

# Keel-, Neus- en Oorheelkunde / Longgeneeskunde

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

### Snurken en/of slaapproblemen

U snurkt of hebt slaapproblemen. Misschien heeft uw omgeving hier ook last van. Uw arts heeft u daarom doorverwezen naar het ziekenhuis. In deze folder leest u meer over snurken.

#### Belangrijke informatie:

- De arts onderzoekt waarom u snurkt.
- Met sommige leefregels kan u het snurken zelf verminderen.
- Soms stopt uw adem tijdens het slapen. Dit heet slaapapneu.
- De arts bespreekt met u welke behandeling u nodig heeft.
- Vragen? Bel 0182 – 50 53 24.

#### Wat is snurken?

Snurken betekent dat u tijdens het slapen een zingend, brommend of ruisend geluid maakt in uw keel. Soms is dat geluid zo hard dat uw partner, huisgenoot of zelfs de burens er last van hebben. Soms snurkt u én stopt uw ademhaling af en toe tijdens de slaap. U kunt dan overdag erg moe of slaperig zijn. Andere klachten die kunnen voorkomen zijn:

- moeite met concentreren;
- dingen vergeten;
- snel prikkelbaar zijn.

#### Oorzaak

Als u slaapt, stroomt de lucht door uw keel. De lucht gaat langs het zachte gehemelte. Dit is de achterkant van uw tong en de keelwand. Als u ligt, komen deze delen dicht bij elkaar. Hierdoor wordt de luchtweg nauwer. De lucht laat het zachte weefsel in uw keel trillen. Dit veroorzaakt het snurkgeluid. Dat klinkt een beetje als het geluid van een ballon die leegloopt. Het geluid kan ontstaan

hoog in uw keel (bij het zachte gehemelte) of lager (bij de tong of het strottenhoofd).

#### Hoe verergert het snurken?

Snurken wordt erger als uw luchtweg nauwer is. Dat kan komen door:

- Slapen op de rug: het zachte gehemelte, de huig en de tong zakken naar achteren.
- Een lange en slappe huig en/of zacht gehemelte.
- Verslapping van spieren in de tong en keel: bijvoorbeeld door vermoeidheid, ouder worden, alcohol of medicijnen zoals slaapmiddelen en kalmeringsmiddelen.
- Roken of brandend maagzuur: dit kan de keelwand verdikken.
- Overgewicht: hierdoor komt er meer vet in de hals en wordt de keelholte nauwer
- Vergrote keel- of neusamandelen: vooral bij kinderen.
- Neusproblemen: zoals een nauwe neusholte, verkoudheid, allergie, poliepen of een scheef neustussenschot.
- Ademhalen door de mond: hierdoor gaat het zachte weefsel trillen.

#### Wat kunt u zelf doen?

Met een aantal leefregels kunt u het snurken soms verminderen:

- Drink geen alcohol meer 2 uur voor het slapen.
- Eet geen zware maaltijd kort voor u gaat slapen.
- Stop met roken.
- Zorg voor een gezond gewicht: uw lengte in centimeters (boven 1 meter) is gelijk aan uw ideale gewicht in kilo's.
- Slaap regelmatig en gebruik liever geen slaap- of kalmeringsmiddelen.

## Onderzoek naar snurken

De arts onderzoekt de oorzaak van het snurken. Misschien hebt u last van:

- een allergie;
- poliepen (vochtblaasjes in de neus);
- een slap of lang gehemelte;
- een tong die naar achteren zakt tijdens het slapen.

Soms zijn er meerdere oorzaken tegelijk. Bij kinderen komt snurken vaak door vergrote keel- of neusamandelen. De arts kijkt op de polikliniek of de neus goed open is en lucht doorlaat.

## Wat is slaapapneu?

Slaapapneu betekent dat de ademhaling tijdens de slaap soms stopt. Dit heet het Obstructief Slaapapneu Syndroom (OSAS).

Als uw arts denkt dat u slaapapneu hebt, krijgt u een onderzoek. Dat gebeurt thuis, tijdens uw slaap. U draagt dan een apparaat dat uw ademhaling bijhoudt. Voor het onderzoek gaat u naar de polikliniek Longeneeskunde. De KNO-arts en de longarts bespreken samen de uitslag. Daarna krijgt u een afspraak bij de longarts. Die bespreekt met u of er behandeling nodig is.

## Behandeling

Welke behandeling u krijgt, hangt af van de oorzaak en of u slaapapneu hebt. De longarts bespreekt dit met u. Soms verwijst de longarts u terug naar de arts voor verder onderzoek of behandeling.

## Heeft u nog vragen?

Misschien vindt u het antwoord op [www.ghz.nl/veelgestelde vragen](http://www.ghz.nl/veelgestelde vragen). Klik daarna in het overzicht op 'KNO'. Komt u er dan niet uit? Neem dan contact met ons op.

- Bel op werkdagen tussen 9.30 uur - 11.00 uur en 14.00 - 15.30 uur met de polikliniek KNO via 0182 - 50 53 24.
- U kunt ook bellen naar de slaapzorg-professional. Deze is bereikbaar tussen 11.00 - 12.00 uur via 0182 - 50 50 89.

## Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda  
[www.ghz.nl](http://www.ghz.nl)

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

## Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
augustus 2025  
04.08.049