

SLAAPAPNEU en CPAP

SLAAPAPNEU en CPAP

Onlangs kreeg u de diagnose van slaapapneusyndroom.

Met deze brochure proberen we u beknopt en duidelijk te informeren over de aandoening en de behandeling ervan met CPAP.

▶ Wat betekent slaapapneusyndroom?

Slaapapneusyndroom wordt gekenmerkt door episodes van ademhalingsstops en/of belangrijke vermindering van de ademhaling tijdens de slaap. Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee vormen van apneu:

- 1 Het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS).** Hierbij wordt de bovenste luchtweg vernauwd of zelfs afgesloten als gevolg van meerdere factoren zoals bv. een toename van het vetweefsel of een verslapping van de keelwand. Overgewicht, roken, alcoholgebruik, slaapmedicatie en spierverslappers hebben hier een negatieve invloed op.
- 2 Het centraal slaapapneusyndroom**
De hersenen geven verkeerde signalen aan de ademhalingsspieren.

▶ Hoe is OSAS te herkennen?

Specifieke kenmerken zijn:

- Zwaar snurken
- Ademhalingsstilstand
- Wakker schrikken met verstikkingsgevoel
- Vermoeid ontwaken en slaperigheid overdag na een normale slaapduur
- Concentratiestoornissen
- Vergeetachtigheid
- Prikkelbaarheid, stemmingswisseling
- Ochtendhoofdpijn
- Droge mond of pijnlijke keel bij het ontwaken
- Beklemmend gevoel op de borst
- Nachtzweeten
- Vaak moeten plassen 's nachts
- Seksuele problemen zoals libidovermindering en/of impotentie
- Gewrichtspijnen, spierpijnen
- Energieverlies

► Wat zijn de gezondheidsrisico's?

Bij een onbehandeld OSAS stijgt het risico op volgende aandoeningen:

- Hoge bloeddruk
- Hartritme stoornissen
- Slechte bloedcirculatie met de mogelijkheid op een hart- en herseninfarct
- Ontregeling van de suikerspiegel en hormonen
- Geheugenproblemen
- Ongevallen door oververmoeidheid, concentratiestoornissen
- Glaucoom
- Erectieproblemen
- Psychische problemen zoals depressie, burn-out

Behandeling is dus ten zeerste aangewezen.

Welke behandelingsmogelijkheden bestaan er?

Omdat veel patiënten te zwaar zijn, leidt gewichtsverlies in de meeste gevallen al tot een aanzienlijke verbetering.

Een aangepaste, gezonde levensstijl is altijd aan te bevelen.

Snurken en licht tot matig slaapapneusyndroom kunnen behandeld worden door een lokale ingreep op gebied van neus, keel en oor of met een aangepast mondstuk. Hiervoor wordt u respectievelijk doorverwezen naar de NKO-arts en/of stomatoloog. Let wel, deze therapie geeft slechts beperkte afname van het aantal apneus en dus geen afname van uw gezondheidsrisico.

Bij ernstig OSAS is CPAP-therapie aangewezen en wordt u verder begeleid door de longarts en de slaapverpleegkundige.

► **Wat is CPAP-therapie?**

CPAP staat voor continuous positive airway pressure.

Het CPAP-toestel bevat een pomp die de kamerlucht aanzuigt en onder lichte druk zet. Deze lucht onder positieve druk wordt via een verbindingsslang en een neusmasker (in sommige gevallen een neusmondmasker) in de luchtweg geblazen, waardoor deze mooi open blijft en u gemakkelijker kan doorademen tijdens de slaap. Bijgevolg zult u beter en dieper slapen, overdag meer uitgerust zijn en uw hart, bloedvaten en hersenen minder belasten door voldoende zuurstoftoevoer. De hedendaagse toestellen zijn compact, geluidsarm en eenvoudig in gebruik.

► **Hoe opstarten met CPAP-therapie?**

Vooraleer u thuis gaat slapen met uw CPAP-toestel krijgt u op de consultatie longziekten informatie van de slaapverpleegkundige over uw toestel en wordt er gezocht naar het meest geschikte masker. Verder worden nog heel wat nuttige en praktische tips meegegeven i.v.m. het gebruik van uw toestel.

Mogelijks kunt u tegen de behandeling opzien en zal slapen met het CPAP-toestel enige aanpassing vragen. Toch is het belangrijk om het alle kansen te geven en door te zetten.

Een actieve medewerking van in het begin geeft een grotere kans op slagen. Met vragen kunt u tijdens de kantooruren steeds bij ons terecht.

Na regelmatig gebruik van het CPAP-toestel zult u al snel verbetering merken. Soms zal uw lichaam zich wat moeten aanpassen of heeft u teveel slaapachterstand opgebouwd en zal verbetering pas na enkele weken voelbaar zijn.

► **Wat als u op reis gaat?**

- Hou uw CPAP-toestel bij in de handbagage.
- Op de consultatie longziekten is een CPAP-paspoort te verkrijgen voor de douane of veiligheidscontrole.
- Het CPAP-toestel werkt op 220 volt. Hou er rekening mee dat sommige landen werken met andere stopcontacten en dat u een omvormstekker moet meenemen.

▶ **Wat bij ziekenhuisopname en operatie?**

- Neem uw CPAP-toestel mee naar het ziekenhuis en gebruik het daar verder.
- Verwittig de arts van uw CPAP-gebruik en neem het mee naar de operatiekamer, zodoende kan er snel na de operatie met CPAP herstart worden.

▶ **Hoe het toestel onderhouden?**

- Demonteer het masker zoveel mogelijk en reinig het samen met de hoofdband en de grijze filter (zijkant toestel) minstens om de week.
- Trek de verbindingsslang bij het gummi-uiteinde van het toestel en het masker los. Reinig minstens om de maand (rokers om de week).
- Reinig alle onderdelen in een lauw sopje met neutrale zeep, spoel na, dep droog en leg of hang te drogen (niet op de verwarming of in de zon).
- Het grijze schuimvormpje in het masker mag slechts met een vochtig doekje zonder zeep gereinigd worden.
- Monteer alle materiaal pas nadat alles goed droog is.
- Bij slijtage kunt u bij ons terecht voor nieuwe materialen. Bij gebruik van de

witte filter (op de neus van het masker) dient u deze om de paar maanden te vervangen, **niet** reinigen. Sluit in geen geval deze opening af, anders ademt u uw uitgedemde lucht terug in.

▶ **De CPAP-conventie**

Afhankelijk van de ernst van het OSAS wordt u al dan niet opgenomen in de conventie.

Uw therapie met CPAP wordt grotendeels terugbetaald als er drie voorwaarden voldaan zijn:

- 1 U hebt op basis van een slaapfunctie-onderzoek de diagnose ernstig OSAS gekregen.
- 2 Aan de hand van een controle slaapfunctie-onderzoek met CPAP werd aangetoond dat u veel minder of geen apneus meer doet tijdens het slapen.
- 3 U gebruikt uw toestel gemiddeld meer dan vier uur per nacht.

Indien u een goedkeuring ontvangt van uw ziekenfonds hebt u éénmaal per jaar recht op een nieuw masker en/ of slang en filter. Indien er een frequentere vervanging nodig is, is dit voor eigen rekening. Uw aanvraag voor terugbetaling moet de eerste maal na drie maanden en nadien jaarlijks vernieuwd worden.

► Enkele adviezen bij mogelijke ongemakken

Maskerlekkage:

- Span de riemen van het masker niet te strak maar ook niet te los. Lucht ontsnapt vaak ter hoogte van de ogen en mondhoeken.
- Let op, het is **niet** abnormaal dat lucht ontsnapt door de gaatjes **in** uw masker. Plak deze nooit dicht, deze zijn belangrijk voor de uitademing tijdens de therapie.

Huidirritatie van het masker:

- Was en droog uw gezicht goed voor het slapengaan. Gebruik geen gelaatsproducten voor het slapengaan. 's Morgens kunt u de huid verzorgen met een hydraterende crème.
- Breng bij huidirritatie op de neusbrug een stukje flanel of zeemvel aan. Ook Compeed of Opsite (te verkrijgen bij de apotheek) kunnen bescherming bieden.
- Bij kleine wondjes of indien de neus pijn doet, dient u de slaapverpleegkundige te verwittigen.

Neusproblemen:

- Spoel bij neusverstopping de neus met fysiologische oplossing voor het slapengaan.

- Bij neusloop kan uw huisarts of longarts een neusspray voorschrijven.
- Zorg voor een niet te koude kamertemperatuur. Ideaal is een temperatuur tussen de 16 en de 18°C en slaap zeker in de winter niet met de ramen open. Leg de verbindingsslang mee onder het deken, anders krijgt u last van condensatievocht. Het CPAP-toestel staat in ieder geval best lager dan het hoofdeinde van het bed.
- Bij herhaalde verkoudheden kunt u de therapie tijdelijk stoppen en de huisarts contacteren.
- Bij aanhoudende problemen contacteert u uw longarts en kan er voor een luchtbevochtiger geopteerd worden.

► De luchtbevochtiger

De luchtbevochtiger is een apart reservoir dat rechtstreeks op het toestel past.

Vullen van het reservoir:

- Gebruik gedemineraliseerd, gedistilleerd water of water van de Brita-filter. Leidingwater of flessenwater zal de bevochtiger aantasten door kalkaanslag.
- Neem het reservoir uit het toestel, zodat u niet op de elektrische delen kunt morsen.

- Doe er niet teveel water in één keer in, u kunt beter elke dag bijvullen. Stilstaand water is immers een bron voor ziektekiemen en schimmels.
- **Zorg ervoor dat de bevochtiger niet opstaat als hij leeg is.**
- Reinig één maal per week het reservoir met een neutrale zeep.
- Transporteer het toestel **niet** met water in de bevochtiger.

► **Enkele praktische weetjes bij het gebruik van een CPAP-toestel**

Moet u het CPAP-toestel ten allen tijde blijven gebruiken ?

Ja. Het gebruik van een CPAP-toestel is een behandeling zonder genezing. Zodra u ermee stopt, komen de symptomen zoals snurken, apneu en vermoeidheid onmiddellijk terug.

Wat bij nachtelijk toiletbezoek en moeilijk inslapen?

Bij eventueel toiletbezoek hoeft u enkel de start/stop toets van uw toestel in te drukken. Zodra de luchtstroom afgenomen is, koppelt u de slang van het masker. Na uw toiletbezoek koppelt u de slang terug aan het masker. Adem gewoon in het masker of duw de start/

stop toets terug kort in. De ingestelde druk komt na enkele seconden terug. U wordt eraan herinnerd om een afspraak te maken om uw CPAP-toestel met toebehoren te laten controleren en het gebruik ervan te laten uitlezen.

Tijdens een consultatiemoment bij de arts wordt geëvalueerd of de behandeling nog efficiënt is en er aanpassingen dienen te gebeuren. Bij onvoldoende gebruik van het CPAP-toestel wordt de terugbetaling slechts éénmalig verlengd voor drie maanden. Blijft uw gebruik verder ontoereikend, dan verliest u uw CPAP-toestel en recht op terugbetaling.

Onderzoek heeft aangetoond dat weinig en onregelmatig gebruik niet efficiënt is.





▶ **Alvast veel succes met uw CPAP-therapie!**

Voor bijkomende informatie kunt u terecht bij:

Secretariaat longziekten

Straat 53

T 09 224 64 70

E secretariaat.pneumologie@azstlucas.be

Voor vragen i.v.m. de CPAP-therapie kan u terecht op de hulplijn CPAP

T 09 224 54 11

Medisch centrum Zelzate

Bloemenboslaan 26

9060 Zelzate

T 09 224 53 11

Patiëntenvereniging VAPA
(Vereniging Apneu Patiënten)

info@slaap-apneu.be

www.slaap-apneu.be