze te verstoren. Daarnaast stelt de sleep position trainer zich, afhankelijk van persoonlijk slaapgedrag, automatisch in op een bepaalde trilsterkte. Zo blijft de sleep position trainer ook op de langere termijn effectief.

Tevens kunt u per nacht bekijken hoe lang u in welke specifieke houdingen heeft geslapen en hoe vaak de sensor feedback heeft gegeven door middel van een trilling. Al deze gegevens worden overzichtelijk weergegeven in verschillende grafieken. U kunt uw slaapgegevens op ieder gewenst moment terugkijken, tot aan de eerste nacht dat u met de SPT heeft geslapen middels een dag-week- of maandrapport voor uzelf.

Na bijna 5 jaar onderzoek, onder andere aan de Technische Universiteit Delft, aan het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis, en aan het Medisch Spectrum Twente, heeft de fa. NightBalance de Sleep Position Trainer geïntroduceerd. Momenteel wordt de SPT nog niet vergoed door zorgverzekeraars en is het apparaat te huur. Na afrondende klinische onderzoeken zal het College van Zorgverzekeraars op niet al te lange termijn een beslissing nemen omtrent vergoeding van de SPT.

Meer informatie inclusief videobeelden is te vinden op de site van de fa. Nightbalance in Delft.

<http://www.nightbalance.com/nl/de-nightbalance-oplossing/>