

SLAPEN MET CPAP

INHOUD

| | | |
|-----------|-------------------------------------|---|
| 01 | Slapen met een CPAP | 4 |
| 02 | Waarom CPAP? | 4 |
| 03 | Terugbetaling | 5 |
| 04 | Start van de CPAP-therapie | 5 |
| 05 | Mogelijke ongemakken | 7 |
| 06 | Onderhoud van toestel en toebehoren | 7 |
| 07 | Verdere opvolging | 8 |
| 08 | Veelgestelde vragen | 9 |

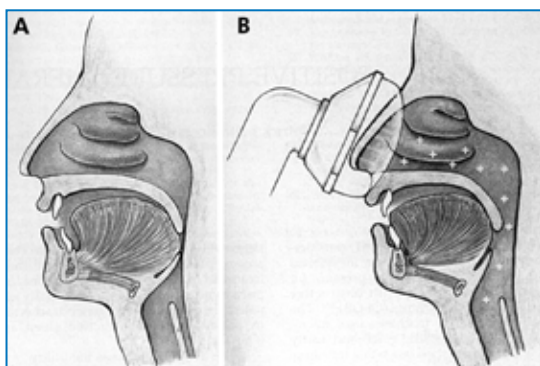
01 SLAPEN MET EEN CPAP

Slapen met een nasale CPAP? Je arts stelde je deze behandeling voor, maar ongetwijfeld zit je met een heleboel vragen. In deze folder gaan we in op enkele praktische aspecten van CPAP. Aarzel niet om onze CPAP-hulplijn te contacteren als je na het lezen nog vragen hebt.

02 WAAROM CPAP?

CPAP is een behandeling voor obstructief slaapapnoesyndroom en staat voor 'continuous positive airway pressure' of continue positieve druk.

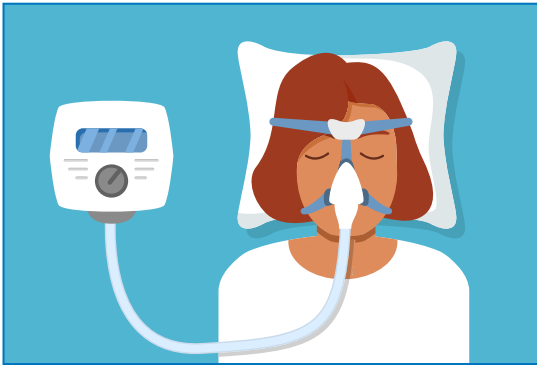
Obstructief slaapapnoesyndroom (OSAS) is een geheel van ziekteverschijnselen die het gevolg zijn van herhaaldelijke onderbrekingen van de ademhaling tijdens de slaap (apneus en hypopneus). Doorgaans ontstaan deze onderbrekingen omdat de luchtstroom door de keel belemmerd wordt.



A. Doorsnede van de bovenste luchtweg in een toestand van obstructie: de tong en het weke verhemelte raken de achterste keelwand.
B. Via het neusmaskertje wordt een continue en stabiele druk geblazen. Zo blijft de keelholte open. Dat verhindert het snurken of de nachtelijke ademhalingsobstructie.

Zowel apneus als hypopneus kunnen leiden tot zuurstofgebrek in het bloed. Daardoor verhoogt OSAS het risico op hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, een hart- of een herseninfarct. Bovendien fragmenteren de herhaaldelijke ademhalingsonderbrekingen de slaap. Slechte slaapkwaliteit kan onder meer moeheid en slaperigheid overdag veroorzaken.

Bij een matig tot ernstig slaapapnoesyndroom geven we de voorkeur aan een behandeling met nasale CPAP. Hierbij wordt 's nachts met behulp van een turbine (de CPAP) de neus- en keelholte onder lichte positieve druk gebracht door lucht door een neusmasker in de keel te blazen. Door de overdruk in de mond- en keelholte kan de keel niet toeclappen en verloopt de ademhaling opnieuw onverstoord tijdens het slapen. Dat heeft dan weer een positieve invloed op de slaapkwaliteit.



De toebehoren van de CPAP-apparatuur zijn de turbine, een flexibele luchtleiding en het neusmasker dat ter plaatse wordt gehouden door een hoofdband. We stellen de turbine in op de correcte druk en geven het best passende maskertje mee.

03 TERUGBETALING

De Belgische criteria voor terugbetaling van een CPAP-behandeling zijn (sinds 1 januari 2018):

- ▲ Aantonen van matig tot ernstig OSAS, met een OAH1 ≥ 15 /uur, op een recent (< 2 jaar oud) slaaponderzoek in het ziekenhuis.
- ▲ Aantonen van een adequate behandeling met CPAP, tijdens een controleslaaponderzoek.
- ▲ Aantonen dat de patiënt het toestel correct en trouw gebruikt, nl. gemiddeld ≥ 4 uur/nacht.

Als je aan deze voorwaarden voldoet, betaalt de ziekteverzekering een dagvergoeding voor de behandeling. Je betaalt zelf een maximale opleg (remgeld) van € 0,25/dag. We sturen hiervoor maandelijks een factuur. Je gaat jaarlijks verplicht op consultatie bij de arts. Je krijgt hiervoor een schriftelijke uitnodiging.

LET OP Als je niet naar de controleraadpleging komt, moet je het toestel inleveren of aankopen.

04 START VAN DE CPAP-THERAPIE

Installatie CPAP en slaaponderzoek met CPAP-toestel

- ▲ Je komt naar ingang 12, route 1325, wachtzaal D.
- ▲ Je krijgt het toestel van een slaaptechnoloog. De keuze van het neusmasker is heel belangrijk voor een succesvolle behandeling. Daarom wordt ook gemeten en nagegaan wat voor jou het meest geschikte neusmasker is.
- ▲ De slaaptechnoloog legt de behandeling uit.
- ▲ Het toestel wordt ingesteld op de door je arts voorgeschreven druk.
- ▲ Je krijgt praktische informatie over het toestel en toebehoren.

- ▲ Je ondertekent een overeenkomst tot behandeling waarmee we een goedkeuring tot terugbetaling van de behandeling kunnen aanvragen.
- ▲ Bij problemen kan je contact met ons opnemen via cpap.hulplijn@uzgent.be.
- ▲ Na ongeveer 1 maand behandeling volgt een tweede (en in principe laatste) slaaponderzoek in het Centrum voor neurofysiologische monitoring. Deze keer slaap je mét het CPAP-toestel. Deze slaapstudie moet aantonen of je slaap al dan niet genormaliseerd is. Bovendien wordt onderzocht of de ingestelde druk nog aangepast moet worden. Dit slaaponderzoek is absoluut **noodzakelijk om een terugbetaling van de behandeling aan te vragen** bij je ziekteverzekering. Die terugbetaling wordt eerst verleend voor drie maanden en nadien jaarlijks (telkens op voorwaarde dat kan worden aangetoond dat je het toestel voldoende lang gebruikt). Je komt hiervoor op consultatie.

Praktische tips

Moeite om in het begin in te slapen met de ingestelde druk?

Om het inslapen te vergemakkelijken kan je eventueel de opbouwfunctie (= rampfunctie) op het toestel inschakelen. Die zorgt ervoor dat de CPAP-druk laag start en beetje bij beetje (meestal in 20 minuten) langzaam verhoogt tot de noodzakelijke druk. Zo kan je geleidelijk aan de druk wennen.

Gun jezelf en je lichaam de tijd om aan de behandeling te wennen.

De ervaring leert dat het aangewezen is om beetje bij beetje aan de CPAP te wennen. Als je na een bepaalde tijd nog altijd wakker ligt en je je begint te ergeren aan het toestel, is het beter om de CPAP gewoon uit te zetten en verder te slapen zonder het masker. De volgende nacht moet je het wel zeker opnieuw proberen en de nacht daarop opnieuw. Net zolang tot je het toestel gewoon bent. Als je ook dutjes doet overdag, dan kan het ook nuttig zijn om je toestel te gebruiken.

Zet de CPAP 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 die het geluid van de turbine versterkt. Een dempende tussenlaag (stevige mousse, piepschuim, enz.) onder het toestel kan voldoende zijn om dit probleem te verhelpen. Als er ook een luchtbevochtiger aangesloten is, dan moet je er rekening mee houden om je toestel zo laag mogelijk te zetten, best zelfs lager dan de bedhoogte.

Zorg ervoor dat de kamertemperatuur niet te laag is.

Verwarmen hoeft meestal niet, maar een temperatuur van minimum 16°C is aangewezen voor het gebruik van CPAP. De flexibele luchtleiding onder de dekens leggen kan ook nuttig of handig zijn.

05 MOGELIJKE ONGEMAKKEN

Soms ervaren patiënten ongemakken bij het starten met CPAP.

Neusklachten

De koude luchtstroom kan het neusslijmvlies prikkelen zodat je moet niezen of een verstopte of lopende neus krijgt. Vaak zijn die neusproblemen tijdelijk. Bij aanhoudende klachten is een specifieke aanpak aangewezen.

Huidirritatie

Het masker kan rode plekken op de huid veroorzaken. Deze roodheid moet 's morgens na een aantal minuten verdwenen zijn. Als er toch blijvende huidirritatie optreedt, moet het masker aangepast worden.

Luchtlek

Een klein luchtlek vormt geen probleem voor de efficiëntie van de behandeling maar kan wel storend zijn voor jou of voor je eventuele partner. Wanneer het masker onvoldoende afsluit, kan je lucht in de ogen krijgen, wat conjunctivitis (oogontsteking) kan veroorzaken. Een ernstig luchtlek kan ervoor zorgen dat je opnieuw gaat snurken of dat het toestel harder gaat blazen om dit lek te compenseren (en dus meer lawaai maakt).

In al deze gevallen is het aangewezen contact op te nemen met de slaaptechnologen:
cpap.hulp@uzgent.be

06 ONDERHOUD VAN TOESTEL EN TOEBEHOREN

Twee à drie keer per week

Masker

- ▲ Leg het masker in een sopje van lauwwarm water en een milde/neutrale zeep (bv. babyshampoo). Laat het masker een paar minuutjes in het zeepsopje rusten om zweet- en/of vetresten te verwijderen.
- ▲ Reinig eventueel met de vingers 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 protere handdoek en laat het drogen aan de lucht.

CPAP-toestel

Ga met een stofdoekje langs het toestel om te vermijden dat er te veel stof zou worden aangezogen.

Maandelijks

Stoffilter

Controleer en reinig maandelijks de filter, verwijder stof en verwissel hem als hij zichtbaar vuil is. Bij de jaarlijkse controle krijg je nieuwe filters zodat je deze stoffilter per kwartaal kan vervangen.

Als je een hypoallergene filter gebruikt, dan moet je die wel maandelijks te vervangen.

Volgens behoefte

Hoofdband

De hoofdband kan je in principe op dezelfde manier reinigen als het masker of in de wasmachine laten wassen. Raadpleeg eventueel de wasvoorschriften in de handleiding van je masker.

We raden aan om het onderhoud 's morgens uit te voeren, zodat alles goed droog is wanneer je opnieuw gaat slapen.

07 VERDERE OPVOLGING

Zo vlug mogelijk na de installatie van je CPAP onderga je een tweede slaaponderzoek met het toestel.

Maximaal één maand na de ingebruikname kom je op consultatie met je toestel en toebehoren, zodat eventuele problemen verholpen kunnen worden.

Ten slotte word je maximaal drie maanden na je tweede slaaponderzoek en daarna jaarlijks uitgenodigd voor een consultatie. Zo kunnen we een goede continuïteit van de CPAP-behandeling garanderen. Het toestel en toebehoren worden telkens technisch nagekeken en – indien nodig – vervangen.

Deze controles zijn verplicht om de terugbetaling van je behandeling te behouden.

08 VEELGESTELDE VRAGEN

Hoelang duurt het voor ik CPAP gewend ben?

Dat varieert heel erg van persoon tot persoon. Iedereen moet leren slapen met een CPAP-toestel en dat lukt enkel door het dagelijks te (proberen) gebruiken.

Sommige patiënten zijn hun CPAP al na een paar nachten helemaal gewoon. Andere hebben soms tot 3 maanden nodig om aan de CPAP-behandeling te wennen. Als het voor jou niet onmiddellijk lukt, kan het aangewezen zijn om af en toe overdag te oefenen tijdens een middagdutje.

Waarom kan ik moeilijk uitademen wanneer ik mijn CPAP gebruik?

Wellicht ervaar je in het begin problemen bij het uitademen. Je moet leren uitademen tegen een weerstand en het is best mogelijk dat het even duurt vooraleer je daaraan gewend bent. Eenmaal in slaap gebeurt het uitademen tegen weerstand automatisch.

Hoe snel merk ik verbetering?

Zodra je vlot in- en doorslaapt met het toestel, kan je je beter uitgerust voelen. Zolang het gebruik van CPAP je slaapcomfort hindert, ervaar je misschien nog niet echt een gunstig effect ervaren.

Moet ik mijn CPAP elke nacht gebruiken?

De ademhalingsonderbrekingen (apneus en hypopneus) doen zich iedere nacht voor en ook op elke moment van de nacht. Ze moeten dus altijd behandeld worden, bij voorkeur tijdens de volledige slaap.

De koude lucht verstoort mijn slaap.

Vooral tijdens de wintermaanden is het mogelijk dat de lucht van de CPAP (te) koud is. Zorg ervoor dat de kamer voldoende warm is (minimum 16°C) en probeer de luchtslang mee onder de lakens te leggen. Zo kan je lichaamswarmte de lucht wat voorverwarmen.

Wat moet ik doen bij neusverstopping?

Het is zeer belangrijk dat je neus goed vrij is voordat je het masker opzet. Je kan je neus vrijmaken door te snuiten maar ook door 's avonds te spoelen met fysiologisch water. Neusverstopping kan tijdelijk zijn, bv. bij een verkoudheid. In dat geval kan je enkele dagen een ontzwellende neusspray gebruiken (nooit langer dan 1 week!). Als dat onvoldoende helpt, kan het soms nodig zijn om je

toestel enkele nachten niet te gebruiken. Wanneer de neusverstopping langer aanhoudt, kan dat een reactie zijn op de koude, droge lucht van de CPAP. In dat geval raadpleeg je het best je arts.

Moet ik mijn CPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?

Gebruik je CPAP bij voorkeur altijd. Als je een verdoving voor een ingreep moet ondergaan, moet je de chirurg en de anesthesist laten weten dat je een CPAP-behandeling volgt.

Neem ik mijn CPAP mee op reis?

Gebruik je CPAP bij voorkeur altijd, ook op reis. Transporteer het toestel en toebehoren in de daarvoor voorziene tas. Reis je met het vliegtuig, neem de CPAP dan mee in je handbagage. Het toestel kan zonder problemen door de scanner aan de veiligheidscontrole. Het is bovendien aangewezen om de douaneformulieren die je van ons krijgt bij de controle voor te leggen.

De meeste CPAP-toestellen accepteren 100-240V. Vergeet niet dat in heel wat landen een adapterstekker nodig is. Wie op hotel gaat, doet er ook goed aan een verlengsnoer mee te nemen, aangezien er vaak geen stopcontact in de buurt van het bed te vinden is. Wil je de CPAP aansluiten op een accu (bv. auto, boot), dan kan je bij de firma terecht voor de juiste kabel en (eventueel) adapter.

Neem bij vragen of problemen contact met ons op via de CPAP-hulplijn (zie achterkant van de brochure).

Poli BAS

Ingang 12, route 1325

Afspraken consultaties: T +32 (0)9 332 95 00

Eerstelijns hulp CPAP: cpap.hulplijn@uzgent.be

Dringende CPAP-hulp: T +32 (0)9 332 68 19

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

