

# INFORMATIEBROCHURE

## Slaapapneu en CPAP



Gezonde nachtrust ... ons doel!



**VIVISOL**  
Home Care Services

*Beste patiënt,*

*Na een grondig slaaponderzoek is bij u het slaapapneusyndroom vastgesteld. Hiervoor heeft u begeleidende arts een CPAP-therapie aanbevolen. Deze brochure geeft u een beknopte uitleg over uw CPAP-therapie en het toestel.*

*Heeft u nog vragen na het lezen van deze brochure?*

*Aarzel niet om Vivisol te contacteren:*

Ma-Vrij

08.00u tot 17.00u

**068/27.06.52**

**cs@vivisol.be**

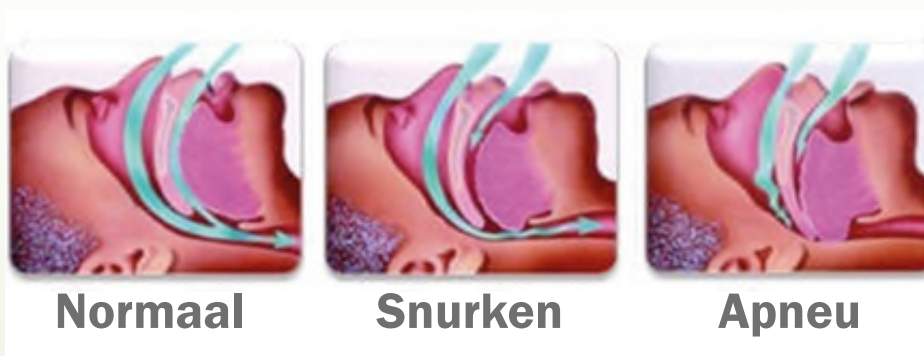
## Inhoud

1. Wat is slaapapneu? .....	4
2. Wat is CPAP? .....	5
3. Het masker .....	5
4. Mogelijke ongemakken .....	6
5. Voorzorgsmaatregelen en onderhoud .....	7
6. Uw vragen, onze antwoorden .....	8



**VIVISOL**  
Home Care Services

# 1. Wat is slaapapneu?



Een regelmatige en herstellende slaap is onontbeerlijk voor onze gezondheid. Tijdens de slaap vertraagt onze ademhaling en wordt die soms even verstoord, dit heeft niet onmiddellijk gevolgen op ons lichaam. Er is echter wel een groot probleem indien de onderbrekingen frequenter voorkomen en langer duren. De bovenste luchtwegen hebben dan de neiging om te vernauwen of te sluiten. Hierdoor wordt ademen moeilijker en gaat het gesnurk toenemen. Aangezien er op dat ogenblik weinig tot geen lucht in de longen komt, zakt het zuurstofgehalte in het bloed. Deze slaapstoornis noemt men het Obstructief SlaapApneu Syndroom (OSAS). Het syndroom heeft een aanzienlijke impact op de kwaliteit van uw slaap en de gezondheid van uw lichaam.

## Symptomen:

- vermoeidheid / slaperigheid
- hoofdpijn
- prikkelbaar
- concentratiemoeilijkheden
- vaak moeten plassen 's nachts

## Mogelijke gevolgen:

- hartritmestoornissen
- hoge bloeddruk
- hart- of herseninfarct
- depressie
- (verkeers)ongeval door vermoeidheid/concentratiegebrek

## 2. Wat is CPAP?

Voluit spreken we over Continuous Positive Airway Pressure. Door middel van een vaste continue druk worden de bovenste luchtwegen preventief opengehouden. Hierdoor komen apneus enkel in geringe mate voor en kan u de hele nacht terug normaal ademen.

Bij een behandeling met CPAP verdwijnen de symptomen vaak al vanaf de eerste nachten en wordt de normale ademhaling hersteld. Dit leidt tot een aanzienlijke verbetering van uw slaap- en levenskwaliteit.

## 3. Het masker

Het masker is een belangrijk onderdeel van de therapie. Het slapen met een masker vraagt enige gewenning. Daarom zal de verpleegkundige of zorgverlener van Vivisol samen met u het geschikte masker kiezen.

### Hoe aanbrengen?

1. Breng het masker aan op het aangezicht en trek daarna de hoofdband naar achter. (zie afbeelding)
2. Trek de velcroband aan zodat er ruimte vrij is voor een vinger. Zodra u de juiste instelling heeft gemaakt van de velcrobanden kan u het masker vervolgens via de clip vooraan aan- en uitdoen.
3. Breng de slang aan op het toestel en zet het toestel in werking tenzij het toestel een automatische start heeft.
4. Pas de velcrobanden, indien nodig, nog wat aan wanneer u neerligt.



### Fouten die u moet vermijden:

- onevenwichtige spanning van de hoofdband
- hoofdband te strak aanspannen



**VIVISOL**  
Home Care Services

## 4. Mogelijke ongemakken

### *Huidirritatie*

Er kan eventueel roodheid of een drukplek veroorzaakt worden door het masker. Deze roodheid zal normaal vanzelf terug verdwijnen. Om dit te vermijden kan u het gezicht goed wassen en drogen voor het slapengaan. Vermijd het gebruik van gelaatsproducten.

### *Neusverkoudheid*

Door de koude lucht van de CPAP kan het zijn dat het neusslijmvlies geïrriteerd raakt en zo een verstopte of lopende neus veroorzaakt. Dit is een normaal verschijnsel in het begin van de behandeling en zal na enkele weken verdwijnen. Zorg ervoor dat de kamer niet te koud is en leg eventueel een deken over de slang.

### *Oprispingen*

's Ochtends kan het zijn dat u last heeft van oprispingen door het inslikken van de lucht.

*Deze ongemakken nemen meestal af na een paar weken. Indien de klachten blijven aanhouden, neem dan contact op met uw arts of Vivisol zorgverlener.*

**Contacteer Vivisol: 068/270.652 - CS@vivisol.be**

## 5. Voorzorgsmaatregelen en onderhoud

*Uw CPAP is een elektrisch apparaat*

Sluit het apparaat uitsluitend aan op een stopcontact. Dek uw CPAP nooit af of plaats er geen voorwerpen op.

*Uw CPAP filtert de lucht*

Kijk 1x /maand na of de filter nog proper is. Reinig de filter of vervang hem indien nodig. De filter dient om de 6 maand vervangen te worden.

Gelieve geen kaarsen, etherische oliën of wierook aan te steken in dezelfde ruimte als uw CPAP. Mogelijk zuigt de CPAP kleine deeltjes aan.

*Wijzig nooit de instellingen van het apparaat*

U mag nooit de instellingen aanpassen zonder medisch advies. Het voorschrift dient steeds gevolgd te worden. Uitsluitend de zorgverleners van Vivisol zijn opgeleid om uw instellingen aan te passen.

*Slang, masker, hoofdband en bevochtiger*

Controleer regelmatig of deze nog in goede staat zijn.

### **Dagelijks onderhoud:**

*Het masker:* was het masker in een zeepsopje. Spoel het goed af en laat het drogen.

*De bevochtiger:* leeg de bevochtiger. Was af met afwasmiddel en spoel goed af. Eventueel kan de bevochtiger eveneens via de vaatwasmachine gereinigd worden.

### **Wekelijks onderhoud:**

*De CPAP:* maak de CPAP stofvrij met een droge doek. Zorg voor een droge en schone ruimte waarin het toestel zich bevindt.

### **Maandelijks onderhoud:**

Was 1x/maand de hoofdband op dezelfde wijze als het masker.



**VIVISOL**  
Home Care Services

## 6. Uw vragen, onze antwoorden

*Moet ik mijn CPAP elke nacht gebruiken?*

Voor een efficiënte behandeling dient u het toestel elke nacht tijdens het slapen te gebruiken. Uw energie en levenskwaliteit zullen verhogen en u loopt veel minder risico op complicaties.



*Hoe lang duurt het om te wennen aan de behandeling?*

Dit varieert heel erg van persoon tot persoon. Bij sommige patiënten duurt dit slechts een paar nachten, anderen hebben soms tot 3 maanden nodig om aan de CPAP-behandeling te wennen. Als het niet onmiddellijk lukt, kan het aangewezen zijn om af en toe overdag te oefenen tijdens een middagdutje.

*Mijn apparaat blaast te hard, ik heb het gevoel dat ik stik... Wat moet ik doen?*

Ontspan u en adem regelmatig. Gebruik de Ramp-functie zodat de druk geleidelijk aan verhoogd wordt en niet alles in één keer.

*Moet ik mijn CPAP meenemen bij opname in een ziekenhuis?*

Neem uw toestel altijd mee naar het ziekenhuis. Breng uw behandelende arts op de hoogte van uw therapie.



*Neem ik mijn CPAP mee op reis?*

U gebruikt bij voorkeur altijd uw CPAP, ook op reis. Voor wie met het vliegtuig reist, vragen wij om de CPAP mee te nemen als handbagage. U kan ons steeds vragen naar een document dat u kan voorleggen aan de douane.

Controleer vooraf de lokale kenmerken van de elektrische stroom. Vergeet niet dat in heel wat landen een adapterstekker nodig is.

*Wenst u graag gebruik te maken van een meer compacte reisCPAP?*  
Vivisol biedt u de mogelijkheid om dit toestel te huren tijdens uw vakantie. Het gebruik van een batterij wordt eveneens aangeboden.



## Contact

*Vivisol B*

***Customer Service***

*Zoning Ouest 14*

*7860 Lessines*



***t 068/27.06.52***

***e cs@vivisol.be***



**VIVISOL**  
Home Care Services

*Good night*



**VIVISOL**  
Home Care Services