

Doorbraak in onderzoek slaapapneu

Bijna 80 procent van de mensen met het syndroom van Down heeft slaapapneu, maar dit wordt lang niet altijd gediagnosticeerd. Dankzij een soort smartwatch lukt dat nu wel, blijkt uit onderzoek van Alliade.

INES JONKER

Een slaaponderzoek in een slaapcentrum of ziekenhuis is vaak te spannend voor deze groep. „En als je niet weet wat het is, kun je het ook niet behandelen”, zegt Alain Dekker, hoofd van de afdeling praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek (PWO) van Alliade.

Slaapapneu is een aandoening waarbij tijdens de slaap de ademhaling regelmatig stopt. Dit kan veel invloed hebben op de kwaliteit van leven en brengt grote gezondheidsrisico's met zich mee.

Dat deze afdeling zich samen met behandelaars bezig ging houden met slaapapneu heeft er alles mee te maken dat ook mensen met een verstandelijke beperking steeds ouder worden. Vooral mensen met het syndroom van Down lopen een extreem hoge kans op dementie. Het is om die reden dat Alliade gehandicaptenzorg in Friesland is begonnen met het screenen van zijn cliënten met het downsyndroom, om later te kunnen weten wat afwijkend gedrag is en wat mogelijk dementie is.

Dekker: „Veel aandoeningen bij mensen met downsyndroom lijken op klachten die horen bij dementie, zoals prikkelbaar zijn, zich minder



Zarah de Jong, gedragskundige Alliade, met een cliënt die de WatchPAT uitprobeerde. FOTO MARTHA MARTENS/ALLIADE/PWO

kunnen concentreren, overdag slaperig zijn. Maar het kan ook slaapapneu zijn, alleen was dat altijd moeilijk uit te sluiten bij deze groep. We hadden daar maar beperkt zicht op. Ze slapen meestal alleen dus niemand die het opmerkt, en het gangbare slaaponderzoek is nogal belastend voor mensen met downsyndroom.”

En dus gingen de onderzoekers op zoek naar een laagdrempelige manier om slaapapneu vast te stellen. „Via ziekenhuis Tjongerschans kwamen we op het spoor van de WatchPAT, een horloge met armband voor om de pols, een vingersensor en een borstsensor.” Na een nacht met dit apparaat kan een arts vaststellen of er sprake is van slaapapneu. Het

Veel aandoeningen lijken op klachten die horen bij dementie

meet onder meer iemands lighouding (slaappositie), de snurkintensiteit, de zuurstofverzadiging in het bloed en de slaaptijd. Gewone smartwatches zijn hier niet toe in staat.

Er volgde een onderzoek waarbij 31 mensen met downsyndroom met lichte, matige of ernstige verstande-

lijke beperkingen werden uitgenodigd om te slapen met de WatchPAT. Ruim twee derde van de deelnemers accepteerde het apparaat. Zij sliepen één nacht met het horloge, gewoon in hun eigen bed.

Van hen had 95 procent slaapapneu, variërend van licht tot ernstig. Jongere cliënten en mensen met een lichte/matige verstandelijke beperking accepteerden het horloge vaker.

„Dit is echt een doorbraak in ons onderzoek naar slaapapneu. We kunnen dit nu heel goed uitsluiten in ons onderzoek naar dementie”, zegt Dekker, die eerder promoveerde op dementie bij Downsyndroom. En dat niet alleen; in tegenstelling tot dementie is slaapapneu veelal

behandelbaar. Zo zou je de slaappositie kunnen beïnvloeden om 'houdingsafhankelijke slaapapneu' aan te pakken.

Ook al is behandeling van slaapapneu soms niet mogelijk omdat de cliënt die niet accepteert, een diagnose is volgens Dekker toch van belang. „Het geeft zorgmedewerkers een verklaring voor gedragsveranderingen of maakt duidelijk waarom iemand overdag vermoeid is of in slaap valt.”

Volgens Dekker is Alliade de eerste instelling in Nederland die een dergelijk haalbaarheidsonderzoek heeft gedaan. De uitkomsten verschijnen deze maand uitgebreid in het Tijdschrift Artsen Verstandelijk Gehandicapten.