

SLAAPAPNEU EN HET GEBRUIK VAN EEN CPAP-TOESTEL

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE VZW

www.azoudenaarde.be

1. Wat is slaapapneu?

Een regelmatige en herstellende nachtrust is essentieel voor een goede gezondheid. Tijdens de slaap vertraagt onze ademhaling en kunnen er af en toe korte onderbrekingen optreden, zonder dat dit meteen schadelijk is. Problemen ontstaan echter wanneer deze onderbrekingen vaker voorkomen en langer aanhouden. In dat geval kunnen de bovenste luchtwegen vernauwen of zelfs tijdelijk afsluiten waardoor ademhalen moeilijker wordt en snurken toeneemt. Omdat er op zulke momenten weinig tot geen lucht de longen bereikt, daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Deze aandoening staat bekend als het Obstructief Slaapapneusyndroom (OSAS) en kan een grote invloed hebben op de slaapkwaliteit en de algemene gezondheid.

Symptomen

- Vermoeidheid/slaperigheid
- Hoofdpijn
- Prikkelbaarheid
- Concentratieproblemen
- Vaak moeten plassen ’s nachts

Mogelijke gevolgen

- Hartritmestoornissen
- Hoge bloeddruk
- Hart- of herseninfarct
- Depressie
- (Verkeers)ongeval door vermoeidheid/concentratiegebrek

2. Wat is CPAP?

De afkorting CPAP staat voor **C**ontinuous **P**ositive **A**irway **P**ressure. Deze behandeling zorgt via een constante luchtdruk dat de bovenste luchtwegen open blijven tijdens de slaap. Daardoor worden ademstops sterk verminderd en kan je gedurende de nacht normaal blijven ademen.

Bij gebruik van CPAP nemen de klachten vaak al na de eerste nachten af en herstelt de ademhaling zich. Dit resulteert doorgaans in een duidelijke verbetering van zowel de slaapkwaliteit als de algemene levenskwaliteit.

3. Het masker

Het masker vormt een essentieel onderdeel van de behandeling. Slapen met een masker vergt vaak wat tijd om eraan te wennen. Daarom zal de verpleegkundige samen met jou op zoek gaan naar het meest geschikte masker.

Hoe breng je het masker aan?

1. Plaats het masker eerst op jouw gezicht en trek vervolgens de hoofdband naar achter.
2. Span de klittenband (velcro) zodanig aan dat er nog ruimte is voor een vinger. Zodra de juiste afstelling is gevonden, kan je het masker nadien eenvoudig via de clip vooraan aan- en uitdoen.
3. Sluit de slang aan op het toestel en schakel het in, tenzij het toestel automatisch opstart.
4. Indien nodig kan je de klittenbanden nog wat bijstellen wanneer je ligt.

Te vermijden fouten

- Een ongelijke afstelling van de hoofdband
- De hoofdband te los of te strak vastmaken

4. Voorzorgsmaatregelen en onderhoud

Het CPAP toestel is een elektrisch apparaat

Sluit het daarom altijd aan op een stopcontact. Bedek het toestel nooit en plaats er geen voorwerpen op.

De CPAP zuivert de lucht die je inademt

Controleer maandelijks of de filter nog schoon is. Reinig (eventjes aantikken/afkloppen) of vervang deze indien nodig. Het is aanbevolen om de filter om de vier à zes maanden te vervangen.

Gebruik geen kaarsen, etherische oliën of wierook in dezelfde ruimte als het CPAP-toestel. Het toestel kan namelijk kleine deeltjes uit de lucht aanzuigen.

Pas nooit zelf de instellingen van het apparaat aan

De drukinstellingen mogen enkel gewijzigd worden op medisch advies. Volg steeds het voorgeschreven behandelplan. Alleen zorgverleners van AZ Oudenaarde zijn bevoegd om deze instellingen aan te passen.

Slang, masker, hoofdband en bevochtiger

Reinig de slang, het masker en de bevochtiger regelmatig om de behandeling doeltreffend te houden en de ontwikkeling van schadelijke bacteriën te voorkomen.

Dagelijks onderhoud

Het masker: reinig het masker dagelijks met een milde, neutrale zeep (geen afwasmiddel) onder stromend water. Spoel het grondig af en laat het nadien aan de lucht drogen.

Wekelijks onderhoud

De CPAP: maak het toestel stofvrij met een droge doek en zorg ervoor dat het zich in een schone en droge omgeving bevindt.
De bevochtiger: leeg het waterreservoir en reinig het met afwasmiddel. Spoel het zorgvuldig af. Indien gewenst kan de bevochtiger ook in de vaatwasmachine gereinigd worden. Ontkalken kan met azijn of met een tablet voor tandprotheses.

Maandelijks onderhoud

Was de hoofdband één keer per maand op dezelfde manier als het masker. Indien nodig kan deze ook in de wasmachine gewassen worden, bij voorkeur in een apart waszakje.

5. Mogelijke ongemakken

Huidirritatie

Het masker kan soms roodheid of drukplekken veroorzaken. Deze verdwijnen meestal vanzelf. Om dit te beperken, is het aan te raden om het gezicht voor het slapengaan goed te wassen en te drogen. Vermijd daarnaast het gebruik van gelaatsproducten.

Neusverkoudheid

De luchtstroom van de CPAP kan het neusslijmvlies irriteren, wat kan leiden tot een verstopte of lopende neus. Dit komt vaak voor bij de start van de behandeling en neemt doorgaans na enkele weken af. Zorg ervoor dat de slaapkamer niet te koud is en overweeg om een deken om de slang te leggen. Het gebruik van een bevochtiger kan ook verlichting bieden.

Oprispingen

Sommige mensen ervaren ’s ochtends oprispingen doordat er tijdens de nacht lucht wordt ingeslikt. Deze ongemakken verminderen meestal na verloop van tijd. Blijven de klachten aanhouden, neem dan contact op met de behandelende arts.

6. Veelgestelde vragen en antwoorden

Moet ik mijn CPAP elke nacht gebruiken?

Voor een doeltreffende behandeling is het belangrijk het toestel elke nacht tijdens het slapen te gebruiken. Dit draagt bij aan meer energie, een betere levenskwaliteit en een lager risico op complicaties.

Hoe lang duurt het om te wennen aan de behandeling?

Dit verschilt van persoon tot persoon. Sommige patiënten wennen al na enkele nachten, terwijl het bij anderen tot drie maanden kan duren. Lukt het niet meteen, dan kan het helpen om overdag te oefenen, bijvoorbeeld tijdens een middagdutje.

Mijn toestel blaast te krachtig en ik heb het gevoel dat ik stik. Wat kan ik doen?

Probeer rustig te blijven en gelijkmatig te ademen. Maak gebruik van de rampfunctie, zodat de druk geleidelijk wordt opgebouwd in plaats van meteen op volle sterkte te starten.

Moet ik mijn CPAP meenemen bij een ziekenhuisopname?

Neem het toestel steeds mee wanneer je naar het ziekenhuis gaat. Informeer ook de behandelende arts over jouw CPAP-therapie.

Moet ik mijn CPAP meenemen op reis?

Het is aangeraden om het CPAP-toestel altijd te blijven gebruiken, ook tijdens reizen. Ga je op reis met het vliegtuig, neem het toestel dan mee in je handbagage. Je kan aan jouw zorgverlener een attest vragen dat je eventueel kan voorleggen aan de douane.
Controleer op voorhand de eigenschappen van het elektriciteitsnet op jouw bestemming. In veel landen is een adapterstekker nodig.

7. Tips bij mogelijke problemen

Bij een droge mond of keel kan het helpen om de instellingen van de bevochtiger te verhogen zodat de lucht meer bevochtigd wordt.

Wanneer er water in de slang ontstaat, is het aangewezen om de bevochtiger wat lager in te stellen. Laat de slang nadien eerst goed uitdrogen, voordat je de therapie opnieuw opstart.

Deze instellingen kan je aanpassen via ‘mijn opties’.

Bij de vorming van veel kalk in de bevochtigingskamer wordt er aangeraden om gedemineraliseerd water van de apotheek of flessenwater te gebruiken in plaats van kraantjeswater.

Indien je een neusmasker gebruikt en merkt dat je ’s nachts met de mond open slaapt, kan een neus- en mondmasker een betere oplossing zijn. Neem hiervoor contact op met jouw zorgverlener.

Voor meer informatie over de slaapkliniek en het verloop van een slaaponderzoek, verwijzen we ook graag naar onze website.

Voor meer info raadpleeg:

Verpleegkundige CPAP

055 33 61 20

cpap@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen of opmerkingen over deze brochure? We houden graag rekening met jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde
055 33 61 11
info@azoudenaarde.be
www.azoudenaarde.be

V.U.: AZ Oudenaarde