

CPAP-therapie

In overleg met uw behandelend arts start u met CPAP-therapie (uitspraak = ciepep). CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure; dit betekent 'constante positieve luchtdruk in de bovenste luchtwegen'. Deze folder geeft u uitleg over de CPAP-therapie.

Wat is CPAP-therapie

Uit slaaponderzoek is gebleken dat u last heeft van slaapapneu. Afhankelijk van het aantal keren per uur en de duur van een dergelijke ademstop, spreken we van een mild, matig of ernstig slaapapneu syndroom. We onderscheiden verschillende typen.

Obstructief slaap-apneu syndroom (OSAS)

Hierbij stopt uw ademhaling tijdens uw slaap langer dan tien seconden, doordat de tong en kaakspieren zich ontspannen. De luchtwegen worden dan gedeeltelijk of volledig geblokkeerd.

Centraal slaapapneu syndroom (CSAS)

Hierbij ontstaat een ademstilstand wanneer uw hersenen te weinig prikkels geven om te ademen.

Het obstructief slaap-apneu syndroom (OSAS) komt het meeste voor. Ook kan een combinatie van OSAS en CSAS voorkomen.

Uw partner kan merken dat u last heeft van slaapapneu doordat u plots stopt met ademen, om vervolgens met een diepe zucht weer te ademen. Als u tijdens een apneu een zuurstofdaling ontwikkelt, kunt u ongemerkt even wakker worden. Dit gaat ten koste van de kwaliteit van uw slaap. CPAP-therapie bestaat uit een apparaat waarbij lucht onder een bepaalde druk, via een masker in de bovenste luchtwegen wordt geblazen. Hierdoor blijven de luchtwegen openstaan als de spieren verslappen tijdens de slaap. Zo kunt u onbelemmerd ademen, treden er minder ademstops op en vermindert het snurken.

Wanneer uw arts CPAP-therapie voorschrijft is het belangrijk dat u het apparaat met masker altijd gebruikt als u slaapt. Ook tijdens uw vakantie en middagdutje.

Starten met CPAP-therapie

Het apparaat wordt ingesteld op de door uw arts voorgeschreven druk. Ook de keuze van een masker is heel belangrijk voor een succesvolle behandeling. De OSAS-verpleegkundige zal samen met de leverancier een geschikt masker aanmeten en afstellen. Het apparaat wordt door de leverancier voor u ingesteld zodat u met de therapie kunt starten.

Jaarlijks komt u bij uw behandelend arts terug om tijdens een gesprek, de CPAP-therapie te bespreken. Daarbij wordt het apparaat gecontroleerd en uitgelezen op ademstops, het gebruik van het apparaat en dergelijke. Raadpleeg voor deze zorgactiviteit (39851) uw zorgverzekeraar, wat dat voor u financieel inhoudt.

De meeste mensen hebben in het begin moeite om in slaap te vallen. Gun uzelf en uw lichaam de tijd om aan de behandeling te wennen. De ervaring leert dat het goed is om beetje bij beetje aan de CPAP te wennen. Wanneer u na een bepaalde tijd nog steeds wakker ligt en u zich begint te ergeren aan het apparaat, is het beter om de CPAP uit te zetten en verder te slapen zonder masker. De volgende nacht moet u het zeker opnieuw proberen en de nacht daarna opnieuw. Net zolang tot dat u aan het masker met apparaat gewend bent.

U zet het CPAP-apparaat het beste op een plaats waar het de lucht zo stofvrij mogelijk kan aanzuigen. Zet het dus bij voorkeur niet op de grond. Nachtkastjes zijn prima, al kan een houten kastje wel een klankkast worden. Een dempende tussenlaag (handdoek, piepschuim) onder het apparaat kan voldoende zijn om dit probleem te verhelpen.

Zorg ervoor dat de slaapkamer niet te koud is. Verwarmen hoeft meestal niet, maar de temperatuur mag niet lager dan 16°C zijn bij het gebruik van CPAP.

Het gebruik van CPAP

Voor het naar bed gaan

U vult de luchtbevochtiger met gewoon kraanwater. De banden van het masker worden door de leverancier samen met u op de juiste maat afgesteld. Mocht u toch het gevoel hebben dat het masker, als u ligt te los zit, stel dan alleen de beide onderste banden wat strakker af. Als u het masker heeft opgezet, ademt u rustig door de neus in en uit, koppel vervolgens de slang aan het masker en zet het apparaat aan. Ga in een houding liggen die voor u het meest prettig/ontspannen is, met voorkeur in zijligging. Rugligging kan door de zwaartekracht meer ademstops geven.

Bij toiletbezoek in de nacht

U zet het CPAP apparaat uit en koppelt de slang van het masker los. U kunt het masker ophouden bij toiletbezoek. U maakt vervolgens de slang weer vast en zet het CPAP apparaat aan. U slaapt weer verder met het masker/apparaat.

De volgende ochtend

U zet het apparaat uit met de aan/uitknop. U maakt de slang los van het masker en zet het masker af. In het geval dat u de luchtbevochtiger gebruikt, gooit u het water wat nog in de waterbak zit helemaal weg. Elke dag maakt u het masker vetvrij met Neutral afwasmiddel en water (zie 'Onderhoud van apparaat en toebehoren, blz. 8).

Mogelijke ongemakken

Soms ervaren patiënten ongemakken bij het starten met CPAP.

Neusklachten en of droge mond/keel

De koude luchtstroom kan het neusslijmvlies prikkelen en kan niezen of een verstopte neus of loopneus veroorzaken. Controleer of de temperatuur van de slaapkamer kouder is dan 16 graden. We adviseren om de bijgeleverde bevochtiger te gaan gebruiken of de stand van de

luchtbevochtiger anders in te stellen. De instelling van de bevochtiger kunt u zelf regelen. Ook worden klachten van een droge mond/keel meestal verminderd door gebruik te maken van de luchtbevochtiger. Bij de leverancier is eventueel ook een verwarmde luchtslang te verkrijgen die de klachten kan verminderen (let op: dit wordt niet standaard vergoed door uw zorgverzekeraar). Vaak zijn deze neusproblemen tijdelijk, maar bij aanhoudende klachten is een specifieke aanpak nodig. Bespreek dit met uw arts of OSAS-verpleegkundige.

Huidirritatie

Het masker kan op één of meerdere plaatsen roodheid van de huid veroorzaken. Deze roodheid moet 's morgens na 1- 2 uren verdwenen zijn. Ga na of het masker dagelijks ontvet wordt met Neutral afwasmiddel. Als er toch blijvende huidirritatie optreedt, kan het masker aangepast worden. . Eventueel kunt u tijdelijk een klein beetje crème bijv. Sudocrem gebruiken; hierin kan de OSAS-verpleegkundige u adviseren.

Luchtlek

Een beetje luchtlekkage is geen probleem, voor zover het lek voor uzelf en/of uw partner niet storend is. Wanneer het masker onvoldoende afsluit, kan er lucht in de ogen geblazen worden en kunnen de ogen gaan irriteren. Veel luchtlekkage kan ervoor zorgen dat u opnieuw gaat snurken of dat het apparaat harder gaat blazen om dit lek te compenseren (en dus meer lawaai maakt). Om dit te voorkomen is het belangrijk om het masker iedere dag vet vrij te maken met een druppel Neutral afwasmiddel op de delen die de huid raken en met veel water na te spoelen. Blijft het masker luchtlekkage geven, mag u rechtstreeks contact opnemen met de leverancier.

Tijdelijke spierpijn in de borst

Dit kan in begin van de therapie voorkomen. Bij aanhoudende spierpijn, langer dan 2 maanden, dit met uw arts bespreken.

Oprispingen of winderigheid in de ochtend

Dit kan ontstaan door het inslikken van lucht. Het kan met een specifieke aanpak verholpen worden.

Hoe weten we of de therapie voor u effectief is

In het CPAP apparaat worden al uw gebruiksgegevens opgeslagen op een geheugenkaartje of op het interne geheugen van het apparaat. Sommige C-PAP apparaten hebben een WIFI module waardoor de OSAS verpleegkundige op afstand het apparaat kan uitlezen. Op verzoek van de longarts lezen wij het geheugenkaartje of apparaat uit en controleren we de volgende zaken:

- aantal overgebleven ademstops
- drukinstelling
- maskerlekkage
- het aantal uren CPAP gebruik

Als er nagenoeg geen ademstops meer aanwezig zijn en u minder klachten ervaart, mogen we ervan uit gaan dat er ook geen zuurstoftekorten meer optreden. De therapie is dan geslaagd. Wel adviseren wij als u gaat slapen altijd uw CPAP te gebruiken om het gewenste resultaat te behouden.

Moet ik mijn CPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?

U gebruikt bij voorkeur altijd uw CPAP. Zeker wanneer u narcose of een roesje voor een ingreep krijgt, dient de chirurg en de anesthesist op de hoogte gebracht te worden van uw behandeling met CPAP. Neem uw apparaat en masker altijd mee. In de meeste ziekenhuizen verblijft u na een operatie enige tijd op de intensive care. Daar wordt u in verband met slaapapneu extra in de gaten gehouden.

Moet ik mijn CPAP elke nacht gebruiken?

Ademstops komen elke nacht voor. Voor een optimale behandeling gebruikt u de hele nacht, in ieder geval zo lang u slaapt, het apparaat met

masker. Ook als u een middagdutje doet is het gebruik van CPAP en masker aan te raden.

Er gaat een alarm af. Wat nu?

Als u een geluid hoort wat u normaal niet hoort, raden wij u aan het apparaat uit te zetten. Ga na of het apparaat en masker goed aangesloten zijn.

Kijk op het display van het apparaat of er een bepaalde code aangegeven wordt. Wat deze code betekent, kunt u opzoeken in de bijgeleverde handleiding van het apparaat. Indien u er niet uit komt, kunt u het beste contact opnemen met uw leverancier. Telefoonnummer staat vermeld op een sticker, die op het apparaat is geplakt.

CPAP en vakantie

Tijdens uw vakantie raden wij aan uw CPAP ook elke nacht te gebruiken. Als u met het vliegtuig reist, heeft u een douaneverklaring nodig (deze kan de leverancier of de OSAS-verpleegkundige voor u maken). Hierin staat vermeld dat CPAP op medisch voorschrift is. De CPAP dient vervoerd te worden als handbagage. Uw CPAP hoeft u tijdens de vliegreis niet te gebruiken, wel elke nacht op uw vakantieadres. Het is raadzaam om een reisstekker en een verlengkabel mee te nemen.

CPAP en Rijbewijs

Als u OSAS heeft, dan heeft dat gevolgen voor uw rijbewijs. Daarvoor gelden een aantal wettelijke regels. Nadat bij u de diagnose OSAS is gesteld, mag u pas weer een motorvoertuig besturen nadat u tenminste twee opeenvolgende maanden een goede behandeling hebt gehad. Voor het besturen van vrachtwagens en bussen geldt tenminste drie opeenvolgende maanden een goede behandeling.

Van een goede behandeling is sprake indien er minder dan 15 ademstops per uur zijn. Dit geldt niet alleen voor CPAP, maar voor elke op OSAS

gerichte behandeling. Het effect dient te worden beoordeeld door een specialist met ervaring op het gebied van slaap gerelateerde stoornissen.

Artsen hebben geen meldingsplicht. Toch is het goed de formele situatie te kennen, omdat het bij aansprakelijkheid bij ongelukken een grote rol kan spelen.

Meer informatie hierover leest u in de “regeling eisen geschiktheid 2000 ” en op de site van het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen).

Onderhoud van apparaat en toebehoren

Elk apparaat en masker hebben specifieke reinigingsadviezen. Deze informatie heeft u van uw leverancier gekregen. Hieronder geven wij enkele algemene reinigingsadviezen. Bij onduidelijkheid kunt u contact opnemen met de OSAS-verpleegkundige of uw leverancier van het apparaat en masker.

Elke dag

- Reinig dagelijks de zachte delen van het masker die de huid raken (maskerinzet en de kussens van de voorhoofdsteun). Het beste doet u dit door Neutral afwasmiddel op uw vingertoppen te doen en daarmee de zachte delen van het masker goed in te masseren. Spoel het masker vervolgens af onder de kraan met veel water en leg het masker te drogen.
- Water in de luchtbevochtiger elke ochtend helemaal weggooien en 's avonds weer vullen met vers kraanwater.

Wekelijks

Masker

Leg het masker in een sopje van lauwwarm water en enkele druppels Neutral afwasmiddel. Laat het masker een paar minuutjes in het zeepsopje

liggen om zweet- en/of vetresten te verwijderen. Reinig daarna met de vingers of met een zacht kwastje de binnen- en buitenzijde van het masker. Neem het masker uit het sopje en spoel de zeepresten weg onder stromend water. Leg het masker op een schone handdoek en laat het drogen aan de lucht. Nadrogen is niet nodig.

CPAP-apparaat

Ga met een stofdoek langs en over het apparaat om te vermijden dat er veel stof wordt aangezogen.

Luchtslang

Leg de slang in een sopje van lauwwarm water en een milde/neutrale zeep (groene of blauwe afwasmiddel). Haal deze vervolgens uit het sopje en spoel goed na onder stromend water. Hang de luchtslang te drogen. Ook kan het CPAP-apparaat de slang droogblazen door de slang op het apparaat te bevestigen en het apparaat even aan te zetten.

De luchtbevochtiger

Maak het waterbakje elke ochtend leeg. Dit om bacteriegroei te voorkomen. Vul het waterbakje 's avonds voor het gebruik met kraanwater. Reinig het waterbakje een keer per week met schoonmaakazijn verdund met water. Laat dat even intrekken en spoel het bakje een paar keer na met water.

Stoffilter

Neem de filter uit het apparaat en verwijder het zichtbare stof met de hand. Sommige filters mogen in een zeepsopje schoongemaakt worden. Dit wordt door uw leverancier uitgelegd.

Hoofdband

Maak de hoofdband schoon met zachte zeep of een fijnwasmiddel in lauwwarm water. Spoel goed na met water en laat drogen. Sluit de klittenband voordat u de hoofdband wast. We raden aan om het reinigen 's morgens te doen, zodat alles goed droog is wanneer u gaat slapen.

Vragen

Heeft u nog vragen over de behandeling of zijn er problemen, neem dan contact op met de OSAS-verpleegkundige, **telefoon 040 - 286 4871** of via Beterdichtbij app. Lees hierover meer op onze website www.st.anna.nl/beterdichtbij.

Bij vragen over uw masker en apparatuur kunt u rechtstreeks contact opnemen met de leverancier. Het telefoonnummer staat op uw apparaat.



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop


Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL032
06-21**