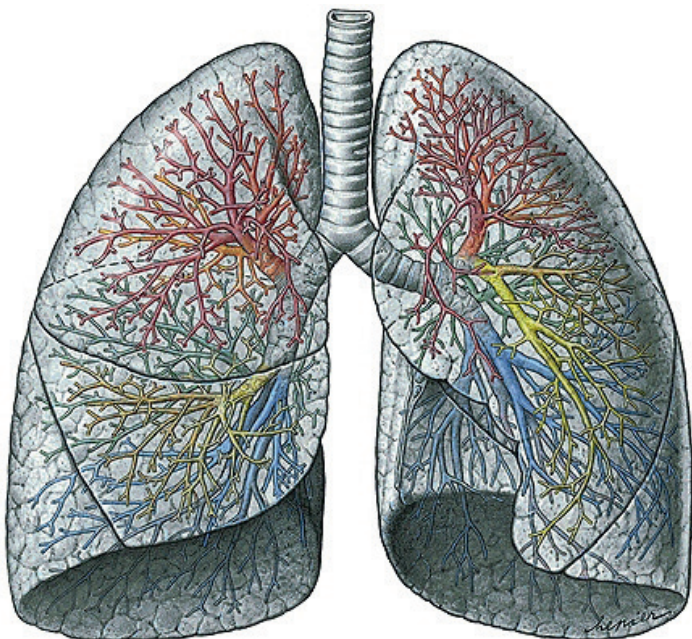




AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



CPAP-boekje

Inhoud

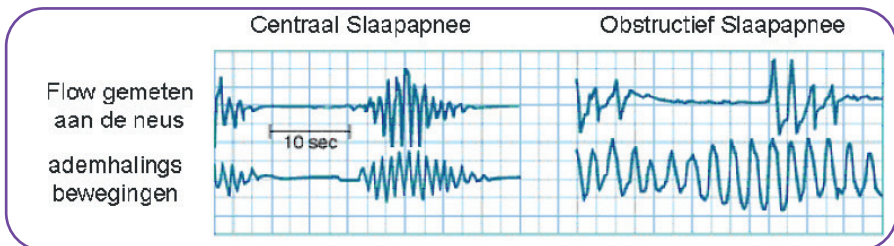
1. Wat is slaapapnee?.....	4
2. Behandeling van slaapapnee.....	5
3. Het CPAP-toestel.....	6
4. Het masker.....	7
5. De luchtslang.....	8
6. Het bevochtigingsapparaat.....	9
7. Probleemoplossingen.....	10
8. De conventie.....	13
9. Praktisch.....	14
10. Contactgegevens bij vragen.....	14
11. Persoonlijke notities.....	15

Er werd bij jou recent slaapapnee in het licht gesteld aan de hand van een polysomnografie. Je behandelende arts stelt voor te starten met "CPAP"-therapie. Graag duiden wij je op het belang van goede informatie voorafgaand aan je "CPAP"-therapie. Wij raden je dan ook ten zeerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts of de desbetreffende dienst te contacteren via het nummer 03 380 20 50 (zie verdere contactgegevens achteraan in de folder).

1. Wat is slaapapnee?

Bij slaapapnee is de ademhaling tijdens de slaap afwijkend. Apneu/apnee of ademhalingsstilstand is een periode waarop de ademhaling (tijdelijk) stilvalt. Er bestaan twee verschillende soorten apnee:

- **centrale apnee:** er komt geen prikkel vanuit de hersenen om te ademen: **Centraal Slaap Apneu Syndroom** of CSAS;
- **obstructieve apnee:** blokkering van de ademhaling door het dichtvallen van de keel door het te veel ontspannen van de spieren tijdens de slaap in combinatie met een al wat smallere keelopening. Als dit gebeurt, wordt de lucht niet meer vernieuwd in de longen en daalt het zuurstofgehalte in het bloed. De slaper zal desondanks moeilijkere ademhalingsbewegingen doen omdat hij/zij de lucht probeert te laten passeren. Na dit "gevecht" gaan de luchtwegen opnieuw een beetje open en wordt de ademhaling gedurende enkele ogenblikken luidruchtig hernomen. We spreken van **Obstructief Slaap Apneu Syndroom** indien dit zich meer dan vijfmaal per uur slaap voordoet. Overgewicht, een eerder korte nek, een kaak die een beetje naar achter ligt, een grote tong, een lange huig of forse amandelen kunnen allemaal bijdragen tot slaapapnee.



Snurken, niet uitgerust wakker worden, 's nachts wakker schrikken (met verstikkend gevoel), 's nachts vaak moeten plassen, overmatige inslaapneiging overdag en zich niet kunnen concentreren zijn allemaal symptomen van OSAS.

Door de ademhalingsstop schiet je kort wakker (drie seconden of langer), maar daar ben je je meestal niet van bewust, we spreken van micro-ontwaken. Jouw slaap is echter wel verstoord en diepe recupererende slaap wordt niet meer bereikt waardoor je 's morgens niet bent uitgeslapen. Jevault daardoor doorheen de dag makkelijk in slaap, je kunt zich moeilijk concentreren en het risico op verkeersongevallen ligt gevoelig hoger. Ook op lange termijn zijn er negatieve gevolgen op de gezondheid:

- hoge bloeddruk;
- hartritmestoornissen;
- hartinfarct
- herseninfarct
- diabetes
- geheugenproblemen

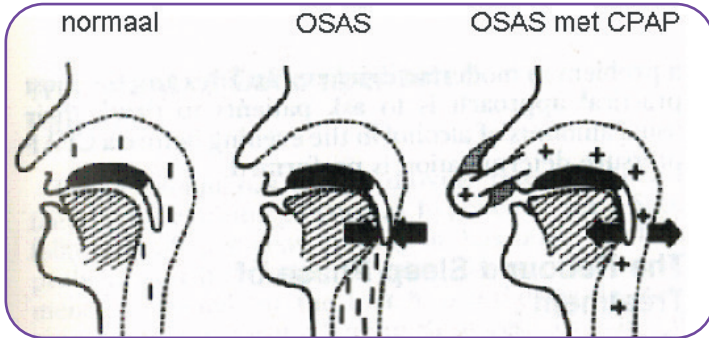
2. Behandeling van slaapapnee

Indien je obstructief slaapapnee hebt, kan je heel wat levensstijlaanpassingen doorvoeren die een gunstig effect kunnen hebben op de ernst van OSAS:

- gewichtsreductie als je te zwaar bent;
- 's avonds geen alcohol meer drinken;
- stoppen met roken;
- beperken van medicatie waar je suf van wordt;
- indien er een duidelijk houdingsgebonden factor is, kan houdingstraining ervoor zorgen dat je minder op de rug ligt.

Indien het OSAS ernstig is, is CPAP ('Siepap' uitgesproken) aangewezen. CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure of 'voortdurende positieve druk in de luchtwegen'. De turbine van het toestelletje blaast continu lucht onder een bepaalde druk in jouw luchtwegen om deze open te houden. Je dient natuurlijk wel iedere nacht en de ganse nacht het toestel te gebruiken, anders is de behandeling niet effectief.

Het gebruik van het toestel is een behandeling, geen genezing. Dit betekent dat je het toestel moet blijven gebruiken, bij niet-gebruik komen de symptomen dadelijk terug, zoals het snurken, de apnees en de vermoeidheid. De meeste mensen ondervinden binnen de week reeds effect. Indien je veel slaapachterstand hebt, duurt het iets langer alvorens het effect maximaal is. Je lichaam moet zich soms wat aanpassen, dus geef het tijd en zet door. Na vier weken zou er een duidelijke verbetering moeten zijn.



Een behandeling met een beademingstoestel en een masker komt voor velen over als een heel gedoe en mensen zien er dan ook soms tegenop of hebben bv. niet veel vertrouwen in de behandeling. Maar al doende leer je, ook al gaat het in het begin wat moeizaam. Eens de beslissing is genomen om te beginnen met CPAP, moet je de behandeling ook alle kansen geven.

3. Het CPAP-toestel

Een CPAP-toestel is een klein elektrisch toestel dat via een slang met een neusmasker is verbonden. Het staat best (stofvrij) op een tafeltje/kastje naast je bed en wordt best vlak naast het bed gezet, om de meeste bewegingsvrijheid met de luchtslang te hebben. Soms is het nodig een dunne isomoplaat onder het toestel te plaatsen tegen de trillingen (gebrom). Er moet uiteraard een stopcontact in de buurt zijn.

Er bestaan verschillende merken van toestellen. Ieder toestel heeft een aan/uit-knop op de bovenkant. Zorg er steeds voor dat de stekker insteekt. Ons centrum gebruikt een CPAP-toestel van ResMed AirSense 10. In principe wordt het toestel automatisch geactiveerd op het moment dat je inademt door het masker.

Dit toestel vergt een beetje onderhoud. Best wordt het wekelijks afgeveegd met een licht vochtige, pluisvrije doek. Het mag nooit worden ondergedompeld in water. Wekelijks dient ook het stoffiltertje te worden gereinigd. Je kunt dit uit het toestel nemen, waarna je het kunt uitspoelen in een licht zeepsopje en naspoelen met water. Nadien dien je het goed te laten drogen alvorens het terug te plaatsen voor gebruik van het apparaat.

Je kunt jouw CPAP-toestel ook eventueel gebruiken in de vrachtwagen, auto of mobilhome. De meeste apparaten werken op 12 volt DC waarvoor een speciale kabel bestaat, maar die is moeilijk te krijgen en duur.

In de handel (autoshop, kampeerwinkel) zijn (goedkoper) omvormers van 12 of 24 volt DC naar 220 volt AC met normaal stopcontact te vinden. Deze werken voor alle toestellen. Vraag in de garage na of jouw wagenbatterij dit aankan.

4. Het masker

Iedere mens heeft een verschillende neus en een verschillend gezicht. Daarvoor dient een eigen masker te worden aangemeten. Wij hebben maskers van verschillende merken en maten in voorraad. Alle maskers zijn van dezelfde, goede kwaliteit. Je krijgt steeds het masker dat voor je het meest is geschikt. Het moet zo comfortabel mogelijk op het gezicht zitten en anderzijds goed aansluiten om het ontsnappen van lucht te vermijden. In je masker zit een opening die bestaat uit één of meer gaatjes of gleufjes. Deze zijn aanwezig voor de goede werking van de uitademing tijdens de behandeling. Kleef deze nooit dicht!

Er zijn twee manieren om je masker op te zetten:

- geheel over het hoofd trekken;
- op de neus zetten en dan de riemen (geheel of gedeeltelijk) vastmaken. Sommige maskers hebben een klik of inhaaksysteem voor de riemen. De riemen dienen steeds links en rechts gelijkmatig te worden aangetrokken.

Tip!

- Markeer de riemen bij een goed ingesteld masker, op die manier kan je makkelijk de ideale instelling terugzetten na reiniging.
- Gaje 's nachts naar het toilet, laat dan je masker aan en ontkoppel de luchtslang aan het apparaat.

Het masker mag nooit te hard spannen. De riemen dienen zo licht mogelijk te worden aangetrokken, net genoeg dat er geen lekken zijn. Bij de driehoekige maskers is het best eerst de onderste banden aan te spannen (de banden onder het oor) en daarna pas de bovenste banden aan te snoeren. Bij harder aantrekken komen er plooiën in de rand van het masker waardoor je net meer lekkage, kans op huidletsels en ook kans op snellere slijtage.

Vooraf de neusbrug is gevoelig voor wondjes omdat er geen spierweefsel of vet tussen de huid en het neusbeen zit.

Was ook jouw masker en slang - idealiter om de twee à drie dagen, minstens wekelijks - in een lauw sopje met neutrale zeep (nooit alcohol, ontsmettingsmiddel, detergenten ...). Doe dit enkel met de vingers (GEEN schuursponsje), waarna je het kunt droogdeppen met een propere handdoek. Nadien dien je het verder te laten drogen aan de lucht (nooit in de zon of op de verwarming). Gebruik best geen lotions of gezichtscremes want zo wordt jouw masker sneller vuil en is huidirritatie mogelijk. De hoofdband wordt best iets minder frequent gereinigd omdat de velcro wat kwetsbaar is. Gebruik hiervoor ook nooit heet water om de elastische banden en velcro niet te beschadigen.

Tip!

Reinig het materiaal 's morgens, dan is het 's avonds droog.

5. De luchtslang

De luchtslang heeft twee dezelfde uiteinden; één wordt aangesloten op het masker en één op het CPAP-toestel.

Tip!

Ga je 's nachts naar het toilet, laat dan jouw masker aan en ontkoppel de luchtslang aan het apparaat, die kant gaat makkelijker los en vast.

Deze slang wast je best éénmaal per maand, rokers doen dit best éénmaal per week. Ook deze kan worden ondergedompeld in een bad met lauwe, neutrale zeepoplossing waarna ook goed dient te worden nagespoeld met lauw water. Nadien dient ze te worden opgehangen om te drogen.

Tip!

- Reinig de luchtslang 's morgens, dan is hij 's avonds droog.
- Controleer de luchtslang bij reiniging ook op scheurtjes.

6. Het bevochtigingsapparaat

Indien je bij het gebruik van het CPAP-toestel blijvend klachten hebt van verstopte neus, neusverkoudheid of lopende neus, alsook van droge neus en keel dan kan je baat hebben bij een bevochtigingsapparaat. Deze klachten komen vaak voor bij het begin van de behandeling, maar moeten na een tijd (vier weken) verdwijnen. Indien dit niet gebeurt, neem dan contact op met ons om een bevochtigingsapparaat tussen te schakelen of een neusspray te starten.

De bevochtiger wordt op het toestel geklikt. De luchtslang wordt dus op de bevochtiger aangesloten en niet meer rechtstreeks op het CPAP-toestel. Let erop dat de kamer-temperatuur niet te laag is, want dan kan je last krijgen van condens. De ideale kamertemperatuur is 18°C. Slaap in de winter zeker met het raam gesloten.

Het gedemineraliseerd water dient dagelijks te worden vernieuwd. Je mag de bevochtiger nooit hoger bijvullen dan de markering. Gebruik nooit leidingwater, de aanwezige kalk en andere mineralen kunnen jouw bevochtiger beschadigen. Je kan hiervoor wel gedemineraliseerd water (zoals voor het strijkijzer) gebruiken.

Het water in het reservoir moet iedere dag volledig worden vervangen. In stilstaand warm water kunnen ziektekiemen en schimmels kweken, daarom moet je jouw bevochtigingsapparaat alle twee dagen goed reinigen:

- het reservoir legen, demonteren en met de hand reinigen in lauw water met wat afwasmiddel;
- het reservoir goed spoelen en laten drogen.

Tip!

Neem het reservoir uit het toestel voor het vullen, dan kan je nooit op de elektrische delen morsen.

7. Probleemoplossingen

Huidirritatie onder mijn masker

Je spant je masker best niet te strak aan; net voldoende zodat er geen lekken meer zijn. Probeer cosmetica (crèmes, lotion) onder jouw masker te vermijden. Was en droog je gezicht goed voor het slapengaan.

Als je toch wat beschadigde huid hebt, kan een klein stukje (echt) zeemvel op de neusbrug onder de rand van het masker soms helpen of indien het echt kleine wondjes zijn, kan een stukje "Compeed" of beschermende film (Cavillon, Opsite ...) soms helpen.

Indien het te erg is, dient soms de behandeling enkele dagen te worden gestopt om de wondjes te laten helen. Bij steeds terugkerende wondjes, contacteert je best het slaaplabo.

Het masker lekt

Als het masker slecht aansluit, kan er lucht ontsnappen. Hierdoor daalt de druk en zal de pomp harder draaien om dit te compenseren, wat storend lawaai met zich kan meebrengen. Indien die lucht dan in de richting van het oog blaast, kan dit het oog irriteren. Er kan een strip zijn losgekomen, zijn uitgerekt of verschoven. Kijk het masker ook na op slijtage (een scheurtje of een barst in de steunschelp). Probeer de banden anders in te stellen, blijft het probleem bestaan, neem dan contact op met het slaapcentrum. Misschien dient het masker te worden vervangen.

Verkoudheid, loopneus of verstopte neus?

Neusklachten komen veel voor bij het begin van de behandeling, meestal beteren deze spontaan na vier weken behandeling. Indien je hier last van hebt, kan je de neus voor het slapengaan met een zoutoplossing (vrij verkrijgbaar in de apotheek) spoelen. Maak ook dat je kamer niet te koud is. Indien dit onvoldoende is, kan je je behandelende arts vragen om een neusspray. In functie van de klacht (verstopping of juist neusloop) zal je arts je de juiste neusspray voorschrijven. Gebruik nooit zomaar lange tijd neussprays die vrij verkrijgbaar zijn bij de apotheker, hiermee beschadig je je neusslijmvlies als je ze te lang gebruikt.

Anderen hebben soms last van een te droge neus, dit komt vooral voor wanneer de lucht van de kamer warm en droog is. Bevochtig dan de lucht door je radiatoren uit te rusten met een bevochtiger of zet simpelweg een bakje met water op de radiator. Bij langdurige problemen heb je misschien een bevochtigingsapparaat nodig, contacteer hiervoor het slaaplabo.

Bij zware (virale of bacteriële) neusverkoudheden is het raadzaam om steeds je huisarts om een (symptomatische) behandeling te vragen om te voorkomen dat je hierdoor de behandeling met CPAP enkele dagen dient te stoppen.

Het apparaat of één van de toebehoren is stuk, wat nu?

Indien je in de conventie zit, neem je gewoon contact op met het slaaplabo via het nummer 03 380 20 50. Wij zorgen dan voor herstelling of vervanging. Probeer nooit jouw apparaat of toebehoren zelf te herstellen.

Indien je niet (of niet meer) in de conventie zit, moet je zelf zorgen voor herstelling of vervanging van jouw apparaat en de toebehoren. Hiervoor kan je contact opnemen met de firma zelf bij wie je het apparaat/masker kocht.

Claustrofobie

Sommige mensen klagen van claustrofobie, wat de ademhaling extra kan verstoren. Soms kan een masker dat de neus niet geheel bedekt, een goed alternatief zijn ("swift"-masker). Vraag ernaar bij je arts.

Op reis

Neem je toestel en toebehoren overal mee waar je gaat. Soms is een verloopstekker nodig. Voorzie deze voor het vertrek. De meeste apparaten schakelen automatisch over tussen 110 en 230 volt AC. Raadpleeg je gebruiksaanwijzing. Voor auto of mobilhome kan een omvormer naar 220 volt AC nodig zijn.

Je neemt het dus ook mee op reis, ook wanneer je met het vliegtuig op reis gaat. Je dient het altijd in de handbagage mee te nemen omdat sommige toestellen door de onderdruk in het bagageruim stuk of ontregeld raken. De toebehoren mogen wel in de normale bagage. Best gebruik je de meegeleverde beschermingstas. Je kunt ook een (Engelstalige) verklaring voor de douane van ons krijgen. Zorg dat je deze verklaring steeds bij je toestel hebt als je op reis gaat. Bied jouw toestel en de verklaring spontaan aan bij de controle op de luchthaven. Soms is het goed om je luchtvaartmaatschappij op voorhand te contacteren. Lees zeker de algemene voorwaarden bij boeking. Soms dient er een formulier worden ingevuld om het toestel als extra handbagage te mogen meenemen (bv. bij Ryanair of Transavia.nl)

In het hooggebergte is de luchtdruk heel anders dan op zeeniveau. De meeste apparaten passen zich automatisch aan de hoogte aan. Andere apparaten moeten manueel worden bijgesteld. Raadpleeg hiervoor je handleiding of contacteer het slaaplabo. De werking van de meeste apparaten is begrensd tot ongeveer 2400 m boven de zeespiegel.

Verblijf op een grote hoogte (meer dan 3000 m boven de zeespiegel) kan een negatief effect hebben op je slaapapnee. Raadpleeg je slaaparts indien je langere tijd op grote hoogte dient te slapen.

Ziekenhuisopname

Indien je dient te worden opgenomen in het ziekenhuis, moet je ook jouw apparaat meenemen. Slaap ook in het ziekenhuis met jouw CPAP-toestel. Het aansluiten van extra zuurstof op je masker is steeds mogelijk met een tussenstuk of rechtstreeks op je masker. Vertel steeds je behandelende arts voor je opname dat je een CPAP-toestel gebruikt.

Als je wordt geopereerd, meld je best op voorhand aan de anesthesist en de chirurg dat je een CPAP-toestel gebruikt. Neem het CPAP-toestel mee naar het operatiekwartier. Het kan reeds worden gebruikt in de ontwaakkamer. Als je een CPAP-toestel gebruikt, kan het zijn dat je na een narcose een nachtje ter observatie in de ontwaakzaal of op intensieve zorgen zult blijven.

8. De conventie

Indien je lijdt aan ernstig slaapapnee, dan krijgt je het grootste deel van de kosten van de behandeling terugbetaald door de ziekteverzekering. De ernst van jouw slaapapnee wordt bepaald door een slaaponderzoek in een erkend slaaplabo. Wij doen jouw aanvraag voor terugbetaling. De ziekteverzekering betaalt het terugbetaalde deel rechtstreeks aan ons. Je hoeft niets voor te schieten.

De conventie betaalt voor een groot stuk je behandeling. Je huurt van ons het CPAP-apparaat dat aan jouw behandeling is aangepast. De keuze van het apparaat gebeurt door ons. Je krijgt tevens de benodigde toebehoren, zoals een aangepast masker, een luchtslang, een draagtas en eventueel een bevochtiger. Wij zorgen voor herstelling of vervanging bij defecten of slijtage. Je kunt ook steeds telefonisch of op het slaaplabo terecht voor vragen en ondersteuning.

Je betaalt zelf een klein deeltje. Er is een eigen bijdrage van ongeveer 0,25 euro per dag. Extra toebehoren, zoals kabels voor in de auto of mobilhome, draagbare batterijen, verloopstekkers voor op reis ... moeten zelf worden aangeschaft. Gedemineraliseerd water voor de bevochtiger en eventueel verband en medicatie bij huid- of neusproblemen dien je ook zelf aan te kopen.

De aanvraag voor terugbetaling (conventie) moet een eerste keer na zes maanden en nadien ieder jaar worden vernieuwd. Daarbij moet een slaaparts controleren of de behandeling goed werkt, of er aanpassingen aan de behandeling dienen te gebeuren. Maar we moeten in het kader van de conventie ook nakijken of je de ingestelde behandeling goed volgt. Je dient minimum vier uur per nacht je toestel te gebruiken om verlenging te kunnen krijgen.

Dagelijks en goed gebruik is echter noodzakelijk om de gewenste effecten te bekomen (dit betekent veel meer dan vier uur per nacht!). Onderzoek heeft aangetoond dat te kort en onregelmatig gebruik niet effectief is. Daarom heeft de ziekteverzekering beslist om de behandeling niet meer terug te betalen als het apparaat te weinig wordt gebruikt. Wij moeten de tellerstanden van je apparaat meesturen bij de vernieuwing van je aanvraag.

Indien je conventie wordt gestopt of geweigerd, dient je jouw CPAP-apparaat en toebehoren aan ons terug te geven. De gratis ondersteuning valt weg. Indien je de behandeling toch wil verderzetten, moet je zelf een apparaat en toebehoren aankopen en dit kan dan niet via het slaaplabo, maar gebeurt rechtstreeks bij een firma. Je zult nadien ook zelf instaan voor herstelling en vervanging van het defect toestel en toebehoren, dit kan ook niet via het slaaplabo.

9. Praktisch

Gelieve jouw toestel, de beademings slang en het masker mee te brengen wanneer je op raadpleging komt of wordt opgenomen op het slaaplabo, alsook twee klevertjes van de mutualiteit.

10. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust!

Pneumologie

- 03 380 20 50;
- Bereikbaar
 - » maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 10 en 12 uur
 - » woensdag tussen 12 en 14 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.

11. Persoonlijke notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

