Het CPAP-apparaat

Behandeling van obstructief slaapapnoe

Slaaplabo

Afdeling I3

st trudo
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

01 Inhoud

CPAP-behandeling 4
Mijn CPAP-apparaat 6
Toebehoren 6
Algemene vragen 9
De terugbetaling/ conventie 11
Tips voor een goede behandeling 12
Tips voor een goede slaaphygiëne 13

02 Welkom

Deze brochure geeft je algemene informatie over de CPAP-behandeling.

Indien je na het lezen van de brochure hierover nog vragen hebt, stel ze dan gerust.

Onze contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.

Dienst slaaplabo

03 CPAP-behandeling

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 je kort wakker (3 sec of langer) maar daar ben je je doorgaans niet van bewust.
  - Jouw slaap is verstoord, diepe slaap wordt niet bereikt.
  - Je bent 's morgens niet uitgeslapen en je valt door de dag makkelijk in slaap.

Wat is CPAP?

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

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 → **NIET 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.

Wanneer effect?

- De meeste mensen ondervinden binnen de week reeds effect (indien de behandeling geen problemen oplevert).
- Als je veel slaapachterstand hebt, duurt het iets langer alvorens het effect maximaal is.
- Jij en jouw 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.

04 Mijn CPAP-apparaat

Gebruik

- Zorg er steeds voor dat de stekker insteekt.
- Plaats het toestel op een tafeltje/kastje langs jouw bed, vlakbij, dan heb je 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 stoffiltertje reinigen:
  - 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.

05 Toebehoren

Masker met hoofdband

- Er zijn verschillende maskers, afhankelijk van neus, gelaat … wordt een masker gekozen dat het best geschikt is voor jou.
- 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 je 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 zoals 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 gezichtscrèmes vlak voor het opzetten van je masker → risico op huidirritatie.
- **Tip:** reinig 's morgens het materiaal, dan is het 's avonds droog!

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.

Bevochtiger

- In het begin van de behandeling met een CPAP-toestel kunnen klachten als verstopte neus, loopneus, neus-verkoudheid 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 je hoofd anders kan er water (condens) in het masker lopen.
- Het vochtigheidsniveau kan aangepast worden via mijn opties. (evt. zie ook handleiding).

06 Algemene vragen

Huidirritatie onder masker

- Span het masker niet te strak.
- Was en droog je gezicht goed voor het slapengaan.
- Gebruik geen crèmes of lotions vlak voor je 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.

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.

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.

Ik ga op reis?

- Neem **ALTIJD** je CPAP-toestel en toebehoren mee.
- Altijd in de handbagage steken – attest douane meenemen.
- Denk aan een reisstekker.
- Toestellen schakelen automatish om tussen 110 en 220 volt.
- Voor auto of mobilhome kan een omvormer nodig zijn.
- Voor info en extra's: https://vitalaire-winkel.nl

Opname ziekenhuis/ operatie

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

Mijn toestel of iets toebehoren is stuk

- Indien je in de conventie zit, neem je 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 je ook naar het secretariaat pneumologie bellen op 011 69 96 15.
- Probeer nooit jouw toestel of toebehoren zelf te herstellen.

07 De terugbetaling/ conventie

Wat is de conventie?

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

Wat moet je zelf betalen?

- Het remgeld of de eigen bijdrage is 0.25 euro per dag.
- Dat komt dus maandelijks op ongeveer 7.5 euro waarvoor je van het ziekenhuis maandelijks een factuur krijgt.

- Extra toebehoren zoals kabels voor auto of mobilhome, stekkers, omvormers … moet je zelf aanschaffen. Dit kan via de website van VitalAire (zie eerder).
- Gedemineraliseerd water voor de bevochtiger.
- Verband en medicatie bij huid- of neusproblemen.

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 je de ingestelde behandeling goed volgt. Wij moeten de tellerstanden van jouw 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; je krijgt een nieuw masker en filters.

08 Tips voor een goede behandeling

- Gebruik je toestel elke nacht en liefst de hele nacht. Neem het altijd mee als je elders gaat slapen.
- Onderhoud je 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 je gewicht, vermageren verbetert je slaapapnoe.
  - Probeer op een vast tijdsstip te gaan slapen en op te staan.
  - Stop met roken.
  - Matig het gebruik van alcohol.
  - Zorg voor een goede slaaphygiëne.

09 Tips voor een goede slaaphygiëne

- Drink geen koffie of cola (ook geen light of zero) 4 tot 6 uur voor je gaat slapen.
- Gebruik geen nicotine voor je gaat slapen of tijdens de nacht.
- Drink geen alcohol 4 tot 6 uur voor het slapengaan.
- Doe geen grote lichaamsoefeningen voor je 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 je elke avond uitvoert voor je gaat slapen, vb. rustige muziek, warm bad. Zo bereidt jouw lichaam zich voor op de komende nacht.
- Ga enkel slapen als je echt moe bent.
- Behoud de slaapkamer voor slapen en seks.
- Vermijd licht , geluid (computer, tv, smartphone, tablet, …) en extreme temperaturen in de slaapkamer.
- Bij slaapproblemen, draai de wekker van je weg.
- Als je na 30 min. nog niet slaapt, sta op en verlaat de kamer.
- Vermijd dutjes overdag.

Wij wensen je alvast veel succes met jouw behandeling en het CPAP-toestel.

Vragen?

Verantwoordelijke verpleegkundigen slaaplabo

Inge - Francine - Anja -Nele - Anke
tel.: 011 69 97 18
tel.: 011 69 97 19

Hoofdverpleegkundige afdeling F2/ slaaplabo

Fabienne
tel.: 011 69 98 11

Behandelend arts

dr. K. Demuynck
dr. J. Leemans
tel.: 011 69 96 15

st trudo ziekenhuis
deskundig én dichtbij

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be

00238-NL - feb 2024