

CPAP-therapie bij slaapapneu

Wat is CPAP-therapie?

Je hebt slaapapneu. We hebben besloten om je (op proef) te gaan behandelen met CPAP-therapie (spreek uit: *ciepep*). CPAP is de afkorting van Continuous Positive Airway Pressure. Tijdens je slaap zijn er momenten dat de keelholte geheel of gedeeltelijk dichtvalt, waardoor zuurstoftekort kan optreden. Met behulp van een CPAP-apparaat kan dit voorkomen worden: via dit apparaat wordt kamerlucht onder druk in de keel geblazen, zodat de keelholte open blijft. Dit gebeurt via een masker dat tijdens de slaap op het gezicht wordt geplaatst. Dit masker is via een slang verbonden aan een CPAP-apparaat. Je zet het masker iedere nacht en tijdens eventuele middagdutjes op.

Het is van belang dat je de CPAP comfortabel kunt gebruiken. Daarom kijken we samen wat het best passende masker voor je is. Er zijn maskers die alleen de neus omsluiten (neusmasker), maskers die alleen dopjes in de neus hebben (pillow masker) en maskers die zowel de neus als de mond omsluiten (full face masker). Afhankelijk van de vorm van je gezicht, de hoogte van de druk en het al dan niet slapen met een open mond, kiezen we voor een bepaald type masker. Na twee weken bespreken we of het masker prettig zit en of de druk van de CPAP voldoende is om het aantal ademstops te verminderen.

Resultaten CPAP-therapie

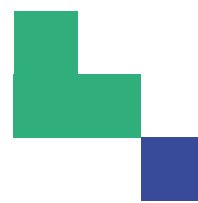
CPAP-therapie is een intensieve therapie, waar je aan moet wennen. Uit onderzoek is gebleken dat CPAP-therapie de beste behandeling is van ernstig slaapapneu. Met deze therapie worden goede resultaten bereikt: het aantal ademstops neemt af, het snurken stopt, de slaap wordt vaak rustiger en de meeste mensen zijn overdag steeds minder slaperig en vermoeid. Deze verbeteringen merk je niet meteen op na de start van de therapie. Om een optimaal resultaat te bereiken is het de bedoeling dat je het CPAP-apparaat iedere nacht zo lang mogelijk gebruikt.

Hoe weten we of de therapie effectief is voor jou?

In het CPAP-apparaat worden al je gebruiksgegevens opgeslagen op een losse geheugenkaart of het interne geheugen van het apparaat. Dit geheugen kunnen we uitlezen, waardoor we inzicht krijgen in:

- Aantal overgebleven apneus
- Drukinstelling
- Maskerlekkage
- Mondlekkage en luchtstroom
- Aantal uren CPAP-gebruik

Wij kunnen zo zien of de behandeling goed werkt. Als dat nodig is, kunnen op basis van eventuele ervaren klachten en de gegevens van het apparaat, aanpassingen worden gedaan. Als alles goed werkt, dan hoeven er geen aanpassingen te worden gedaan. Het is wel belangrijk dat je iedere nacht de CPAP blijft gebruiken om het gewenste resultaat te behouden. Zes tot acht weken na deze afspraak besluiten we of je doorgaat met de CPAP-therapie.



Mogelijke bijwerkingen

Ondanks de goede resultaten die met CPAP-therapie kunnen worden bereikt, kan een aantal bijwerkingen optreden. In de meeste gevallen nemen deze vanzelf af of kunnen ze verholpen worden. Mogelijke bijwerkingen zijn:

- **Neusverkoudheid en neusbijholteontstekingen** door uitdroging van de slijmvliezen door de lucht uit het apparaat. In de winter is de kans op klachten (verstopte neus, niezen, korstvorming in de neus, bloedneus) groter, omdat de lucht die in het masker wordt geblazen dan kouder en droger is. Wij adviseren daarom de bijgeleverde bevochtiger te gebruiken. Dit helpt ook tegen een droge mond of keel. In de winter zal de bevochtiger op een hogere stand gezet moeten worden dan in de zomer als de lucht al warmer is. De instelling van de bevochtiger kun je zelf regelen.
- **Maskerdrukplekken in het gezicht** kunnen ontstaan door een niet goed passend of verkeerd afgesteld masker. Deze drukplekken kunnen bij elke type masker ontstaan. Om deze te voorkomen, is het belangrijk dat de banden waarmee het masker om je hoofd zit op de juiste stand staan afgesteld. Bij drukplekken raden wij aan om de huid in de ochtend in te smeren met zinkzalf (bijvoorbeeld Sudocrème). Ook kun je een stukje Vileda zeem plaatsen tussen de huid en het masker om de druk te verminderen.
- **Tijdelijke spierpijn op de borst**, doordat je tegen een hogere druk uitademt.
- **Oprispingen en winderigheid** in de ochtend door het inslikken van lucht.

Gebruik van het CPAP-apparaat

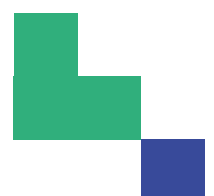
Plaats het CPAP-apparaat op je nachtkastje en niet op de grond in verband met de kans op het aanzuigen van stof. Zet het apparaat ook niet hoger dan jezelf, omdat door condensvorming dan water in het masker kan lopen. Voor het naar bed gaan, vul je de bevochtiger met afgekoeld doorgekookt water of mineraalwater. Daarna zet je het masker op. Bij Uniezorg zijn de banden al op de juiste manier afgesteld. Mocht je toch het gevoel hebben dat het masker bij het liggen te los zit, stel dan alleen de onderste banden wat strakker af. Als je het masker op je gezicht hebt gezet, adem rustig door de neus in en uit. Monteer vervolgens de slang aan het masker en zet het apparaat aan. Bij toiletbezoek in de nacht schakel je het CPAP-apparaat uit en koppel je de slang van het masker los. Je kunt het masker ophouden tijdens het toiletbezoek.

In de handleiding die je ontvangt bij het installeren van het CPAP-apparaat, kun je alle informatie nog eens rustig doorlezen. Dat kan ook op de website PAP.vivisol.nl.

Instructies voor het schoonmaken van de CPAP-apparatuur en het masker

Het op de juiste manier reinigen van de apparatuur en het masker is erg belangrijk voor een effectieve behandeling! Indien er niet goed of te weinig wordt schoongemaakt, glijdt het masker van je gezicht. Dit veroorzaakt lekkage en een vermindering van de kwaliteit van je nachtrust.

De zachte delen van het masker die de huid raken (de maskerinzet en de kussens van het voorhoofdsteuntje) moeten dagelijks worden gereinigd. Dit kan door afwasmiddel op je vingertoppen te doen en daarmee de delen van het masker goed in te masseren. Spoel het masker vervolgens onder de kraan af met lauw water en leg het masker te drogen.



Reinig de harde delen van het masker (het frame) een keer per week met afwasmiddel. De hoofdbanden kunnen in een handwas worden gewassen. Deze mogen niet in de wasmachine, omdat dan het klittenband beschadigd raakt.

Spoel de slang elke week door met schoon handwarm water. Hang de slang te drogen, bijvoorbeeld over de douchekraan. Het CPAP-apparaat kan de slang ook droogblazen door de slang op het apparaat te bevestigen en het apparaat aan te zetten.

Een slecht onderhouden bevochtiger is een bron van bacteriën en daarmee dus onhygiënisch. Door het optreden van kalkvorming zal de bevochtiger op termijn ook niet meer goed werken. Maak de bevochtiger elke dag leeg en laat hem open drogen. Vul de bevochtiger 's avonds voor het gebruik van het apparaat met schoon bronwater (zo uit de fles) of met afgekoeld doorgekookt water. Zo wordt de hoeveelheid kalkaanslag beperkt.

Reinig de bevochtigingskamer een keer per week volledig met bijvoorbeeld schoonmaakazijn (verdund met water).

Reinig het filter elke week door het uit te kloppen. Je hebt vier filters ontvangen. Vervang ieder kwartaal de filter.

Vragen en contact

Dit is algemene informatie over het CPAP-apparaat. Als je met CPAP-therapie start, krijg je goede uitleg en apart foldermateriaal over je eigen apparaat. Voor informatie over slaapapneu en andere behandelingsmogelijkheden, is een aparte folder beschikbaar.

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of opmerkingen, neem dan contact op met Uniezorg, via telefoonnummer 024-2042626 of via e-mail: slaapconsulent@uniezorg.nl. Als je technische problemen hebt met het apparaat, kun je contact opnemen met de CPAP-leverancier.

