

**Veel apneupatiënten hebben ook insomnie**

Bij slaapapneu treden er tijdens de slaap veelvuldig ademstops of apneus op. In een artikel in het april nummer van het Amerikaanse tijdschrift *Journal of Clinical Sleep Medicine* wordt een overzicht gegeven van het voorkomen van insomnieklachten bij patiënten met slaapapneu. Hoe zit het met apneupatiënten in ons eigen land?

19935 mensen vulden op onze Nederlandse website een vragenlijst in waarin gevraagd werd naar slaapklachten. Er werd met name gekeken naar de belangrijkste klachten van vier vaak voorkomende slaapstoornissen: insomnie, apneu, narcolepsie en bewegingsproblemen tijdens de slaap. Bij 4,4% van de respondenten wezen de klachten duidelijk op slaapapneu. De gegevens van 867 personen met duidelijke symptomen van slaapapneu werden verder onderzocht. Van deze groep bleek meer dan de helft één of meer symptomen van insomnie te hebben.

De groep met apneusymptomen rapporteerde meer slaperigheid overdag en deed ook vaker een dutje dan de groep met insomniesymptomen. Daartegenover deed de apneugroep er minder lang over om in slaap te vallen, was minder lang wakker en sliep langer door dan de groep met insomnieproblemen. Een groep respondenten die naast alle apneuklachten ook alle insomnieklachten hadden bleek een slaappatroon te hebben dat meer leek op dat van de groep met alleen insomnieklachten.

Onze Nederlandse data en de data in de recente publicatie tonen aan dat veel apneupatiënten lijden aan insomnie met vergelijkbare problemen als vermoeidheid, verminderd functioneren overdag, slecht slaapgedrag, etc. Het is bekend dat apneupatiënten zich vaak niet houden aan de voorgeschreven behandeling met het CPAP apparaat. Een reden kan zijn dat deze behandeling misschien wel de apneu vermindert, maar dat de insomnieproblemen blijven bestaan, zodat de patiënt ontevreden blijft met zijn slaap. In het internationale artikel werd ook gevonden dat bij apneupatiënten met CPAP die ook behandeld werden met gedragstherapie voor insomnie, zowel de apneu als de insomnie verbeterden.