

# Inhoud

## 1. CPAP-behandeling

- 1.1 Wat is apnoe?
- 1.2 Wat is CPAP?
- 1.3 Waarom en wanneer gebruiken?
- 1.4 Gevolgen van slaapapnoe op de gezondheid op lange termijn
- 1.5 Wanneer effect?

## 2. Mijn CPAP-toestel

## 3. Toebehoren

- 3.1 Masker met hoofdband
- 3.2 De luchtslang
- 3.3 De bevochtiger

## 4. Algemene vragen

- 4.1 Huidirritatie onder masker
- 4.2 Verkoudheid of verstopte neus
- 4.3 Temperatuur van de slaapkamer/raam open?
- 4.4 Ik ga op reis
- 4.5 Opname ziekenhuis/operatie
- 4.6 Mijn toestel of iets van toebehoren is stuk

## 5. De terugbetaling/conventie

- 5.1 Wat is de conventie?
- 5.2 Wat moet ik zelf betalen?
- 5.3 Waarom moet ik elk jaar op controle?

## 6. Tips voor een goede behandeling

## 7. Tips voor een goede slaaphygiëne

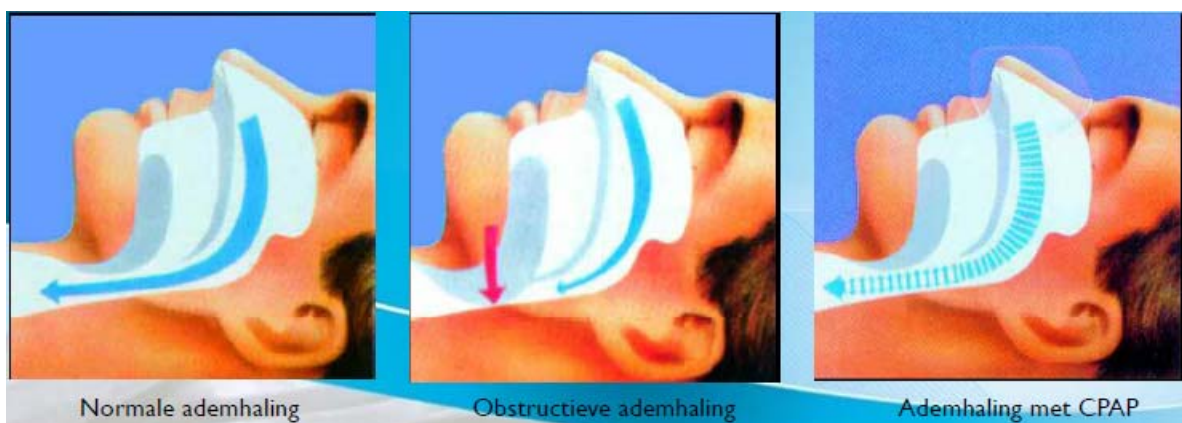
# 1. CPAP-behandeling

## 1.1 Wat is apnoe?

- Apnoe = periode waarop de ademhaling (tijdelijk) stilvalt.
- 2 soorten:
  - Centrale apnoe: er komt geen signaal vanuit de hersenen.
  - Obstructieve apnoe: blokkering van de ademhaling door het dichtvallen van de bovenste luchtwegen (keel).
- Obstructieve apnoe tijdens de slaap = OSAS
- OSAS = Obstructief Slaap Apnoe Syndroom
- Gevolgen OSAS:
  - Door de ademhalingsstop schiet u kort wakker (3 sec of langer) maar daar bent u zich doorgaans niet van bewust.
  - Uw slaap is verstoord, diepe slaap wordt niet bereikt.
  - U bent 's morgens niet uitgeslapen en u valt door de dag makkelijk in slaap.

## 1.2 Wat is CPAP?

- CPAP= Continuous Positive Airway Pressure.
- Er wordt continu lucht in uw luchtwegen geblazen om ze open te houden. Er is voortdurend een positieve druk in de luchtwegen.



### 1.3 Waarom en wanneer CPAP-toestel gebruiken?

- Normale ademhaling: bij het inademen is er een negatieve druk in de luchtwegen → keel valt makkelijker dicht → **SNURKEN + APNOE.**
- Bij CPAP: druk in de luchtwegen blijft positief → keel blijft open → **GEEN snurken + apnoe.**
- **Iedere nacht gedurende de ganse nacht gebruiken anders is de behandeling niet effectief.**
- Het gebruik van het toestel is een behandeling, geen genezing!
- Bij NIET-gebruik komen de symptomen dadelijk terug: snurken, apnoe, vermoeidheid.
- Bij milde vormen van slaapapnoe volstaat vermageren om slaapapnoe op te lossen. Bij ernstige vormen kan vermageren de druk die nodig is verlagen.

### 1.4 Wanneer effect?

- De meeste mensen ondervinden binnen de week reeds effect (indien de behandeling geen problemen oplevert).
- Als u veel slaapachterstand hebt, duurt het iets langer alvorens het effect maximaal is.
- U en uw lichaam moeten zich aanpassen → geef het tijd en zet door.
- Na 4 weken zou er een duidelijke verbetering moeten zijn indien behandeling goed loopt.
- Indien er weinig of geen klachten van vermoeidheid waren, is het aanvoelen van verbetering moeilijker te voelen.
- Indien de behandeling in de eerste weken niet zo vlot verloopt, zal het effect meestal ook heel geleidelijk komen.

## 2. Mijn CPAP-apparaat



Resmed airsense 10 met bevochtiger

### Gebruik

- Aan-/uitknop staat aan de bovenkant.
- Zorg er steeds voor dat de stekker insteekt.
- Plaats het toestel op een tafeltje/kastje langs uw bed, vlakbij, dan hebt u meer bewegingsvrijheid met de luchtslang.
- Op een stofvrije plaats.
- Bij inschakelen start het toestel met blazen aan een lagere druk om inslapen te vergemakkelijken. Gaat automatisch naar de druk die je nodig hebt om je slaapapnoe te stoppen.

### Onderhoud:

- Wekelijks afvegen met een licht vochtige, pluisvrije doek.
- Nooit onderdompelen in water ...
- Wekelijks het witte stoffiltertje reinigen:
  - Klepje met gaatjes in openen en filtertje verwijderen;
  - Stof afvegen, NIET onder water uitspoelen;
  - Terug plaatsen;
  - Alle 6 maanden nieuw gebruiken (zie wit zakje in de draagtas);
  - Indien geen reservefilter meer: bellen naar slaaplabo.

# 3. Het toebehoren

## 3.1 Masker met hoofdband

- Er zijn verschillende maskers, afhankelijk van neus, gelaat ... wordt een masker gekozen dat het best geschikt is voor u.
- Wij hebben maskers van verschillende merken en maten in voorraad, alle maskers zijn van dezelfde, goede kwaliteit.
- Masker opzetten: masker op neus zetten en dan riem vastmaken (sommige maskers hebben een klik- of inhaaksysteem).
- Het masker mag **NOOIT** spannen maar er mag ook geen lucht ontsnappen, er mogen geen lekken zijn. Bij harder aantrekken van het masker komen er plooien in de rand van het masker waardoor er meer kans op lekken, huidletsels en snellere slijtage van het masker bestaat.
- Riemen links en rechts steeds gelijkmatig aantrekken.
- Indien toiletbezoek 's nachts kan u het masker op laten staan en de luchtslang aan het masker ontkoppelen.

### Onderhoud:

- Masker: alle 2-3 dagen uitwassen met eventueel babyshampoo, geen andere shampoos of ontsmettingsmiddelen als dettol.
- Hoofdband: wekelijks handwas.
- Droogdeppen met stofvrije doek en verder aan de lucht laten drogen, **nooit** in de zon of op de verwarming.
- Gebruik geen lotions of gezichtscremes vlak voor het opzetten van je masker → risico op huidirritatie.
- **Tip:** Reinig 's morgens het materiaal, dan is het 's avonds droog!

### 3.2. De luchtslang

- Heeft 2 dezelfde uiteinden:
  - 1 aansluiten op het masker
  - 1 aansluiten op het CPAP-toestel



- **Onderhoud:** 1x per maand uitspoelen (rokers 1x per week), mag ook ondergedompeld in lauw water met wat babyshampoo en nadien goed uitspoelen, ophangen om te drogen. Controleer de luchtslang ook regelmatig op eventuele scheurtjes.

### 3.2 Bevochtiger

- In het begin van de behandeling met een CPAP-toestel kunnen klachten als verstopte neus, loopneus, neusverkoudheid of droge neus en/of keel voorkomen.
- Meestal verdwijnen deze klachten na een tijdje (max. 4 weken).
- Indien de klachten blijvend zijn of heel intens wordt een bevochtiger bijgeplaatst op het toestel.
- Gebruik steeds gedemineraliseerd water (strijkijzer), britta-filter (tijdig vervangen), flessenwater (enkel in nood).
- Giet elke dag de rest van het water weg en gebruik 's avonds nieuw water (in stilstaand warm water kunnen ziektekiemen en schimmels kweken). Laat weken in lauw water met wat azijn, afwasmachine.
- Verbruik van het water kan verschillen met de dag, is afhankelijk van de vochtigheidsgraad van de slaapkamer en de omgeving.

- CPAP-toestel met bevochtiger moet altijd lager staan dan uw hoofd → anders kan er water (condens) in het masker lopen.
- Het vochtigheidsniveau kan aangepast worden via mijn opties.
- (evt. zie ook handleiding).

# 4. Algemene vragen

## 4.1 Huidirritatie onder masker

- Span het masker niet te strak.
- Was en droog uw gezicht goed voor het slapengaan.
- Gebruik geen crèmes of lotions vlak voor u het masker gaat opzetten.
- Bij kleine wondjes kan een stukje "Compeed" of beschermende film (Cavillon, Opsite) soms helpen.
- Soms moet de behandeling even stopgezet worden om de wondjes te laten genezen.
- Indien wondjes, steeds verpleegkundige slaaplabo contacteren.

## 4.2 Verkoudheid of verstopte neus

- Komt frequent voor in het begin van de behandeling, moet na 2 weken beter zijn.
- Neusspray Mometasone mag voor korte periode gebruikt worden.
- Indien probleem hardnekkig blijft: contacteer verpleegkundige slaaplabo voor een bevochtiger.
- Bij zware neusverkoudheden is het soms nodig om de behandeling enkele dagen te stoppen.

## 4.3 Temperatuur kamer/raam open

- In een koude slaapkamer is de lucht die in de neus geblazen wordt al snel te koud. Dit zorgt voor een verstopte of lopende neus.
- In een te warme slaapkamer is de lucht te droog wat zorgt voor een droge keel en neus.



- Soms is het voldoende om de deur naar de rest van het huis open te zetten.
- De luchtslang onder de dekens leggen kan helpen.
- Met het raam open slapen in de winter geeft ook hetzelfde probleem van te koude lucht die geblazen wordt.

#### 4.4 Ik ga op reis?

- Neem ALTIJD uw CPAP-toestel en toebehoren mee.
- Altijd in de handbagage steken – attest douane meenemen.
- Denk aan een reisstekker.
- Toestellen schakelen automatisch om tussen 110 en 220 volt.
- Voor auto of mobilhome kan een omvormer nodig zijn.
- Voor info en extra's: [www.linde-healthcare.be](http://www.linde-healthcare.be)

#### 4.5 Opname ziekenhuis / operatie

- Neem altijd uw CPAP-toestel mee bij een ziekenhuis-opname.
- Slaap ook in het ziekenhuis met uw CPAP-toestel.
- E.v.t. zuurstof kan aangesloten worden op masker.
- Vertel uw behandelend arts/chirurg steeds dat u slaapapnoe heeft en een CPAP-toestel gebruikt.
- Neem het toestel ook mee naar het operatiekwartier. Het kan reeds gebruikt worden in de ontwaakkamer.

#### 4.6 Mijn toestel of iets toebehoren is stuk

- Indien u in de conventie zit, neemt u gewoon contact op met het slaaplabo op het nummer 011 69 97 18 of 011 69 97 19 en zo kunnen we een afspraak maken

voor herstelling of vervanging. Indien nodig kan u ook naar het secretariaat pneumo bellen op 011 69 96 15.

- Probeer nooit uw toestel of toebehoren zelf te herstellen.

# 5. De terugbetaling/conventie

## 5.1. Wat is de conventie?

- Indien u lijdt aan slaapapnoe, dan krijgt u een deel van de kosten van de behandeling terugbetaald door de ziekteverzekering.
- Wij doen de aanvraag voor terugbetaling.
- Wat krijgt u:
  - U krijgt van ons een CPAP-toestel dat u huurt van de firma Linde. De huur wordt betaald door de conventie.
  - U krijgt een aangepast masker, luchtslang, draagtas en eventueel een bevochtiger.
  - Wij zorgen voor herstelling of vervanging bij defecten of slijtage.
- De eerste goedkeuring voor terugbetaling geldt voor 3 maanden. U wordt voor die termijn om is terug opgeroepen om een afspraak te maken om een nieuwe aanvraag te doen. U brengt steeds uw toestel en toebehoren mee naar deze consultatie. Deze 3 maanden starten de dag na uw tweede slaaponderzoek.
- Indien u uw toestel te weinig gebruikt, <4 uur per nacht, dan kan er een aanvraag voor drie maanden gebeuren waaruit moet blijken dat u uw toestel > 4 uur heeft gebruikt. Zo ja kan de arts opnieuw een aanvraag voor terugbetaling doen voor 12 maanden. U blijft uw terugbetaling dan behouden op voorwaarde dat u de komende twee achtereenvolgende periodes van 12 maanden uw toestel gemiddeld >4 uur gebruikt.
- Indien u ergens bij controle <4 uur/dag uw toestel heeft gebruikt dan wordt u geschorst voor terugbetaling gedurende 1 jaar. U dient dan zelf in te staan voor alle kosten (aankoop toestel, masker en toebehoren).

## 5.2. Wat moet u zelf betalen?

- Het remgeld of de eigen bijdrage is 0.25 euro per dag.
- Dat komt dus maandelijks op ongeveer 7.5 euro waarvoor u van het ziekenhuis maandelijks een factuur krijgt.
- Extra toebehoren zoals kabels voor auto of mobilhome, stekkers, omvormers ... moet u zelf aanschaffen. Dit kan via de website van Linde (zie eerder).
- Gedemineraliseerd water voor de bevochtiger.
- Verband en medicatie bij huid- of neusproblemen.

## 5.3. Waarom moet ik elk jaar op controle?

- De aanvraag voor terugbetaling (conventie) moet ieder jaar vernieuwd worden. Daarbij moet een slaaparts controleren:
  - of je behandeling goed werkt;
  - of er aanpassingen aan de behandeling moeten gebeuren;
  - of u de ingestelde behandeling goed volgt. Wij moeten de tellerstanden van uw toestel meesturen om een vernieuwing van de goedkeuring aan te vragen.
- De verpleegkundige van het slaaplabo controleert het toestel en de tellerstanden, ook het toebehoren; u krijgt een nieuw masker en filters.

## 6. Tips voor een goede behandeling

- Gebruik uw toestel elke nacht en liefst de hele nacht. Neem het altijd mee als u elders gaat slapen.
- Onderhoud uw toestel en toebehoren goed.
- Leid een gezond en regelmatig leven:
  - Zorg voor een gezonde en gevarieerde voeding.
  - Zorg elke dag voor minstens een halfuur lichaamsbeweging.
  - Let op uw gewicht, vermageren verbetert uw slaapapnoe.
  - Probeer op een vast tijdstip te gaan slapen en op te staan.
  - Stop met roken.
  - Matig het gebruik van alcohol.
  - Zorg voor een goede slaaphygiëne.

## 7. Tips voor een goede slaaphygiëne

- Drink geen koffie of cola (ook geen light of zero) 4 tot 6 uur voor u gaat slapen.
- Gebruik geen nicotine voor u gaat slapen of tijdens de nacht.
- Drink geen alcohol 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Doe geen grote lichaams oefeningen voor u gaat slapen.
- Ga niet met een hongergevoel of overvolle maag slapen.
- Neem de tijd om de overgang van dag en nacht te maken. Bouw een routine op met activiteiten die u elke avond uitvoert voor u gaat slapen, bv. rustige muziek, warm bad. Zo bereidt uw lichaam zich voor op de komende nacht.
- Ga enkel slapen als u echt moe bent.
- Behoud de slaapkamer voor slapen en seks.
- Vermijd licht , geluid (computer, tv, smartphone, i-pad ...) en extreme temperaturen in de slaapkamer.
- Bij slaapproblemen, draai de wekker van u weg.
- Als u na 30 min. nog niet slaapt, sta op en verlaat de kamer.
- Vermijd dutjes overdag.

Wij wensen u veel succes met uw behandeling en het CPAP toestel.

# Het team van het slaaplabo

## Verantwoordelijke verpleegkundigen slaaplabo

Anita Convents  
Inge Vandersmissen  
Francine Vanrusselt  
Petra Wouters

011 69 97 18  
011 69 97 19

## Hoofdverpleegkundige afdeling F2/Slaaplabo

Fabienne Engelbos

011 69 98 10

## Behandelende arts

Dr. K. Demuynck  
Dr. J. Leemans

Secretariaat pneumo: 011 69 96 15

