



informatiebrochure

Leven met nCPAP

ziekenhuis maas en kempen

Slapen met nasale CPAP?

Uw arts stelde u deze behandeling voor, maar ongetwijfeld zit u met een heleboel vragen. In deze folder gaan we in op enkele aspecten van nCPAP. Aarzel niet om ons te contacteren indien u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft.

1. Opstarten van de nCPAP-therapie :

De resultaten van het slaaponderzoek worden geanalyseerd.


U kreeg bij het vastleggen van dit tweede slaaponderzoek reeds een afspraak mee voor het ophalen van het nCPAP toestel, een week na het onderzoek, in het ziekenhuis.

U kreeg ook een briefje mee via het secretariaat waarop vermeld staat dat u na 3 maanden terug op controle dient te komen.

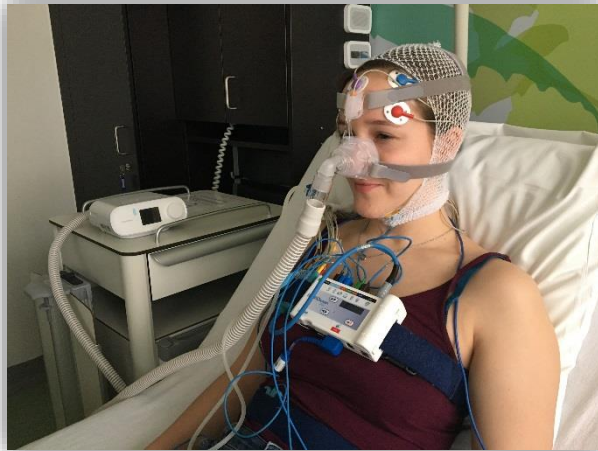
Denk er aan om steeds je nCPAP toestel mee te nemen naar de afspraken bij de arts en bij de firma Vivisol.

2. Praktische tips en mogelijke ongemakken

2.1. Praktische tips

- De meeste mensen hebben in het begin moeite om in te slapen met de ingestelde druk. Om het inslapen te vergemakkelijken kan u eventueel de opbouwfunctie  (= Ramp- functie) op het toestel inschakelen met het symbool . De druk wordt dan geleidelijk opgebouwd zodat u rustig in slaap kan vallen.
- Gun uzelf en uw lichaam de tijd om aan de behandeling te wennen. Wanneer het echt niet lukt om in te slapen raden we aan om het toestel af te zetten en het de volgende nacht gewoon op nieuw te proberen... net zolang tot u het toestel gewoon bent.

- U zet het nCPAP-toestel best op een plaats waar het de lucht zo stofvrij mogelijk kan aanzuigen. Zet het toestel dus liefst niet op de grond. Nachtkastjes zijn prima.
- Zorg er voor dat de kamertemperatuur niet te laag is; Verwarmen hoeft meestal niet. Een temperatuur van minimum 16°C is aangewezen voor het gebruik van nCPAP.



2.2. Mogelijke ongemakken

Soms ervaren patiënten ongemakken bij het opstarten van nCPAP :

Huidirritatie :

Het masker kan op 1 of meerdere plaatsen roodheid van de huid veroorzaken. Deze roodheid moet 's morgens echter na een 30 minuten verdwenen zijn.

Bij een droge huid ter hoogte van deze geïrriteerde plekken brengt u beste een hydraterende crème enkele malen per dag aan. Het aanbrengen van een stukje zeem tussen het masker en de huid kan een oplossing bieden bij gevoeligheid voor de materialen.

Als er toch blijvende huidirritatie optreedt, moet het masker aangepast worden (door de slaaptechnoloog).

Neusproblemen :

Een verstopte neus kan voorkomen bij het gebruik van een nCPAP toestel. Check de kamertemperatuur van de slaapruijnte en gebruik eventueel een neusspray. U kan dit steeds bespreekbaar maken bij uw huisarts en/of op een volgende consultatie.

Luchtlek :

Een klein luchtlek vormt voor de juiste werking van de behandeling geen probleem, voor zover het lek voor uzelf en/of uw partner niet storend is. Wanneer het masker onvoldoende afsluit, kan er lucht in de ogen geblazen worden. Dit kan het oog irriteren en een ontsteking veroorzaken. Een ernstig luchtlek kan ervoor zorgen dat u opnieuw gaat snurken of dat het toestel harder gaat blazen om dit lek te compenseren (het toestel zal dan meer lawaai maken).

Lucht slikken :

Dit kan leiden tot een opgezwollen gevoel van maag en buik, gepaard gaande met meer last van winderigheid. Dit is niet schadelijk. Maar wanneer het blijft aanhouden en u er veel last van heeft, neemt u best contact met ons op.

Twijfelt u, neem dan contact op met de medewerkers van het slaaplabo: voor telefoonnummer en mailadres : zie laatste pagina van deze brochure.

3. Onderhoud van toestel en toebehoren

3.1. Minstens wekelijks :

Masker en hoofdband :

Leg het masker in een sopje van lauwwarm water en een milde/neutrale zeep. Reinig binnen- en buitenzijde van het masker. Spoel het masker af. Leg het masker op een propere handdoek en laat het drogen aan de lucht.

nCPAP toestel :

Maak regelmatig proper met een stofdoekje.

Luchtbevochtiger :

Wanneer u deze gebruikt samen met uw nCPAP toestel is het aangewezen het waterreservoir wekelijks goed af te wassen (mag in de vaatwasser) en dagelijks te vullen met zuiver gedestilleerd water (supermarkt).

3.2. Volgens behoefte :

Stoffilter :

Neem de filter uit het toestel en verwijder het zichtbare stof met de hand. Nieuwe stoffilters zijn te bekomen bij de firma.

Luchtslang :

Leg de slang even in een sopje van lauwwarm water en een milde/neutrale zeep. Spoel goed uit. Hang de slang omhoog (vb. aan de douche) en laat goed drogen aan de lucht vooraleer je ze weer aankoppelt.

4. Verdere opvolging

U wordt uitgenodigd voor een consultatie bij de arts en/of de technoloog :

- Na 3 maanden
- Om het jaar

Deze consultaties moeten een goede werking van de nCPAP behandelingen garanderen. Het toestel en toebehoren worden telkens technisch nagekeken en indien nodig vervangen. Vergeet daarom het toestel niet mee te nemen.

5. Veelgestelde vragen

Hoe lang duurt het voor ik nCPAP gewoon ben?

Dat varieert heel erg van persoon tot persoon. Belangrijk is dat iedereen moet leren slapen met een nCPAP toestel en dat dit enkel lukt door het dagelijks (proberen) te gebruiken. Sommige patiënten zijn hun nCPAP al na enkele nachten gewoon. Anderen hebben soms tot 3 maanden nodig om aan hun nCPAP-behandeling te wennen. Als het voor u 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 nCPAP gebruik?

Wellicht ervaart u in het begin problemen bij het uitademen. U moet leren uitademen tegen een weerstand en het is best mogelijk dat het even duurt vooraleer u hieraan gewend bent. Eenmaal in slaap zal het uitademen tegen de weerstand automatisch gebeuren.

Hoe snel merk ik verbetering?

Dit hangt af in welke mate u zich voorheen vermoeid voelde en overdag inslaapneigingen had. Was dit ernstig, dan zal de verbetering beter aanvoeld worden dan wanneer deze vermoeidheid in mindere mate aanwezig was. Het kan enkele weken tot een paar maanden duren vooraleer u verbetering voelt. Doch dit is erg individueel verschillend.

Moet ik mijn nCPAP toestel elke nacht gebruiken?

De ademhalingsonderbrekingen doen zich iedere nacht, gedurende de volledige nacht voor. Dus deze moeten ten alle tijden behandeld worden, bij voorkeur gedurende de volledige slaap. Om uw terugbetaling van de adviserend geneesheer te bekomen en te behouden dient u het toestel minstens 4 uren per nacht te gebruiken. Voor uw lichamelijk welzijn in de toekomst is wetenschappelijk aangetoond dat men de beste resultaten heeft bij een gebruik van minstens 6 uren per nacht.

Moet ik mijn nCPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?

U gebruikt bij voorkeur altijd uw nCPAP. Zeker wanneer u een verdoving voor een ingreep moet ondergaan dienen de chirurg en de anesthesist op de hoogte gebracht worden van uw behandeling met nCPAP.

Neem ik mijn nCPAP mee op reis?

U gebruikt bij voorkeur altijd uw nCPAP, ook op reis. Gelieve toestel en toebehoren in de daarvoor voorziene tas te transporteren. Voor wie met het vliegtuig reist, vragen we om de nCPAP mee te nemen als handbagage. Het toestel mag gerust door de scanner aan de douanecontrole. Het is bovendien aangewezen om de door ons meegeleverde douaneformulieren aan de beambte voor te leggen. Deze formulieren kan u vragen op consultatie.

Wie de nCPAP wil aansluiten op een accu (vb. boot, auto,...) kan bij de firma terecht voor de juiste kabel en (eventueel) adaptor.

Stukken aan nCPAP toestel en/of masker

Wanneer u stukken heeft aan het toestel/masker, neem zo spoedig mogelijk contact op het met secretariaat en laat u noteren op de patiëntenlijst van de firma. Zij zijn iedere dinsdagnamiddag aanwezig om u verder te helpen.

TELEFOONNUMMERS:

Afspraken kan u maken via secretariaat inwendige: 089 50 56 00

Voor eventuele bijkomende vragen kan u ons bereiken:

- Via [mail: slaaplabo@zmk.be](mailto:slaaplabo@zmk.be)
- Telefonisch: 089 50 63 50

Let op! Het slaaplabo is enkel geopend op woensdag-, donderdag- en vrijdagavond van 17.45 u. - 08.00 u. Enkel tijdens deze uren zijn zij telefonisch bereikbaar.

- Via secretariaat inwendige: tel. 089 50 56 00

Van maandag tot donderdag van 08.30 u. - 12.30 u. en
van 13.30 u. - 17.00 u.

Op vrijdag van 08.30 u. - 12.30 u. en van 13.30 u. - 16.00 u.

Longartsen: Dr. E. Cox
Dr. K. Darquennes
Dr. A. Sadowska
Dr. P. Even





Auteur : Dienst slaaplabo, Interne Geneeskunde

Versie maart 2019
ZMKBR0164

Ziekenhuis Maas en Kempen vzw • Diestersteenweg 425 • 3680 Maaseik • tel. 089 50 50 50

info@zmk.be