

Behandelwijzer cpap

Inleiding

U ontvangt deze behandelwijzer omdat er bij u een slaapgerelateerde ademhalingsstoornis is geconstateerd (SlaapApneuSyndroom).

U krijgt een behandeling met positieve druktherapie tijdens de slaap (APAP/CPAP/BiPAP of ASV). In deze behandelwijzer vindt u in **hoofdstuk 1** informatie over de verschillende slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen. In **hoofdstuk 2** krijgt u informatie over de behandeling, de therapie, de rol van uw behandelaar, de verpleegkundig consulent en de leveranciers van uw apparatuur.

In **hoofdstuk 3** geven we informatie over de verschillende apparaten en hoe u deze gebruikt.

Ook krijgt u praktische tips, deze vindt u in **hoofdstuk 4**. In dit hoofdstuk staat ook wanneer u het beste contact kan opnemen en met wie. U vindt hier ook verwijzingen naar handige websites waar meer informatie te vinden is.

Hoofdstuk 5 is bedoeld voor uzelf, hier kan u uw aantekeningen en uw vragen kwijt.

Misschien vindt u het prettig om uw behandelwijzer mee te nemen naar uw afspraken met de verpleegkundig consulent of uw behandelaar, wij kunnen dan samen kijken naar uw vragen en aantekeningen.

Inhoudsopgave

Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen.....	4
Wat gebeurt er tijdens de slaap?.....	4
Wat is het Obstructief Slaapapneu (OSA)?.....	4
Wat is Centraal Slaapapneu (CSA)?.....	4
Wat is Gemengd Slaapapneu Syndroom?.....	5
Obesitas Hypoventilatie Syndroom/ Pickwick syndroom.....	5
COPD.....	5
Klachten bij OSAS, CSAS en Gemengd Slaapapneu.....	6
Het behandeltraject.....	7
PAP therapie.....	7
Polikliniek assistenten.....	7
Behandelend specialist.....	7
Verpleegkundig consulent slaapcentrum.....	7
Proefperiode.....	7
Vervolgbehandeling.....	8
Leveranciers.....	8
CBR.....	8
Op vakantie.....	9
Uw PAP apparaat.....	10
Het apparaat.....	11
De bevochtiging.....	11
Slang.....	11
Filters.....	11
Materiaal bestellen.....	12
Algemene onderhoudsinstructies bij PAP therapie.....	14
Problemen en tips.....	16
Wennen.....	16
Masker lekkage.....	17
Huidproblemen.....	18
Bevochtiging.....	18
Druk van het apparaat.....	19
Contactgegevens.....	20
Contact.....	20
Aantekeningen en vragen.....	21

Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen

In het volgende hoofdstuk wordt de functie van slaap uitgelegd en worden verschillende slaap gerelateerde ademhalingsstoornissen kort uitgelegd. Uw behandelaar of de verpleegkundig consulent informeren u uitgebreid over uw slaapgerelateerde ademhalingsstoornis en uw behandeling.

Wat gebeurt er tijdens de slaap?

Tijdens een gezonde slaap worden er meerdere slaapcyclussen doorlopen. Elke slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten en heeft ongeveer 4 slaapfases. Eerst volgt er een deel oppervlakkige slaap, daarna 2 delen diepe slaap en vervolgens een deel droomslaap, ook wel de REM slaap genoemd. Elke slaapfase heeft een functie en zorgt ervoor dat het lichaam en het brein tot rust komt en herstelt. Door al deze slaapcyclussen te doorlopen is het lichaam na een nacht rust klaar om te ontwaken en dagelijkse activiteiten aan te kunnen.

Wat is het Obstructief Slaapapneu (OSA)?

Sommige mensen hebben regelmatig ademhalingsstoornissen tijdens het slapen. Deze ademhalingsstoornissen kunnen optreden doordat spieren tijdens de slaap te veel ontspannen. De tong en zachte delen in de keel blokkeren dan de ademhaling. We noemen dit Obstructief Slaapapneu, afgekort OSA.

Door het blokkeren van de ademhaling wordt, stroomt er onvoldoende zuurstof van en naar de longen en daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Hierdoor wordt het lichaam gealarmeerd om wakker te worden. Dit is een nuttig signaal, echter wordt hierdoor de slaap wel onderbroken. Als dit vaak gebeurt, wordt de kwaliteit van slaap minder. Dit heeft gevolgen voor het functioneren de volgende dag.

Wat is Centraal Slaapapneu (CSA)?

Deze vorm van slaapapneu komt minder vaak voor. De regulatie van de ademhaling vanuit de hersenen is hierbij verstoord waardoor een ademhalingsprikkel soms achterwege blijft. Hierdoor valt de ademhaling af en toe stil. Door het stilvallen van de ademhaling stroomt er onvoldoende zuurstof van en naar de longen en daalt het zuurstofgehalte in het bloed. Hierdoor wordt het lichaam gealarmeerd om wakker te worden. Dit is een nuttig signaal, echter wordt hierdoor de slaap wel onderbroken.

Bij een bepaalde vorm van CSA volgt er na het stilvallen van de ademhaling een korte periode van een snelle, diepe ademhaling om vervolgens weer te normaliseren totdat de ademhaling weer stilvalt. Dit wordt ook wel **Cheyne-Stokes ademhaling** of periodisch ademen genoemd. Deze vorm van CSA zien we vaak bij patiënten met hartaandoeningen.

Wat is Gemengd Slaapapneu Syndroom?

Bij een gemengd slaapapneu is er zowel sprake van een obstructief slaapapneu als een centraal slaapapneu gedurende de nacht.

Obesitas Hypoventilatie Syndroom/ Pickwick syndroom

Soms is het voor mensen met een ernstig overgewicht moeilijk om diep genoeg in en uit te ademen tijdens de nacht. Dit veroorzaakt een daling van het zuurstofgehalte in het bloed. Daarnaast kan ook het koolzuurgas via de longen niet goed worden uitgescheiden. Dit stapelt zich als ware op in het bloed. Dit kan de volgende klachten geven;

- Onrustig slapen
- Benauwd wakker worden in de nacht
- Vermoeid wakker worden
- Met hoofdpijn wakker worden
- Slaperigheid overdag
- Sufheid, verwardheid

COPD

COPD is geen slaapgerelateerde ademhalingsstoornis, maar een aandoening van de longen waarbij de gaswisseling, de opname van zuurstof en de uitscheiding van koolzuurgas, verstoord kan zijn. Dit stapelt zich als ware op in het bloed. Dit kan de volgende klachten geven;

- Onrustig slapen
- Benauwd wakker worden in de nacht
- Vermoeid wakker worden
- Met hoofdpijn wakker worden
- Slaperigheid overdag
- Sufheid, verwardheid

Klachten bij OSAS, CSAS en Gemengd Slaapapneu

Het regelmatig voorkomen van zowel de zuurstofdalingen als het vrijkomen van de stresshormonen kunnen op den duur klachten geven en het risico op hart- en vaatziekten vergroten. De volgende klachten worden regelmatig aangegeven;

- Snurken, vaak onderbroken door adempauzes
- Het gevoel hebben licht te slapen
- Regelmatig wakker worden of wakker schrikken. Soms gaat dit gepaard met;
 - Een benauwd gevoel
 - Nachtweten
 - Hartkloppingen
 - Veel draaien en bewegen, onrust
 - Regelmatig wakker worden om te plassen
 - Levendig dromen, nachtmerries
- Niet uitgerust wakker worden
- Hoofdpijn bij het wakker worden
- Vermoeid en/of slaperig zijn overdag
- Vergeetachtigheid
- Verminderde concentratie
- Prikkelbaar, humeurig
- Somberheid/ depressieve klachten
- Seksueel disfunctioneren

Het behandeltraject

PAP therapie

U heeft de uitslag van uw slaaponderzoek gehad en er is samen met u afgesproken om te starten met APAP/CPAP/BiPAP/ASV behandeling.

Hieronder staat kort uitgelegd hoe het behandeltraject eruit gaat zien en met wie u kennis gaat maken gedurende het traject.

Polikliniek assistenten

De polikliniek assistenten verwelkomen u op het slaapcentrum, zij zijn het eerste aanspreekpunt en coördineren de zorg omtrent uw behandeling. Zij werken nauw samen met de specialisten en verpleegkundigen om het proces en uw afspraken zo soepel mogelijk te laten verlopen. Ook plannen zij samen met u uw afspraken in en verlenen enkele technische handelingen.

Behandelend specialist

Op het slaapcentrum zijn longarts-somnologen, physician assistants met een aanvullende somnologie opleiding en verpleegkundig specialisten werkzaam als behandelaar. Na de start van de behandeling blijft u onder controle bij een van de behandelaars. Vaak worden na verloop van tijd de controles overgedragen aan de leverancier.

Verpleegkundig consulent slaapcentrum

Op het slaapcentrum maakt u gedurende uw therapie kennis met een team van verpleegkundig consulenten. De verpleegkundig consulent begeleidt u gedurende uw APAP/CPAP/BiPAP/ASV behandeling. Als u voor het eerst bij de verpleegkundig consulent komt, krijgt u uitleg over het slaapapneusyndroom en de behandeling. Tevens ziet de verpleegkundig consulent u voor elke afspraak met de behandelaar. De verpleegkundig consulent is laagdrempelig bereikbaar door middel van een telefonisch spreekuur op gezette tijden tijdens werkdagen.

Proefperiode

U start een proefperiode van ongeveer 10 weken waarin u langzaam kan wennen aan de APAP/CPAP/BiPAP/ASV behandeling. Tijdens deze proefperiode heeft een regelmatig contact met de verpleegkundig consulent waarin gekeken wordt of u kunt wennen aan de behandeling en of de behandeling resultaat heeft. Om te beoordelen of de behandeling effect heeft gaat u in gesprek met de verpleegkundig consulent en wordt het apparaat uitgelezen. Dit houdt in dat er een analyse wordt gemaakt van de opgeslagen gegevens van het apparaat. Er is onder andere te zien hoeveel uur u het apparaat gebruikt, of de ademstop afgenomen zijn en of het masker goed is afgesteld. Aan het einde van deze

periode bepaalt u samen met uw behandelaar of u doorgaat met de behandeling voor de lange termijn. Daarna wordt de plaatsing van de apparatuur definitief gemaakt en wordt de zorgverzekeraar ingeschakeld voor de financiering. Het apparaat wordt vergoed uit het basispakket van uw verzekering, het is verstandig om dit te checken met uw zorgverzekering. Het is meestal niet nodig om ter evaluatie opnieuw een slaaponderzoek te doen.

Vervolgbehandeling

Zodra de proefperiode succesvol is afgesloten plannen de behandelaar en verpleegkundig consulent het vervolgtraject met u in.

Afhankelijk van de resultaten, uw gezondheidstoestand en het type apparaat wat u heeft, wordt er na een bepaalde tijd weer een vervolgafspraak ingepland. U krijgt dan 2 afspraken, een afspraak bij de verpleegkundig consulent en meteen daaropvolgend een afspraak bij uw behandelaar. Ook is de verpleegkundig consulent laagdrempelig bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur. Als de behandeling na verloop van tijd stabiel blijft, worden de jaarcontroles overgenomen door de leverancier van uw apparaat.

Leveranciers

Onze leveranciers van de APAP/CPAP/BiPAP/ASV-apparatuur spelen een belangrijke rol bij de behandeling van uw slaapgerelateerde ademhalingsstoornis. U ziet de leverancier voor het eerst na de uitslag van uw slaaponderzoek en de uitleg van de verpleegkundig consulent. De leverancier legt de werking van uw apparaat uit en meet het masker bij u aan. Tevens levert de leverancier alle materialen en lost technische mankementen op. U gaat met de leverancier een bruikleenovereenkomst aan. Het is mogelijk dat de leverancier na een tijd de jaarcontroles overneemt. Tijdens deze controles wordt de werking en het masker gecontroleerd. Tevens kunt u uw vragen stellen. Mocht het nodig zijn dan verwijst de leverancier u door naar het slaapcentrum. De leverancier is op vaste dagen aanwezig op het slaapcentrum. Indien nodig dan komt de leverancier bij u aan huis.

CBR

Moet u opnieuw een keuring krijgen voor het vernieuwen van uw rijbewijs voor het CBR? U heeft documenten nodig die aanduiden dat uw therapie en gebruik goed onder controle is. Het is belangrijk om op tijd te beginnen met het regelen! U kan bij uw leverancier een consult aanvragen waarbij er documenten worden gemaakt. Deze worden door de leverancier doorgestuurd naar het slaapcentrum. Hier worden de documenten dan beoordeeld door de arts of de gegevens van de te keuren persoon volledig zijn. Vervolgens worden de gevraagde gegevens op het portaal van het CBR geplaatst. Let op, hier kan enige tijd overheen gaan.

Loopt u tegen vragen of problemen aan? Aarzel niet om het slaapcentrum te bellen, wij helpen u graag verder.

Op vakantie

Uiteraard is het verstandig om uw apparaat mee te nemen op vakantie. Een consequent gebruik zorgt ervoor dat de klachten onder controle blijven. Mocht u met het vliegtuig reizen dan zit er bijgevoegd in de formulieren een douaneverklaring. Hier staat in meerdere talen beschreven dat uw arts u een apparaat voorgeschreven heeft. U kunt op de website van de vliegtuigmaatschappij waarmee u vliegt uw apparaat aanmelden. Let op, een APAP/CPAP/BiPAP/ASV apparaat is geen zuurstoftherapie, deze vraag komt u tegen tijdens het aanmelden.

Gaat u met de camper/caravan op vakantie? Of bent u vrachtwagenchauffeur? De Apneuvereniging heeft verschillende tips op de website staan wat betreft uitdagingen met elektriciteit.

Uw PAP apparaat

Aan de hand van de uitslag van het slaaponderzoek en het behandeladvies van uw behandelaar heeft u van ons een PAP-apparaat meegekregen. De behandelaar schrijft het apparaat voor wat bij uw ademhalingsstoornis past, niet elk apparaat past namelijk bij elke ademhalingsstoornis

PAP staat voor Positive Airway Pressure, oftewel Positieve druk therapie. Het apparaat levert een constante luchtstroom, speciaal afgestemd op u en de druk die u nodig heeft. Na de start van de therapie kan het zijn dat u moet wennen aan het gevoel van deze luchtstroom. Gaandeweg uw therapie kan het zijn dat u hier dermate aan went dat de druk niet meer opgemerkt wordt.

Hieronder staan de verschillende PAP-apparaten en hun functie kort beschreven;

- APAP; Automatic continuous positive airway pressure. Dit is een apparaat dat de druk automatisch aanpast tijdens de therapie, binnen de ingestelde waarden.
- CPAP; Continuous positive airway pressure. Dit is een apparaat dat een vast ingestelde constante druk levert.
- BiPAP; BiLevel positive airway pressure. Dit apparaat heeft twee drukniveaus. Een ingestelde inademiingsdruk en een lager ingestelde uitademiingsdruk.
- ASV; Adapted Servo Ventilation. Dit apparaat past de inademiingsdruk automatisch aan bij het wegvallen van de ademhaling, evenals de lagere uitademiingsdruk die de ademweg moet open houden.

Van de leverancier krijgt u in het gesprek uitleg hoe u uw apparaat kan bedienen. Deze uitleg is afgestemd op het merk van het apparaat dat u meekrijgt.

Het Slaapcentrum werkt nauw samen met 2 verschillende leveranciers. Deze leveranciers maken gebruik van verschillende merken apparaten.

Uw leverancier geeft u een tas mee met de volgende elementen;

- het apparaat
- de slang
- het waterreservoir
- het masker

Wij vragen u om bij elke afspraak op het slaapcentrum uw apparaat, uw slang en uw masker mee te nemen. Het elektriciteitsnoer mag u thuis laten.

In de volgende paragrafen worden de verschillende elementen kort uitgelegd. Elk apparaat heeft een eigen gebruiksaanwijzing. De gebruiksaanwijzing vindt u in de tas waarin uw apparaat geleverd wordt.

Het apparaat

Uw apparaat is zo ontwikkeld dat het zo makkelijk mogelijk te bedienen is. De verpleegkundig consulent of de leverancier stelt de drukken op uw apparaat in. Het is niet de bedoeling dat u deze zelf aanpast, aangezien dat bepaalde kennis vereist en elke drukaanpassing gevolgen kan hebben voor de kwaliteit van uw therapie en uw comfort.. U kunt de startdruk zelf aanpassen, het is echter verstandig de startdruk niet hoger te zetten dan de minimumdruk.

De bevochtiging

Het apparaat blaast de lucht uit uw slaapkamer, door het waterreservoir waardoor de lucht bevochtigd wordt. Het waterreservoir kan gevuld worden met gekookt en afgekoeld water, mineraal water of onthard water (geen gedemineraliseerd water, dit kan juist voor drogere slijmvliezen zorgen). De bevochtiging heeft verschillende sterktes en kan zelf worden aangepast in het menu op uw apparaat of direct op het display als u apparaat blaast (afhankelijk van het merk). Bij een droge mond adviseren wij de bevochtiging met één omhoog te zetten, bij condensproblemen de bevochtiging met één te verlagen.

U bent niet verplicht om het waterreservoir te gebruiken. Dit is puur voor comfort. Ervaart u er meer hinder van dan gemak kunt u proberen om zonder bevochtiging te slapen.

Slang

De slang van uw apparaat dient regelmatig te worden schoongemaakt met water en zeep. Als de slang vervangen dient te worden, kan u deze opnieuw bestellen bij de leverancier. Een verwarmde slang is te bestellen bij uw leverancier, echter wordt deze niet altijd vergoed. De prijs is afhankelijk van het merk van het apparaat

Filters

De filter in het apparaat zorgt voor het filteren van huisstof, pollen en dierenhaar. De filter dient regelmatig gecontroleerd en gereinigd te worden (zie schoonmaakinstructies). Het is afhankelijk van uw omgeving hoe vaak dit dient te gebeuren. De filters zijn makkelijk bij te bestellen bij uw leverancier.

Materiaal bestellen

U bent zelf verantwoordelijk voor het bestellen van nieuw materiaal bij uw leverancier. Het masker dient jaarlijks vervangen te worden, de slang elke twee jaar en de filters met enige regelmaat. Als er iets kapot gaat is het verstandig om te overleggen met uw leverancier

Algemene onderhoudsinstructies bij PAP therapie

Masker:

- Zachte delen van het masker die de huid raken dagelijks met een sopje van lauw water met zachte zeep. Alle zeep waar geen extra citroen of olieachtige substantie aan toegevoegd is, kan worden gebruikt.
- Hoofdband en de harde delen van het masker 1x per week in sopje van lauw water en een milde zeep, drogen aan de lucht.
- Masker wordt 1 keer per jaar vergoed door uw zorgverzekeraar, te bestellen via uw leverancier.

Filter:

- Nieuwe filters bestellen bij uw leverancier, deze worden vergoed.
- Resmed: filter 1 keer per week uitkloppen. Iedere drie maanden of bij zichtbare vervuiling vervangen.
- Philips: Dreamstation 2 (zwarte CPAP) filter 1 keer per week uitspoelen. Filter 1 keer per half jaar vervangen. Dreamstation 1 (witte CPAP) 1 keer per 3 maanden vervangen.
- Löwenstein: filter iedere week uitkloppen en 1 keer per 3 maanden vervangen.

Slang:

- 1 x per week in een sopje, daarna doorspoelen met koud water en laten uithangen en drogen.
- 1 keer per twee jaar wordt een nieuwe slang vergoed door uw zorgverzekeraar, te bestellen via uw leverancier. Verwarmde slang wordt niet vergoed.

Bevochtiger:

- Waterreservoir dient elke ochtend geledigd te worden, met koud water omspoelen en ondersteboven zetten om te laten drogen.
- Voor de nacht vullen met bronwater of goed doorgekookt en afgekoeld water. In de winter kan lauw warm water en in de zomer extra koud water/ijsblokjes gebruikt worden.
- 1 x per week het waterreservoir reinigen met schoonmaakazijn of automaat ontkalker (Dubro): vullen met ontkalker/azijn, enige tijd laten staan en daarna goed spoelen met koud water. Eventueel een oude tandenborstel gebruiken voor de moeilijke hoekjes. Daarna als dagelijks laten drogen.

Schoonmaakinstructies apparaat:

1 x per week met huishoudelijk sopje de buitenkant van het apparaat schoonmaken.

	dagelijks	wekelijks	maandelijks
Masker	x		
Hoofdband		x	
Filter			zie voorschrift
Slang		x	
Bevochtiger reinigen		x	
Bevochtiger vullen en spoelen	x		
Apparaat		x	

Problemen en tips

Wennen

De eerste periode kan het slapen met uw apparaat even wennen zijn. U heeft opeens een masker op uw gezicht en er staat een apparaat op uw nachtkastje die lucht door de slang naar het masker blaast om een druk op te bouwen.

Het advies is om elke nacht met uw apparaat te gaan slapen. Het kan zijn dat u de eerste keer in de nacht wakker wordt. Het kan zijn dat de druk dan niet comfortabel aanvoelt. Als u het apparaat uitzet en dan weer aanzet, zodat het apparaat weer op de laagste druk begint, zal dit minder vervelend aanvoelen. Mocht u dan toch de slaap niet meer kunnen vatten, kunt u uw masker en uw apparaat afzetten. De daaropvolgende nachten zullen steeds makkelijker worden. Het is verstandig om elke nacht uw apparaat te gebruiken, beloon uzelf niet met een nacht slapen zonder!

U kunt de volgende dingen ervaren in het begin van de therapie;

- Lichte pijn rondom de borst die in de loop van de ochtend minder wordt; dit kan spierpijn zijn van de tussenribspieren. Dit wordt na een aantal dagen minder.
- Opgeblazen gevoel, opboeren, winderigheid; Het kan zijn dat de drukken aan de hoge kant zijn. In overleg met de verpleegkundig consulent kunnen de drukken bijgesteld worden.
- Lichte hoofdpijn die langer aanhoudt als een week; neemt u dan contact op met de verpleegkundig consulent om de drukken aan te laten passen.

Het verminderen van uw klachten zal vaak niet meteen merkbaar zijn, dit heeft een aantal weken tot maanden nodig. Gaandeweg de therapie merkt u vaak kleine verbeteringen, soms pas als u in gesprek bent met de behandelaar of verpleegkundig consulent. Daarna worden de veranderingen wat duidelijker voor u.

Het kan 6 tot 12 maanden duren voordat u het optimale effect bereikt. Ook kan er wat vermoeidheid en slaperigheid overblijven, dit kan te maken hebben met onder andere overige lichamelijke en psychische aandoeningen, leeftijd etc.

Masker lekkage

U kunt last hebben van lekkage van lucht bij uw masker. U voelt dan lucht ontsnappen bij uw ogen, wangen of kin. Een beetje lekkage is niet erg en mag er ook zijn. Is er veel lekkage of u ervaart hinder hiervan dan kunt u kijken of onderstaande oorzaken en tips u kunnen helpen.

Oorzaken

- De banden van het masker zitten te los of te strak. Het is verstandig om eerst de onderste bandjes gelijktijdig strakker te zetten en daarna de bovenste bandjes. Dit kunt u doen terwijl u op uw rug ligt met uw apparaat aan.
- Een vettig/vervuild masker. Het is, om lekkage tegen te gaan, belangrijk om uw masker dagelijks te reinigen met water en zeep. Dit voorkomt de meeste lekkage.
- Een verouderd masker. De siliconen rand van uw masker slijt gedurende het gebruik, deze wordt langzaam dunner waardoor er makkelijker lekkage optreedt. U kan zelf elk jaar een nieuw masker bestellen bij de leverancier. U wordt hier doorgaans niet door hen aan herinnert.
- Het masker zit niet goed in elkaar. Er zijn op Youtube of via de site van de leverancier allerlei filmpjes te vinden, waarin duidelijk wordt hoe het masker in elkaar gezet moet worden. De verpleegkundig consulenten kunnen u tijdens een consult ook helpen met de uitleg hierover.
- Een verkeerde maat masker. Soms blijkt een masker toch te groot of te klein te zijn en dus niet helemaal aan te sluiten. Het is dan mogelijk om een mask fitting in te plannen op het slaapcentrum bij de verpleegkundigen consulent of uw leverancier.
- De mond gaat nog regelmatig open bij een neusmasker of een intranasaal masker. Het is dan nodig om een mondneusmasker aan te laten meten op het slaapcentrum bij de verpleegkundig consulent of de leverancier.
- U heeft baardgroei. Bij korte stoppels of juist de langere haren van een baard zal vaak wat lekkage geven. Het is belangrijk ervoor te zorgen dat het masker schoon is en zo goed mogelijk aansluit om de meeste lekkage te voorkomen.

Huidproblemen

Bij PAP gebruik kunnen problemen van de huid ontstaan rondom de plaats waar het masker zich bevindt.

Bijvoorbeeld:

- Beurs gevoel of drukplekken op huid/neusbrug. De neusbrug is een gevoelige plek. De neusbrug heeft geen vetlaagje en zal bij aanvang van de therapie een tijdje gevoelig kunnen zijn, uw huid moet wennen aan het masker. Daarna zal dit langzaam minder worden.
Het is verstandig uw huid goed te verzorgen en te voorkomen dat er een ontvelde plek of wondje ontstaat. Het wordt afgeraden om crème aan te brengen op de delen van de huid voordat u het masker opzet. Crème en een siliconen rand hebben namelijk de neiging om te gaan broeien en kan juist het ontstaan van ontvelling of wondjes in de hand werken.
- Schraalheid, wondjes. Indien er toch een wondje is ontstaan is het verstandig om uw huid goed te verzorgen. Maak uw huid schoon met een zacht reinigingsmiddel, ontsmet het wondje en laat er voldoende zuurstof bijkomen, dit bevordert de genezing. Vaseline of zinkzalf gebruiken wordt niet aangeraden, dit verstopt de poriën van de huid. Het is bij het ontstaan van ontvelling of wondjes goed om contact op te nemen met de verpleegkundig consulent.
- Rode, pijnlijke, jeukende uitslag, wat elke nacht erger wordt. Het kan zijn dat er sprake is van een allergie of overgevoeligheid. Het is raadzaam contact op te nemen met de verpleegkundig consulent om andere opties wat betreft maskers te bespreken

Bevochtiging

U kunt problemen ervaren die te maken hebben met de bevochtiging van de lucht via het apparaat.

- Droge slijmvliezen van de neus of mond gedurende de nacht of bij het ontwaken. Waarschijnlijk is de luchtvochtigheid in de slaapkamer aan de lage kant en staat de bevochtiging te laag. Dit is makkelijk verholpen door de bevochtiging omhoog te zetten.
- Vocht in het masker, condensvorming. Vergelijkbaar met de condensvorming van de brillenglazen. De temperatuur buiten het masker is dan lager dan de temperatuur binnen het masker. Een optie is om de temperatuur in de slaapkamer te verhogen of het raam te sluiten. Een hoes om de slang is ook een optie. Deze is zelf te maken of te bestellen bij uw leverancier. Deze worden niet vergoed.
- Hinderlijk geluid/overmatig vocht in de slang. Bij koude lucht ontstaat er meer condens, zeker als de bevochtiging al wat hoger staat. Deze condens kan neerslaan in de slang en geeft een hinderlijk geluid (ploppen, borrelen, tikken). Ruimtes met airconditioning bevatten daarentegen weer erg droge lucht. Ook is een verwarmde slang een optie

- Koude of juist warme lucht. In de winter wordt de lucht in de slang soms als koud ervaren. Dit is op te lossen door lauw water te gebruiken of een hoes om de slang te maken of te bestellen bij uw leverancier. Ook zijn er verwarmde slangen die aangeschaft kunnen worden, bijvoorbeeld voor de koude wintermaanden. Een verwarmde slang maakt het mogelijk om de temperatuur aan te passen. Deze worden echter niet vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Elk merk apparaat heeft zijn eigen verwarmde slang. De kosten zijn uiteenlopend, afhankelijk van het merk apparaat. Het is verstandig advies te vragen bij uw leverancier voordat u een verwarmde slang aanschaft.
In de zomer is het mogelijk verfrissend om ijsblokjes in het waterreservoir te doen, het is verstandig om de bevochtiging dan op een lage stand te zetten.
- Waterreservoir is halverwege de nacht leeg. Het kan zijn dat de bevochtiging een stuk lager kan. Misschien is het mogelijk om de luchtvochtigheid in uw slaapkamer te beïnvloeden. In ruimtes waarin de temperatuur geregeld is, door bijvoorbeeld Climate control of airconditioning, is de lucht vaak erg droog.

Druk van het apparaat

Uw apparaat is afgesteld op een bepaalde druk(ken). Deze druk is door de verpleegkundig consulent berekend op basis van bepaalde gegevens. Het is niet de bedoeling om zelf de druk aan te passen, dit kan vervelende bijwerkingen geven. De verpleegkundig consulenten helpen u hier graag mee.

Er kunnen zich problemen voordoen met betrekking tot deze druk:

- Onvoldoende daling of stijging van aantal ademstops gedurende therapie. Dit wordt in het begin van het behandelingstraject regelmatig gecontroleerd tijdens de afspraken. De behandelaar of de verpleegkundig consulenten zullen dan de drukken in overleg met u aanpassen.
In de loop van de tijd kan het zijn dat uw ademstops weer langzaam stijgen, dit kan een aantal oorzaken hebben. Ook dan is het raadzaam om contact op te nemen met de verpleegkundig consulenten.
- Slecht slapen, vaak wakker worden. Dit kan te maken hebben met de druk, in overleg met de verpleegkundig consulenten kunnen deze aangepast worden.
- Maagklachten, opboeren, winderigheid tijdens of vlak na gebruik. Ook dit kan met de drukken te maken hebben en kan samen met de verpleegkundig consulenten aangepast worden.
- Benauwd gevoel vlak na start PAP-apparaat. Het is belangrijk om eerst uw ademhaling en hartslag te laten dalen nadat u klaar bent met de verzorging voor de nacht. Nadat u op de rand van uw bed of in bed meer ontspannen bent, is de druk meestal beter te verdragen. Indien de benauwdheid aan blijft houden kan het zijn dat de startdruk en de minimumdruk te laag staat. De startdruk kan u zelf beïnvloeden, is deze druk hoger ingesteld dan de minimumdruk dan is het verstandig deze aan te laten passen via de verpleegkundig consulent.
- Gevoel hebben om te weinig druk te krijgen, benauwd gevoel, De druk kan te laag zijn ingesteld. In dat geval helpt de verpleegkundige consulent uw met het aanpassen van de drukken

Contactgegevens

Contact

Polikliniek Slaapcentrum - route 175

Wij zijn bereikbaar voor het maken en verzetten van een afspraak.

Wij verzoeken u tijdig uw afspraak te annuleren of te verzetten (minimaal 24 uur van tevoren).

Wij zijn bereikbaar op maandag tot en met vrijdag
van 9:00 tot 12:00 uur en van 13:00 tot 16:00 uur

T: 076 595 5053

E: slaapcentrum@amphia.nl

Telefonisch spreekuur verpleegkundig consulenten

Wij zijn bereikbaar voor specifieke vragen omtrent uw therapie.

Het telefonisch spreekuur is op maandag tot en met vrijdag tussen 10:45-12:15

T: 076 595 3445

Indien u de voicemail krijgt, spreek dan DUIDELIJK uw achternaam, geboortedatum en uw telefoonnummer in. Wij bellen u dan dezelfde dag of de dag erna terug.

Aantekeningen en vragen

