

Slaapapneu en CPAP

Slaapapneu en 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
- Hartfalen
- Hartritmestoornissen
- 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 eerste 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 kunt 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 in verband met het gebruik van uw toestel.

Misschien ziet u tegen de behandeling op 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 240 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. Controleer de luchtfilter en vervang deze om de zes maanden. De filter is niet wasbaar of herbruikbaar.
- Trek de verbindingsslang bij het gummiuiteinde 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 schuimvompje 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) moet u deze om de paar maanden vervangen, niet reinigen. Sluit in geen geval deze opening af, anders ademt u uw uitgeademde 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.

Enkele adviezen bij mogelijke ongemakken

Maskerlekkage:

- Span de riemen van het masker niet te strak aan maar ook niet te los. Lucht ontsnapt vaak ter hoogte van de ogen en mondhoeken.
- 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 als uw neus pijn doet, moet u de slaapverpleegkundige verwittigen.

Neusproblemen:

- Spoel bij neusverstopping voor het slapengaan de neus met fysiologische oplossing.
- 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 gopteerd 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.
- Verplaats het toestel niet met water in de bevochtiger.
- De bevochtiger kan in een vaatwasser gewassen worden met het programma voor breekbare voorwerpen. Let er op dat de temperatuur maximum 65°C mag zijn!



Praktische weetjes bij het gebruik van een CPAP-toestel

Moet ik het CPAP-toestel te 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 moet ik doen als ik 's nachts moet opstaan (bv. toiletbezoek)?

U hoeft enkel de start/stoptoets van uw toestel in te drukken. Zodra de luchtstroom afgenomen is, koppelt u de slang van het masker. Wanneer u terug in bed kruipt, koppelt u de slang terug aan het masker. Adem gewoon in het masker of duw de start/stoptoets terug kort in. De ingestelde druk komt na enkele seconden terug.

Moet ik op controle komen?

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 moeten gebeuren. Bij onvoldoende gebruik van het CPAP-toestel wordt de terugbetaling slechts één-

malig 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.

Nuttige websites

Patiëntenvereniging VAPA (Vereniging Apneu Patiënten)

info@slaap-apneu.be

www.slaap-apneu.be

myAir

<https://myair.resmed.eu>

Contact

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Secretariaat longziekten

Straat 53

T 09 224 64 70

E secretariaat.pneumologie@azstlucas.be

Medisch centrum Zelzate

Bloemenboslaan 26

9060 Zelzate

T 09 224 53 11

Voor vragen i.v.m. de CPAP-therapie kunt u terecht op de **hulplijn CPAP**:

T 09 224 54 11

artikel 19.362 | Laatste update: juni 2021

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.