

Longgeneeskunde
040 286 4871

In overleg met je behandelend arts start je met CPAP-therapie (uitspraak = ciepep). CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure; dit betekent 'constante positieve luchtdruk in de bovenste luchtwegen'. Deze informatie geeft uitleg over de CPAP-therapie.

Wat is CPAP-therapie?

Uit slaaponderzoek is gebleken dat je last hebt van slaapapneu. Afhankelijk van het aantal keren per uur en de duur van een dergelijke ademstopping, spreken we van een mild, matig of ernstig slaapapneusyndroom. We onderscheiden verschillende typen.

Obstructief slaap-apneu syndroom (OSAS)

Hierbij stopt je ademhaling tijdens de slaap langer dan tien seconden, doordat de tong en kaakspieren zich ontspannen. De luchtwegen worden dan gedeeltelijk of volledig geblokkeerd.

Centraal slaapapneu syndroom (CSAS)

Hierbij ontstaat een ademstilstand wanneer je hersenen te weinig prikkels geven om te ademen.

Het obstructief slaap-apneu syndroom (OSAS) komt het meeste voor. Ook kan een combinatie van OSAS en CSAS voorkomen.

Je partner kan merken dat je last hebt van slaapapneu doordat je plots stopt met ademen, om vervolgens met een diepe zucht weer te ademen. Als je tijdens een apneu een zuurstofdaling ontwikkelt, kun je ongemerkt even wakker worden. Dit gaat ten koste van de kwaliteit van je slaap. CPAP-therapie bestaat uit een apparaat waarbij lucht onder een bepaalde druk, via een masker in de bovenste luchtwegen wordt geblazen. Hierdoor blijven de luchtwegen openstaan als de spieren verslappen tijdens de slaap. Zo kun je onbelemmerd ademen, treden er minder ademstops op en vermindert het snurken.

Wanneer je arts CPAP-therapie voorschrijft is het belangrijk dat je het apparaat met masker altijd gebruikt als je slaapt. Ook tijdens je vakantie en een middagdutje.

Starten met CPAP-therapie

Het apparaat wordt ingesteld op de door de arts voorgeschreven druk. Ook de keuze van een masker is heel belangrijk voor een succesvolle behandeling. De OSAS-verpleegkundige zal samen met de leverancier een geschikt masker aanmeten en afstellen. Het apparaat wordt door de leverancier voor jou ingesteld zodat je met de therapie kunt starten. Jaarlijks kom je bij je behandelend arts terug de CPAP-therapie te bespreken. Daarbij wordt het apparaat gecontroleerd en uitgelezen op ademstops, het gebruik van het apparaat en dergelijke. Vraag je zorgverzekeraar wat deze zorgactiviteit (30001) voor jou financieel inhoudt.

De meeste mensen hebben in het begin moeite om in slaap te vallen. Gun jezelf en je lichaam de tijd om aan de behandeling te wennen. De ervaring leert dat het goed is om beetje bij beetje aan de CPAP te wennen. Wanneer je na een bepaalde tijd nog steeds wakker ligt en je je begint te ergeren aan het apparaat, is het beter om de CPAP uit te zetten en verder te slapen zonder masker. De volgende nacht moet je het zeker opnieuw proberen en de nacht daarna opnieuw. Net zolang tot dat je aan het masker met apparaat gewend bent.

Je zet het CPAP-apparaat het beste 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. Een dempende tussenlaag (handdoek, piepschuim) onder het apparaat kan voldoende zijn om dit probleem te verhelpen. Zorg ervoor dat de slaapkamer niet te

koud is. Verwarmen hoeft meestal niet, maar de temperatuur mag niet lager dan 16°C zijn bij het gebruik van CPAP.

Het gebruik van CPAP

Voor het naar bed gaan

Je vult de luchtbevochtiger met gewoon kraanwater. De banden van het masker worden door de leverancier samen met jou op de juiste maat afgesteld. Mocht je toch het gevoel hebben dat het masker als je ligt te los zit, stel dan alleen de beide onderste banden wat strakker af. Als je het masker hebt opgezet, adem je rustig door de neus in en uit, koppel je vervolgens de slang aan het masker en zet het apparaat aan. Ga in een houding liggen die voor jou het meest prettig/ontspannen is, bij voorkeur in zijligging. Rugligging kan door de zwaartekracht meer ademstoppingen geven.

Bij toiletbezoek in de nacht

Je zet het CPAP apparaat uit en koppelt de slang van het masker los. Je kunt het masker ophouden bij toiletbezoek. Je maakt vervolgens de slang weer vast en zet het CPAP apparaat aan. Je slaapt weer verder met het masker/apparaat.

De volgende ochtend

Je zet het apparaat uit met de aan/uitknop. Je maakt de slang los van het masker en zet het masker af. In het geval dat je de luchtbevochtiger gebruikt, gooi je het water wat nog in de waterbak zit helemaal weg. Elke dag maak je het masker vetvrij met Neutral afwasmiddel en water (zie 'Onderhoud van apparaat en toebehoren').

Mogelijke ongemakken

Soms ervaren patiënten ongemakken bij het starten met CPAP.

Neusklachten en of droge mond/keel

De koude luchtstroom kan het neusslijmvlies prikkelen en kan niezen of een verstopte neus of loopneus veroorzaken. Controleer of de temperatuur van de slaapkamer kouder is dan 16 graden. We adviseren om de bijgeleverde bevochtiger te gaan gebruiken of de stand van de luchtbevochtiger anders in te stellen. De instelling van de bevochtiger kun je zelf regelen. Ook worden klachten van een droge mond/keel meestal verminderd door gebruik te maken van de luchtbevochtiger. Bij de leverancier is eventueel ook een verwarmde luchtslang te verkrijgen die de klachten kan verminderen (let op: dit wordt niet standaard vergoed door de zorgverzekeraar). Vaak zijn deze neusproblemen tijdelijk, maar bij aanhoudende klachten is een specifieke aanpak nodig. Bespreek dit met je arts of OSAS-verpleegkundige.

Huidirritatie

Het masker kan op één of meerdere plaatsen roodheid van de huid veroorzaken. Deze roodheid moet 's morgens na 1- 2 uren verdwenen zijn. Ga na of het masker dagelijks ontvet wordt met Neutral afwasmiddel. Als er toch blijvende huidirritatie optreedt, kan het masker aangepast worden. Eventueel kun je tijdelijk een klein beetje crème, bijv. Sudocrem, gebruiken; hierin kan de OSAS-verpleegkundige je adviseren.

Luchtlek

Een beetje luchtlekkage is geen probleem, voor zover het lek voor jezelf en/of je partner niet storend is. Wanneer het masker onvoldoende afsluit, kan er lucht in de ogen geblazen worden en kunnen de ogen gaan irriteren. Veel luchtlekkage kan ervoor zorgen dat je opnieuw gaat snurken of dat het apparaat harder gaat blazen om dit lek te compenseren (en dus meer lawaai maakt). Om dit te voorkomen is het belangrijk om het masker iedere dag vetvrij te maken met een druppel Neutral afwasmiddel op de delen die de huid raken en met veel water na te spoelen. Blijft het masker lucht lekkage geven, mag je rechtstreeks contact opnemen met de leverancier.

Tijdelijke spierpijn in de borst

Dit kan in begin van de therapie voorkomen. Bij aanhoudende spierpijn, langer dan 2 maanden, kun

je dit met je arts bespreken.

Oprispingen of winderigheid in de ochtend

Dit kan ontstaan door het inslikken van lucht. Het kan met een specifieke aanpak verholpen worden.

Hoe weten we of de therapie voor jou effectief is?

In het CPAP apparaat worden al je gebruiksgegevens opgeslagen op een geheugenkaartje of op het interne geheugen van het apparaat. Sommige C-PAP apparaten hebben een WIFI module waardoor de OSAS verpleegkundige op afstand het apparaat kan uitlezen. Op verzoek van de longarts lezen wij het geheugenkaartje of apparaat uit en controleren we de volgende zaken:

- aantal overgebleven ademstops
- drukinstelling
- maskerlekage
- het aantal uren CPAP gebruik

Als er nagenoeg geen ademstops meer aanwezig zijn en je minder klachten ervaart, mogen we ervan uit gaan dat er ook geen zuurstoftekorten meer optreden. De therapie is dan geslaagd. Wel adviseren wij als je gaat slapen altijd jouw CPAP te gebruiken om het gewenste resultaat te behouden.

Moet ik mijn CPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?

Je gebruikt bij voorkeur altijd jouw CPAP. Zeker wanneer je narcose of een roesje voor een ingreep krijgt, dient de chirurg en de anesthesist op de hoogte gebracht te worden van je behandeling met CPAP. Neem je apparaat en masker altijd mee. In de meeste ziekenhuizen verblijf je na een operatie enige tijd op de intensive care. Daar word je in verband met slaapapneu extra in de gaten gehouden.

Moet ik mijn CPAP elke nacht gebruiken?

Ademstops komen elke nacht voor. Voor een optimale behandeling gebruik je de hele nacht, in ieder geval zo lang je slaapt, het apparaat met masker. Ook als je een middagdutje doet is het gebruik van CPAP en masker aan te raden.

Er gaat een alarm af. Wat nu?

Als je een geluid hoort wat je normaal niet hoort, raden wij je aan het apparaat uit te zetten. Ga na of het apparaat en masker goed aangesloten zijn. Kijk op het display van het apparaat of er een bepaalde code aangegeven wordt. Wat deze code betekent, kun je opzoeken in de bijgeleverde handleiding van het apparaat. Indien je er niet uit komt, kun je het beste contact opnemen met de leverancier. Telefoonnummer staat vermeld op een sticker, die op het apparaat is geplakt.

CPAP en vakantie

Tijdens je vakantie raden wij aan om de CPAP ook elke nacht te gebruiken. Als je met het vliegtuig reist, heb je een douaneverklaring nodig (deze kan de leverancier of de OSAS-verpleegkundige voor je maken). Hierin staat vermeld dat CPAP op medisch voorschrift is. De CPAP dient vervoerd te worden als handbagage. De CPAP hoef je tijdens de vliegreis niet te gebruiken, wel elke nacht op je vakantieadres. Het is raadzaam om een reisstekker en een verlengkabel mee te nemen.

CPAP en Rijbewijs

Als je OSAS hebt, dan heeft dat gevolgen voor je rijbewijs. Daarvoor gelden een aantal wettelijke regels. Nadat de diagnose OSAS is gesteld, mag je pas weer een motorvoertuig besturen nadat je tenminste twee opeenvolgende maanden een goede behandeling hebt gehad. Voor het besturen van vrachtwagens en bussen geldt tenminste drie opeenvolgende maanden een goede behandeling. Van een goede behandeling is sprake als er minder dan 15 ademstops per uur zijn. Dit geldt niet alleen voor CPAP, maar voor elke op OSAS gerichte behandeling. Het effect moet worden beoordeeld door een specialist met ervaring op het gebied van slaap gerelateerde stoornissen.

Artsen hebben geen meldingsplicht. Toch is het goed de formele situatie te kennen, omdat het bij aansprakelijkheid bij ongelukken een grote rol kan spelen.

Meer informatie hierover lees je in de “regeling eisen geschiktheid 2000 ” en op de site van het CBR (Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen).

Onderhoud van apparaat en toebehoren

Elk apparaat en elk masker heeft specifieke reinigingsadviezen. Deze informatie heb je van de leverancier gekregen. Hieronder geven wij enkele algemene reinigingsadviezen. Bij onduidelijkheid kun je contact opnemen met de OSAS-verpleegkundige of de leverancier van het apparaat en masker.

Elke dag

- Reinig dagelijks de zachte delen van het masker die de huid raken (maskerinzet en de kussens van de voorhoofdsteun). Het beste doe je dit door Neutral afwasmiddel op je vingertoppen te doen en daarmee de zachte delen van het masker goed in te masseren. Spoel het masker vervolgens af onder de kraan met veel water en leg het masker te drogen. Water in de luchtbevochtiger elke ochtend helemaal weggooien en 's avonds weer vullen met vers kraanwater.

Wekelijks

Masker

Leg het masker in een sopje van lauwwarm water en enkele druppels Neutral afwasmiddel. Laat het masker een paar minuutjes in het zeepsopje liggen om zweet- en/of vetresten te verwijderen. Reinig daarna met de vingers of met een zacht kwastje 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 schone handdoek en laat het drogen aan de lucht. Nadrogen is niet nodig.

CPAP-apparaat

Ga met een stofdoek langs en over het apparaat om te vermijden dat er veel stof wordt aangezogen.

Lucht slang

Leg de slang in een sopje van lauwwarm water en een milde/neutrale zeep (groene of blauwe afwasmiddel). Haal deze vervolgens uit het sopje en spoel goed na onder stromend water. Hang de lucht slang te drogen. Ook kan het CPAP-apparaat de slang droogblazen door de slang op het apparaat te bevestigen en het apparaat even aan te zetten.

De luchtbevochtiger

Maak het waterbakje elke ochtend leeg. Dit om bacteriegroei te voorkomen. Vul het waterbakje 's avonds voor het gebruik met kraanwater. Reinig het waterbakje een keer per week met schoonmaakazijn verdund met water. Laat dat even intrekken en spoel het bakje een paar keer na met water.

Stoffilter

Neem de filter uit het apparaat en verwijder het zichtbare stof met de hand. Sommige filters mogen in een zeepsopje schoongemaakt worden. Dit wordt door jouw leverancier uitgelegd.

Hoofdband

Maak de hoofdband schoon met zachte zeep of een fijnwasmiddel in lauwwarm water. Spoel goed na met water en laat drogen. Sluit de klittenband voordat je de hoofdband wast. We raden aan om het reinigen 's morgens te doen, zodat alles goed droog is wanneer je gaat slapen.

Vragen

Op deze afdeling gebruiken we [BeterDichtbij](#). Dit is een app waarmee je berichten kunt sturen naar je dokter of verpleegkundige. Je krijgt altijd binnen 3 werkdagen antwoord. Als patiënt krijg je een uitnodiging voor BeterDichtbij via e-mail. Heb je die niet gehad of kun je die niet meer vinden? Laat het ons dan weten: loop even langs de polikliniek of vul het [contactformulier](#) in op de website.

Van maandag t/m vrijdag houden de OSAS-verpleegkundigen dagelijks telefonisch spreekuur van 11.00 tot 12.00 uur op telefoonnummer 040 - 286 4174. Je hebt hiervoor geen belafspraak nodig.

Voor dringende vragen die niet kunnen wachten tot het telefonisch spreekuur kun je bellen naar de polikliniek longgeneeskunde van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur.
Telefoonnummer: 040 - 286 4871.

Bij vragen over jouw masker en apparatuur kun je rechtstreeks contact opnemen met de leverancier. Het telefoonnummer staat op het apparaat.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lon032-cpap-therapie/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LON032
06-01-2021