



CPAP-behandeling van obstructief slaapapneu: handleiding

Informatie voor patiënten

OBSTRUCTIEF SLAAPAPNEU	3
CPAP-BEHANDELING	4
MIJN CPAP-APPARAAT	6
MASKER MET HOOFDBAND	7
LUCHTSLANG	9
BEVOCHTIGINGSAPPARAAT (INDIEN VAN TOEPASSING)	10
ALGEMENE VRAGEN	12
OP REIS	13
IN HET ZIEKENHUIS	14
CONVENTIE	15
CONNECTED CARE	18
MEER INFORMATIE	19

OBSTRUCTIEF SLAAPAPNEU

WAT IS APNEU?

Apneu: periode waarin de ademhaling (tijdelijk) stilvalt.

Er bestaan twee soorten apneu:

- Centraal apneu: er komt geen signaal vanuit de hersenen.
- Obstructief apneu: de ademhaling blokkeert door het dichtvallen van de bovenste luchtwegen (keel).

Als een persoon obstructief slaapapneu heeft met slaperigheid overdag, wordt dat het **obstructief slaapapneusyndroom (OSAS)** genoemd.

Wat zijn de gevolgen van het obstructief slaapapneusyndroom (OSAS) voor uw slaap?

- Door de ademhalingsstop schiet u telkens kort wakker (drie seconden of langer), maar daar bent u zich meestal niet van bewust.
- Uw slaap is verstoord, diepe slaap wordt niet bereikt.

WAT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN VAN OSAS VOOR HET DAGELIJKS LEVEN?

- U bent 's morgens niet uitgeslapen.
- U valt overdag makkelijk in slaap.
- Verkeersongevallen door oververmoeidheid
- Concentratieverlies
- Geheugenproblemen

WAT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN VAN OSAS VOOR UW GEZONDHEID?

- Hoge bloeddruk
- Hartritme stoornissen
- Hartinfarct
- Herseninfarct
- Diabetes

CPAP-BEHANDELING

WAT IS CPAP?

CPAP: Continuous Positive Airway Pressure (voortdurende positieve druk in de luchtwegen). Er wordt continu lucht in uw luchtwegen geblazen om ze open te houden.

WAAROM MOET IK EEN CPAP-APPARAAT GEBRUIKEN?

Ademhaling met apneu: bij het inademen is er negatieve druk in de luchtwegen, waardoor de keel makkelijker dichtvalt.

Bij gebruik CPAP: de druk in de luchtwegen blijft positief en de keel blijft open.

WANNEER MOET IK MIJN CPAP-APPARAAT GEBRUIKEN?

U gebruikt het apparaat **elke nacht** en telkens **de hele nacht** lang voor een effectieve behandeling.

MOET IK HET CPAP-APPARAAT DE REST VAN MIJN LEVEN GEBRUIKEN?

Ja, want het gebruik van het apparaat is een behandeling, geen genezing. Als u stopt met het apparaat te gebruiken, komen de symptomen dadelijk terug:

- snurken
- apneu
- vermoeidheid

Bij sommige, mildere vormen kan het slaapapneu wel opgelost worden, bijvoorbeeld door gewicht te verliezen.

VANAF WANNEER ONDERVIND IK EFFECT VAN DE BEHANDELING?

- De meeste mensen merken binnen de week al een effect.
- Als u veel slaapachterstand hebt, duurt het iets langer voor het effect maximaal is.
- Uw lichaam moet zich soms wat aanpassen. Geef de behandeling daarom tijd en zet door. Na vier weken zou er een duidelijke verbetering moeten zijn.

MIJN CPAP-APPARAAT

HOE ZET IK HET APPARAAT AAN/UIT?

De aan/uit-knop is een grote vierkante knop aan de bovenkant van het apparaat.

WAARVOOR DIENT DE RAMP-FUNCTIE OP HET APPARAAT?

De Ramp-functie vertrekt van een lage druk en gaat langzaam naar de behandelingsdruk. Het apparaat gaat na of u slaapt en verhoogt dan automatisch de druk.

Als u niet slaapt, zal het apparaat binnen 30 minuten na de start automatisch verhogen.

De Ramp-functie is geprogrammeerd in het CPAP-apparaat. U hoeft zelf niets te activeren.

Opgelet: de Ramp-tijd telt niet mee in de gebruiksuren.

WAAR ZET IK MIJN CPAP-APPARAAT?

- Zo dicht mogelijk bij uw bed
- Niet op de grond

ROKEN EN HET CPAP-APPARAAT

Nicotine kan het toestel onherstelbaar beschadigen!
In de ruimte waar het CPAP-apparaat gebruikt of bewaard wordt, mag daarom nooit gerookt worden.

HOE ONDERHOUD IK MIJN CPAP-APPARAAT?

Reinig de stoffilter wekelijks:

- Neem de filter uit het apparaat.
- Klop of blaas het stof eruit (niet met water uitspoelen).
- Plaats de filter voor gebruik terug in het apparaat.

Verwijder het SD-kaartje nooit uit het toestel.

MASKER MET HOOFDBAND

WAAROM EEN MASKER?

Elke persoon heeft een unieke neus en dus zijn verschillende vormen van maskers nodig.

De verpleegkundige bekijkt samen met u welk soort masker voor u het meest geschikt is.

HOE ZET IK MIJN MASKER OP?

- **Tip:** markeer de plaats van de banden bij een goed ingesteld masker. Zo kunt u ze na de reiniging makkelijk terugplaatsen.
- **Tip:** gaat u 's nachts naar het toilet, laat dan uw masker aan en ontkoppel de luchtslang van het apparaat.

MOET MIJN MASKER SPANNEN?

Het masker mag nooit spannen.

Trek de banden zo licht mogelijk aan, net genoeg zodat er geen luchtlekken zijn.

Als u de banden harder aantrekt, komen er plooiën in de rand van het masker, wat zorgt voor meer lekkage, kans op huidletsels en snellere slijtage.

HOE ONDERHOUD IK MIJN MASKER EN HOOFDBAND?

- **Neusstuk:** elke dag afspoelen met water en 1x/week met water en zeep.
- **Hoofdband:** 1x/week afspoelen met water en zeep.
- In een lauw sopje met neutrale zeep (gebruik nooit alcohol, ontsmettingsmiddel, detergents ...).
- Was enkel met de vingers, gebruik geen schuursponsje.
- Dep droog met een propere handdoek.
- Laat verder drogen aan de lucht (nooit in de zon of op de verwarming).

Tip: reinig het materiaal 's morgens, dan is het 's avonds droog.

LUCHTSLANG

HOE BEVESTIG IK DE LUCHTSLANG?

De **luchtslang** heeft twee dezelfde uiteinden:

- één om aan te sluiten op het masker
- één om aan te sluiten op het CPAP-apparaat

De **verwarmde luchtslang** heeft twee verschillende uiteinden voor masker en CPAP-apparaat.

HOE ONDERHOUD IK DE (VERWARMDE) LUCHTSLANG?

- Reinig wekelijks.
- Reinig de luchtslang in warm water met een mild reinigingsmiddel (bijvoorbeeld neutrale handzeep).
- Spoel de luchtslang goed door en laat hem drogen uit de buurt van direct zonlicht en/of warmte.
- Als de luchtslang droog is, kunt u hem weer aansluiten.

→ **Tip:** reinig de luchtslang 's morgens, dan is hij 's avonds droog.

→ **Tip:** controleer de luchtslang tijdens het reinigen op scheurtjes.

BEVOCHTIGINGSAPPARAAT (INDIEN VAN TOEPASSING)

WIE KRIJGT LATER EVENTUEEL EEN BEVOCHTIGINGS-APPARAAT?

Als u bij het gebruik van het CPAP-apparaat blijvend volgende klachten hebt:

- verstopte neus
- neusverkoudheid
- lopende neus
- droge neus en keel

Deze klachten komen vaak voor bij het begin van de behandeling, maar moeten na zo'n vier weken verdwijnen.

HOE SLUIT IK HET BEVOCHTIGINGSAPPARAAT AAN?

De bevochtiger past rechtstreeks op het CPAP-apparaat.

Voor het bevestigen van de bevochtigingskamer moet u eerst het rechterzijdeksel van het CPAP-apparaat verwijderen.

De bevochtiger start automatisch bij het starten van het CPAP-apparaat.

HOE STEL IK DE BEVOCHTIGING IN?

De Climateline is een verwarmde slang die voor de gewenste temperatuur zorgt.

Climateline AUTO is de standaardinstelling om de therapie te optimaliseren en wordt op voorhand ingesteld.

Temperatuur en vochtigheidsniveau worden automatisch geregeld.

HOE VUL IK HET BEVOCHTIGINGSAPPARAAT?

Neem het reservoir uit het apparaat om het te vullen.

Vul nooit hoger dan de markering.

WAARMEE VUL IK HET BEVOCHTIGINGSAPPARAAT?

Gebruik geen leidingwater.

Gebruik:

- o gedemineraliseerd water (zoals voor een strijkijzer)
- o britta-filter (vervang de filter op tijd)
- o flessenwater (dure optie, gebruik flessenwater daarom enkel in geval van nood).

Het water in het reservoir moet bij het reinigen volledig vervangen worden.

HOE ONDERHOUD IK HET BEVOCHTIGINGSAPPARAAT?

In stilstaand warm water kunnen ziektekiemen en schimmels kweken.

Reinig het reservoir daarom elke twee dagen grondig:

- Leeg het reservoir en reinig met de hand in lauw water met wat afwasmiddel.
- Spoel het reservoir goed en laat drogen.
- Vul het reservoir met vers water.

Bij kalkaanslag: laat 30 minuten weken in warm azijnwater en spoel goed na.

ALGEMENE VRAGEN

WAT DOEN BIJ HUIDIRRITATIE ONDER HET MASKER?

- Span uw masker niet te strak aan.
- Gebruik geen cosmetica (crèmes, lotion) onder het masker.
- Was en droog uw gezicht goed voor het slapengaan.

WAT DOEN BIJ HUIDLETSELS?

Huidletsels zijn altijd het gevolg van een verkeerd gebruik, meestal door te hard aanspannen.

Contacteer het centrum voor slaap- en waakstoornissen. U vindt de contactgegevens achteraan deze brochure.

HOE WARM MOET MIJN SLAAPKAMER ZIJN?

- In een koude slaapkamer is de lucht die in de neus geblazen wordt al snel te koud en te droog. Dat zorgt voor een verstopte of lopende neus, soms zelfs voor neusbloedingen en luchtwegproblemen.
- Een te warme slaapkamer zorgt voor een droge neus en keel.
- Ideaal is een temperatuur van 18°C of iets warmer.
- Soms is het voldoende om de slaapkamerdeur open te zetten om een goede temperatuur te bekomen.
- Met open raam slapen is dan ook enkel mogelijk tijdens de warme zomermaanden.

WAT DOEN BIJ EEN ACUTE VERKOUDEID OF EEN VERSTOPTE NEUS?

Vraag aan uw huisarts of apotheker een neusspray voor kortdurend gebruik.

Soms is het enkele dagen niet mogelijk om het CPAP-apparaat te gebruiken.

OP REIS

VLIEGREIZEN

Een CPAP-apparaat mag in de [handbagage](#).

U hebt een (Engelstalige) verklaring van ons gekregen voor het inchecken bij vliegreizen. Zorg dat u deze verklaring altijd bij uw apparaat hebt als u op reis gaat.

WAT NEEM IK MEE?

- Neem altijd uw CPAP-apparaat en toebehoren mee.
- Soms zijn een verloopstekker en verlengkabel nodig.
- Het apparaat schakelt automatisch over tussen 110 en 220 volt AC.
- Voor gebruik in mobilhome, vrachtwagen of auto: vraag uitleg aan de verpleegkundige.

IN HET ZIEKENHUIS

IK WORD OPGENOMEN IN HET ZIEKENHUIS

- Neem altijd uw CPAP-apparaat mee bij een ziekenhuisopname.
- Slaap ook in het ziekenhuis met uw CPAP-apparaat.
- Zuurstoftoediening vervangt het gebruik van uw CPAP-apparaat **niet**. Het aansluiten van extra zuurstof op uw masker is altijd mogelijk met een tussenstuk.
- Vertel uw behandelende arts voor uw opname dat u een CPAP-apparaat gebruikt.

IK WORD GEOPEREERD

- Vertel altijd op voorhand aan de chirurg en de anesthesist dat u een CPAP-apparaat gebruikt.
- Neem het CPAP-apparaat mee naar het operatiekwartier. Het kan dan vlak na de operatie gebruikt worden in de ontwaakkamer.
- Als u een CPAP-apparaat gebruikt, zal u na een operatie onder volledige verdoving doorgaans een nacht ter observatie in de ontwaakzaal of op de afdeling intensieve zorgen blijven.

CONVENTIE

WAT IS DE CONVENTIE?

Als u ernstig slaapapneu hebt, krijgt u een deel van de kosten van de behandeling terugbetaald door uw ziekenfonds.
Het ziekenhuis regelt de aanvraag voor terugbetaling.

WAT KRIJG IK GRATIS?

De volgende zaken krijgt u in bruikleen van het ziekenhuis:

- o CPAP-apparaat aangepast aan uw behandeling
- o aangepast masker
- o luchtslang
- o draagtas
- o indien nodig een bevochtiger

Het ziekenhuis zorgt voor herstel of vervanging bij defecten of slijtage. Probeer nooit uw apparaat of toebehoren zelf te herstellen.

U kan elke werkdag tussen 9 en 15 uur telefonisch (016 34 25 20) of in het centrum voor slaap- en waakstoornissen zelf terecht voor vragen en ondersteuning.

WAT MOET IK ZELF BETALEN?

Uw eigen bijdrage (remgeld) bedraagt ongeveer € 0,25 per dag. U krijgt daarvoor maandelijks een factuur van het ziekenhuis. Als u dit wenst, kan u een domiciliëring aanvragen via medische.administratie@uzleuven.be.

Opgelet: als u een domiciliëring aanvraagt, geldt die niet enkel voor de CPAP-behandeling, maar voor alle facturen binnen UZ Leuven.

WAAROM MOET IK IEDER JAAR OP CONTROLE?

Uw aanvraag voor terugbetaling (conventie) moet de eerste keer na drie maanden vernieuwd worden, daarna jaarlijks.

Bij elke vernieuwde aanvraag wordt nagegaan:

- o of de behandeling goed werkt;
- o of er aanpassingen aan de behandeling moeten gebeuren;
- o of u het toestel voldoende gebruikt (aan de hand van de tellerstand).

WAT ALS IK MIJN TOESTEL ONVOLDOENDE GEBRUIK?

Onderzoek heeft aangetoond dat te kort en onregelmatig gebruik niet effectief is.

Daarom hebben de ziekenfondsen beslist om de behandeling niet meer terug te betalen aan mensen die het apparaat te weinig gebruiken. In dat geval wordt de conventie gestopt.

Eenmalig is er een herkansing mogelijk van drie maanden.

WAT ALS MIJN CONVENTIE GESTOPT OF GEWEIGERD WORDT?

- U moet uw CPAP-apparaat en toebehoren aan het ziekenhuis teruggeven.
- De verdere behandeling is volledig op eigen kosten.
- De raadplegingen voor opvolging en ondersteuning gebeuren vanaf dan op eigen initiatief.

WAT ALS IK NIET MEER IN ORDE BEN MET MIJN ZIEKENFONDS OF NIET NAAR DE CONTROLERAADPLEGINGEN KOM?

- Uw terugbetaling van de behandeling door het ziekenfonds wordt gestopt.
- Het ziekenhuis brengt u hiervan op de hoogte met een aangetekend schrijven. Binnen de 14 dagen na verzending van deze brief moeten het CPAP-apparaat en de toebehoren in goede staat terugbezorgd worden aan het centrum voor slaap- en waakstoornissen.
- Als dat niet gebeurt, zal u een bedrag van € 800 aangerekend worden voor de vergoeding van het materiaal.
- U kan, als u dat wenst, de behandeling verderzetten op eigen initiatief. De apparatuur en consultaties zijn dan volledig op eigen kosten.

WAT ALS MIJN CPAP-APPARAAT STUKGAAT DOOR VERKEERD GEBRUIK, SLECHT ONDERHOUD, OF ALS VASTGESTELD WORDT DAT ER GEROOKT WORDT IN DE RUIMTES WAAR HET APPARAAT GEBRUIKT OF BEWAARD WORDT?

De volledige waarde van de betreffende materialen zal u aangerekend worden. Dit kan oplopen tot € 800.

Als u in behandeling blijft en uw conventie in orde is, zal u daarna vervangmateriaal krijgen.

CONNECTED CARE

WAT IS CONNECTED CARE?

Het CPAP-apparaat is op een beveiligde manier online verbonden met het centrum voor slaap- en waakstoornissen via een ingebouwde modem. Het centrum voor slaap- en waakstoornissen kan de gegevens online bekijken en de instellingen van het CPAP-apparaat wijzigen.

VOORDELEN VAN CONNECTED CARE

- De behandeling wordt beter opgevolgd en sneller bijgesteld.
- U krijgt telefonische hulp en ondersteuning bij problemen.

PRAKTISCH

- Het slaaplabo activeert de modem, u hoeft niets te doen.
- U laat het CPAP-apparaat permanent in het stopcontact zitten.
- Het ziekenhuis betaalt de kosten voor het versturen van de data.
- Eén uur nadat u uw CPAP-apparaat heeft afgezet, worden de gegevens automatisch doorgestuurd.

PRIVACY

Alleen de artsen en de verpleegkundigen van het centrum voor slaap- en waakstoornissen hebben toegang tot de gegevens. De verzending en opslag van de gegevens zijn in regel met de Europese en Belgische wetgeving betreffende gegevensbeveiliging en privacy.

Connected care is nodig om terugbetaling van het ziekenfonds te krijgen.

MEER INFORMATIE

OP ONZE WEBSITE

Algemene website:

www.uzleuven.be/centrum-voor-slaap-en-waakstoornissen

Uitleg gebruik toestel en handige instructievideo's:

www.uzleuven.be/cpap

TELEFONISCH

Voor inlichtingen over het gebruik van het toestel en problemen met de behandeling:

- elke werkdag tussen 9 en 12 uur en 13 en 15 uur
- tel. 016 34 25 20

Voor een afspraak of wijzigen van een afspraak:

- elke werkdag tussen 9 en 12 uur en 13 en 17 uur
- tel. 016 34 25 22

VIA MAIL

secretariaat.slaaplabo@uzleuven.be

Bij problemen kunt u ons bereiken via tel. 016 34 25 20.

U bereikt het slaaplabo via de Bruine straat, poort 6, niveau 5.

© november 2023 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het centrum voor slaap- en waakstoornissen in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701262.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexushealth.com
of download de app

