



algemeen ziekenhuis
Sint-Maarten

INFOBROCHURE

CPAP

Slaapcentrum - Route 100



INLEIDING

Je arts stelde bij jou het obstructief slaapapnoesyndroom of OSAS vast en beveelt als behandeling CPAP-therapie aan. CPAP is de afkorting van Continuous Positive Airway Pressure ofwel een voortdurend positieve druk in de luchtwegen. In deze brochure vind je meer informatie over een CPAP-behandeling.

Als je nog vragen hebt, kan je ons steeds contacteren. Je vindt het nummer achteraan in deze brochure.

OBSTRUCTIEF SLAAPAPNOESYNDROOM OF OSAS

Obstructie wordt veroorzaakt door afsluiting van de bovenste luchtweg. Dat gebeurt door een verslapping van de spieren van de keelholte waardoor er een kleinere doorgang ontstaat. Vaak speelt overgewicht een belangrijke rol. Deze aandoening bemoeilijkt het inademen. Hierdoor daalt het zuurstofgehalte in het bloed waardoor de hersenen het lichaam een signaal geven om wakker te worden. Dit heeft tot gevolg dat de verschillende slaapstadia niet goed doorlopen worden. Slaapapnoe wordt als abnormaal beschouwd indien er zich meer dan vijf apneus per uur voordoen. We spreken over 'problematisch' bij meer dan vijftien apneus per uur.

WAT BEDOELT MEN MET CPAP-THERAPIE

Een CPAP-toestel is een klein apparaat waarin zich een pomp bevindt. De pomp zuigt kamerlucht aan en zet deze onder lichte druk. Deze lucht wordt onder druk via een plastic slang en een masker in de neus, keel en luchtpijp geblazen. De behandeling met een CPAP zal je leven positief beïnvloeden door je energieke, alerter en gelukkiger te maken.

STARTEN MET CPAP

Voordat je thuis gaat slapen met een cpap-toestel krijg je een tweede slaaponderzoek met een cpap-toestel. Afhankelijk van verschillende factoren kan dit thuis of opnieuw op het slaaplabo gebeuren. Dit slaaponderzoek is ook noodzakelijk om een terugbetaling van de behandeling te kunnen aanvragen bij de ziekteverzekering.

De verpleegkundige van het slaapcentrum zal je uitleg geven over het toestel. Samen met jou wordt gezocht naar een passend masker. Voor je gaat slapen testen we dit uit. Bij het verlaten van het ziekenhuis krijg je je apparaat met de juiste druk mee naar huis. De verpleegkundige van het slaapcentrum stelt deze druk voor jou in.

HET CPAP-TOESTEL

Een CPAP- toestel omvat het volgende:

- een AAN/UIT knop;
- een elektrische verzekering;
- een uurteller voor het onderhoud;
- een luchtaanvoer, beschermd door een filter om de stofdeeltjes tegen te houden;
- een luchttoevoer onder druk waaraan de plastic slang lekdicht op uw masker aangesloten wordt;
- RAMP-functie: dit laat toe om onder een lage druk in slaap te vallen, waarna de druk geleidelijk toeneemt tot de behandelende druk;
- Een SD-kaart met gegevens over je therapie. Opgelet: alleen de dokter en de verpleegkundige van het slaaplabo mogen de SD-kaart verwijderen.

Waar plaats je jouw CPAP-toestel?

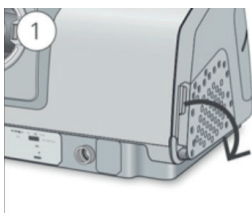
- Op een nachtkastje of tafeltje naast het bed;
- Dichtbij waardoor je meer vrijheid hebt om te bewegen;
- Op een stofvrije plaats;
- In de buurt van een stopcontact;
- Niet in de buurt van vloeistoffen om infiltratie van water te voorkomen (risico op beschadiging van de motor).

Het toestel en de therapie starten

- Druk op de aan-/uitknop (bovenkant toestel);
- Aandacht: controleer steeds of de stekker in het stopcontact steekt! Het toestel is ook uitgerust met een automatische start-/stopfunctie. Indien deze geactiveerd is, start het CPAP-toestel op wanneer je het masker opzet en diep in- en uitademt.

Hoe moet je het toestel onderhouden?

- Veeg het apparaat wekelijks af met een zachte, vochtige doek.
- Vervang de filter minstens om de zes maanden. Bij rokers raden we aan om dit sneller te doen. Je vindt de filter aan de zijkant van het toestel. Zie afbeelding.



Het toestel en de therapie stoppen

- Zet je masker af, hierdoor stopt de therapie na enkele seconden.
- Of druk op de aan-/uitknop (bovenkant toestel).

Je hoeft overdag het snoer niet uit het stopcontact te trekken.

Gegevens opvolgen

Indien je ons op voorhand toestemming verleent, kan overdag informatie over de voorbije nacht worden doorgestuurd naar het slaapcentrum. Het opvolgen van deze gegevens voldoet volledig aan de privacywetgeving. Deze gegevens worden enkel gebruikt door het slaapcentrum zelf. De opvolging op afstand heeft als voordeel dat we je sneller en efficiënter kunnen helpen bij eventuele ongemakken bij het opstarten of bij andere problemen in de opstartfase. Deze opvolging is een tijdelijk gegeven.

HET CPAP-MASKER

Het juiste CPAP-masker

In overleg zal er een gepast masker aangemeten worden. Het is van groot belang dat het masker perfect en goed aansluit, zoniet ontstaan er luchtlekken waardoor de effectiviteit van de behandeling verandert of verdwijnt.

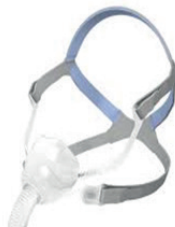
Soorten maskers:

neusdoppenmaskers



Neusdoppenmaskers sluiten elk neusgat af en voelen zeer comfortabel aan.

neusmaskers



Een neusmasker is ideaal als je tijdens je slaap door je neus ademt.

full face-maskers



Met een full face-masker kan je tijdens je slaap met je mond open slapen.

Hoe het masker aanbrengen?

- Maak één van de onderste aansluitingen van de hoofdband los.
- Plaats het masker op je gezicht.
- Trek de banden over je hoofd tot het masker op de juiste plaats zit.
- Maak tenslotte de banden vast aan het masker.

Aandacht: trek bij het passen van de riemen deze steeds links en rechts gelijkmatig aan om lekkage te voorkomen. Wanneer je 's nachts naar toilet gaat, volstaat het om de plastic slang los te koppelen in plaats van het hele masker af te zetten.

Hoe het masker correct aanspannen?

- Het masker mag nooit te hard worden aangespannen.
- Indien het masker te hard spant, is er een grotere kans op lekkage, huidletsel en een snellere slijtage omdat er plooien in de rand ontstaan.

Hoe reinig je het masker?

- Met lauw water en een beetje zeep;
- Gebruik neutrale zeep bv. sunlight;
- Gebruik geen ontsmettingsmiddelen of detergenten;
- Reinig met de vingers de binnen- en buitenzijde van het masker om zweet- en vetresten te verwijderen;
- Spoel na met water;
- Dop het masker met een propere handdoek af en laat het nadien gewoon drogen (nooit op de verwarming of in de zon);
- De hoofdband wordt op dezelfde manier gereinigd als het masker (liefst niet in de wasmachine omwille van slijtage van de velcro).

WAT MET DE TOEBEHOREN?

Hoe bevestig je de slang aan het toestel?

Plaats het ene uiteinde op het masker en het andere uiteinde op het CPAP-apparaat.

Hoe onderhoud je de luchtslang?

Reinig de plastic slang minstens éénmaal per maand met lauw water en een neutrale zeep. Nadien naspoelen met lauw water. Laat de slang hangen om te drogen.

Aandacht: controleer steeds of de plastic slang voldoende droog is voor gebruik en controleer op scheurtjes.

Wanneer is een luchtbevochtiger nodig?

Indien je regelmatig last hebt van een verstopte of droge neus en keel. Deze klachten kunnen in het begin van een behandeling voorkomen maar verdwijnen meestal spontaan. Indien dit niet het geval is, neem je contact op met een verpleegkundige van het slaapcentrum.

Hoe sluit je een bevochtiger op het CPAP-toestel aan?


- Plaats het apparaat op een stabiel, horizontaal oppervlak.
- Neem het zijdeksel van het apparaat door op de clip van het zijdeksel te drukken en het deksel uit het apparaat te schuiven.
- Open de bevochtiger en vul hem tot aan het maximaal waterpeil met water.
- Sluit de bevochtiger en schuif deze in de zijkant van het apparaat.

Waarmee vul je de bevochtiger?


Gebruik **NOOIT** leidingwater. Kalk kan de bevochtiger beschadigen. Gebruik gedestilleerd water. Het water aanwezig in de bevochtiger moet dagelijks vervangen worden.

Hoe zet je de bevochtiger aan volgens dit stappenplan?

avond

1. Indien je de bevochtiger gebruikt: vul het bakje met water.
2. Zet het masker op.
3. Zorg dat het masker gekoppeld is aan de slang en de slang aan het apparaat.
4. Zet het apparaat aan  (druk 1x op de aan-/uitknop bovenop het apparaat).

ochtend

1. Zet het apparaat uit  (druk 1x op de aan-/uitknop bovenop het apparaat).
2. Zet het masker af.
3. Indien je een bevochtiger gebruikt: haal de bevochtiger van het apparaat af en giet deze leeg.

Hoe reinig je de bevochtiger?

Iedere ochtend het overgebleven water uit het reservoir halen en goed schoon maken om kalkvorming tegen te gaan. De bevochtiger kan in een vaatwasser worden gewassen met het programma voor breekbare voorwerpen of glazen (alleen bovenste rek). Hij mag niet worden gewassen bij een temperatuur hoger dan 65 °C.

ENKELE TIPS

Neusklachten en droge keel

De koude luchtstroom kan het neusslijmvlies uitdrogen en zo niezen of een verstopte neus of lopende neus veroorzaken. Zorg voor een kamertemperatuur van minimum achttien graden, zeker niet lager. Vaak zijn deze neusklachten een tijdelijk fenomeen. Bij aanhoudende klachten is het aangewezen een neusspray of een luchtbevochtiger te gebruiken. Bespreek dit met je arts of een verpleegkundige van het slaapcentrum.

Huidirritatie

Door het gebruik van het masker kunnen er huidirritaties en drukplekken op de huid ontstaan. Om dit te verhelpen kan je:

- Het masker minder strak afstellen;
- De maskeronderdelen die huidcontact maken goed reinigen;
- Zalf gebruiken tegen irritaties of drukplekken (bv: Sudocrème). Leg tijdens de dag /avond een dun laagje zalf op de huid.
- Een stukje zeemvel tussen de huid en het masker plaatsen.

Blijft het ongemak bestaan, contacteer dan de verpleegkundige van het slaaplabo.

Luchtlek

Een kleine luchtlek kan geen kwaad voor de behandeling, voor zover het lek voor jezelf en je partner niet storend is. Als het masker onvoldoende afsluit, kan er lucht in de ogen komen, de ogen irriteren en een oogontsteking veroorzaken. Een ernstig luchtlek kan ervoor zorgen dat je opnieuw gaat snurken of dat het toestel harder gaat blazen.

Op reis met je toestel

Je gebruikt CPAP best ook wanneer je op reis gaat voor een langere periode. Je neemt hiervoor het CPAP-toestel mee als handbagage. Je krijgt een douaneformulier mee van de verpleegkundige van het slaapcentrum. Schakel de vliegtuigmodus in als je het CPAP-toestel gebruikt tijdens de vlucht.

Ziekenhuisopname

Word je opgenomen in het ziekenhuis, neem dan altijd je CPAP-toestel mee. Breng het ziekenhuispersoneel op de hoogte. Bij een eventuele operatie breng je ook de chirurg en anesthesist op de hoogte van je CPAP-gebruik. Dit kan van belang zijn tijdens het ontwaken na de operatie.

Wat als er iets stuk is?

Neem contact op met het slaapcentrum (tel. 015 89 21 00). We bespreken wanneer je kan langskomen voor de vervanging van het toestel of we sturen een techniekster van een firma naar jou thuis. Probeer nooit **zelf** je apparaat of toebehoren te herstellen.

OPVOLGING

Twee tot drie maanden na de start met de CPAP-therapie kom je terug op controle bij je arts. Breng steeds je CPAP-toestel mee naar de raadpleging. Een technicus stelt eerst nog een aantal gerichte vragen over je klachten en kijkt je gegevens op het CPAP-toestel na. Nadien ga je nog een keer bij de arts langs voor verdere bespreking en advies.

Het is zeer belangrijk dat je het CPAP-toestel voldoende lang gebruikt (namelijk vier uur) om een terugbetaling van de behandeling te krijgen van je ziekteverzekering. Het ziekenfonds betaalt het grootste deel van de kosten terug. Aan de patiënten wordt een remgeld gevraagd van € 0,25 per dag uitgezonderd in geval van WIGW (Weduwen, Invaliden, Gepensioneerden en Wezen). Dit bedrag wordt geïnd via het ziekenhuis.

Nadien nodigen we je jaarlijks uit voor een raadpleging bij je arts. Bij deze raadpleging gaan we na of de CPAP-behandeling goed verloopt. Het CPAP-toestel wordt technisch nagekeken en je krijgt een masker en filters mee. Bij onvoldoende gebruik kunnen we éénmalig een verlenging van drie maanden aanvragen. Indien het gebruik na die drie maanden nog steeds onvoldoende is, verlies je je CPAP-toestel en het recht op terugbetaling .



© Emmaüs vzw - AZ Sint-Maarten

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.



Emmaüs vzw - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen.
RPR Antwerpen, afdeling Mechelen - BE 0411.515.075