



**Informatiebrochure**  
**Leven met CPAP**

## Slapen met nasale CPAP?

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

### 1. Opstarten van de CPAP-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 CPAP toestel, een week na het onderzoek, in het ziekenhuis.

U kreeg ook een briefje mee via het secretariaat waarop betreffende opvolging op staat na hoeveel weken en maanden u terug op controle dient te komen op consultatie in het ziekenhuis.

Denk er aan om steeds je CPAP 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. 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 wij aan om het toestel af te zetten en het de volgende nacht gewoon opnieuw te proberen... net zolang tot u het toestel gewoon bent.
- U zet het CPAP-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 ervoor dat de kamertemperatuur niet te laag is. Verwarmen hoeft meestal niet. Een temperatuur van minimum 16°C is aangewezen voor het gebruik van CPAP.



## 2.2. Mogelijke ongemakken :

Soms ervaren patiënten ongemakken bij het starten van CPAP :

### Huidirritatie :

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

Bij een droge huid thv deze geïrriteerde plekken brengt u best 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 tov 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 CPAP 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 windrigheid. Dit is niet schadelijk. Maar wanneer het blijft aanhouden en u er veel last van hebt, neemt u best contact met ons op.

Twijfelt u, neem dan contact op met de medewerkers van het slaaplabo : telefoonnummer : 089/50 63 50 of email : [slaaplabo@zmk.be](mailto:slaaplabo@zmk.be)

## **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.
- CPAP toestel :  
Maak het regelmatig proper met een stofdoekje

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

## 4. Verdere opvolging

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

- Na 6 weken
- Na 6 maanden
- Om het jaar

Deze consultaties moeten een goede werking van de CPAP behandelingen garanderen. Het toestel en toebehoren worden telkens technisch nagekeken en indien nodig vervangen.

## 5. Veelgestelde vragen

- Hoe lang duurt het voor ik CPAP gewoon ben?

Dat varieert heel erg van persoon tot persoon. Belangrijk is dat iedereen moet leren slapen met een CPAP toestel en dat dit enkel lukt door het dagelijks (proberen) te gebruiken. Sommige patiënten zijn hun CPAP-toestel al na enkele nachten gewoon. Anderen hebben soms tot 3 maanden nodig om aan hun CPAP-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 CPAP 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 CPAP 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 CPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?  
U gebruikt bij voorkeur altijd uw CPAP. 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 CPAP.
  
- Neem ik mijn CPAP mee op reis?  
U gebruikt bij voorkeur altijd uw CPAP, ook op reis. Gelieve toestel en toebehoren in de daarvoor voorziene tas te transporteren. Voor wie met het vliegtuig reist, vragen wij om de CPAP 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 CPAP wil aansluiten op een accu (vb. auto, boot, ...) kan bij de firma terecht voor de juiste kabel en (eventueel) adaptor.
  
- Stukken aan CPAP toestel en/of masker  
Wanneer u stukken heeft aan het toestel/masker, neem zo spoedig mogelijk contact op met het secretariaat (089/50 56 00) en laat u noteren op de patiëntenlijst van de firma. Zij zijn iedere dinsdagnamiddag aanwezig om u verder te helpen.

## Nuttige telefoonnummers :

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

- Van maandag tot donderdag 8.30u – 12.30u en van 13.30u – 17.00u
- Op vrijdag van 8.30u – 12.30u en van 13.30u – 16.00u

Voor eventuele bijkomende vragen kan u ons bereiken :

Via mail : [slaaplabo@zmk.be](mailto:slaaplabo@zmk.be)

Via telefoon : 089/50 63 50

Let op! Het slaaplabo is enkel geopend op woensdag-, donderdag- en vrijdagavond van 17.45 - 8u. Enkel tijdens deze uren zijn wij telefonisch bereikbaar.

Medewerker firma Vivisol (enkel op dinsdag) : 089/50 56 08

Longartsen :

Dr E. Cox

Dr. K. Darquennes

Dr. A. Sadowska

Dr. P. Even

Auteur: dienst Slaaplabo

Versiedatum : oktober 2017

ZMKBR0164