

# 3 Slaapproblemen

## opdracht 1

Beantwoord de volgende vragen.

- 1 Mensen die op hun zij slapen, snurken minder dan mensen die op hun rug slapen. Leg uit hoe dat komt.

*Als je op je zij slaapt, zakt de tong minder naar achteren. De luchtwegen worden dan niet vernauwd.*

- 2 Als je verkouden bent, snurk je sneller. Leg uit waarom.

*Bij een verkoudheid zijn de luchtwegen vernauwd.*

- 3 Alcohol zorgt voor verslapping van de spieren.

Leg uit waarom alcoholgebruik de kans op snurken groter maakt.

*Door de alcohol is de tong verslapt. Daardoor zakt de tong tijdens de slaap eerder naar achteren.*

- 4 Bedenk drie adviezen voor mensen die van het snurken af willen.

- *Drink geen of minder alcohol.*
- *Gebruik neusdruppels of een neusspray bij een verkoudheid.*
- *Slaap op je zij.*

- 5 Snurken kun je soms tegengaan door een neusspray te gebruiken.

Leg uit waarom je minder snurkt als je een neusspray gebruikt.

*Als het neusslijmvlies is opgezwollen, zorgt een neusspray ervoor dat de zwelling afneemt. Hierdoor worden de luchtwegen wijder. Als de luchtwegen wijder zijn, snurk je niet.*

- 6 Mensen die erg veel last hebben van snurken, worden soms geopereerd. Bij zo'n operatie wordt de huig verwijderd. Leg uit waarom de huig wordt verwijderd.

*Door de huig weg te halen, worden de luchtwegen wijder. Daardoor neemt het snurken af.*

## opdracht 2

Beantwoord de volgende vragen.

- 1 Waarom gaat slaapapneu vaak samen met snurken?

*Zowel bij slaapapneu als bij snurken ontstaan de klachten door vernauwing van de luchtwegen.*

- 2 Mensen met slaapapneu zijn vaak vermoeid.

Waarom ontstaat deze vermoeidheid?

*Mensen met slaapapneu worden meerdere keren per nacht wakker en slapen minder diep.*

- 3 Een van de gevolgen van slaapapneu is dat organen te weinig zuurstof krijgen. Leg uit hoe dat komt.

*Bij slaapapneu blokkeert de ademhaling. Daardoor pompt het hart niet genoeg zuurstof naar de organen en weefsels.*