



# *Slaap-ID*

*Voor een succesvolle CPAP-therapie*



# Inleiding

Bij u is de diagnose 'slaapapneu' gesteld. Vervolgens is u als behandeling een CPAP-therapie voorgesteld. Waarschijnlijk zit u daarover met de nodige vragen. Die zullen we in dit slaapdagboek zo duidelijk mogelijk proberen te beantwoorden. De eerste zes weken van de therapie zijn belangrijk om uw CPAP-apparatuur goed in te stellen. Uw inzet is daarbij essentieel. Want hoe beter deze therapie kan worden toegepast, hoe beter u zich zult voelen.

Daarom vragen we u dit slaapdagboek zo nauwkeurig mogelijk bij te houden. Dan kan VitalAire aan de hand van uw notities samen met u de juiste behandeling inzetten.



# Inhoudsopgave

	Pag.
<b>Wat is apneu?</b>	3
Wat is slaapapneu?	4
<b>Mijn slaapdagboek</b>	13
Waarom een slaapdagboek?	14
Hoe vul ik mijn slaapdagboek in?	15
Week 1 t/m 6	16
<b>CPAP-therapie</b>	35
CPAP-therapie	36
CPAP-apparatuur	37
Maskers	38
Opstelling	42
Onderhoudsinstructies	43
<b>Reizen met CPAP</b>	47
Reizen met CPAP-apparatuur	48
<b>Documentatie</b>	51
Veel gestelde vragen	52
Woordenlijst	57
Gebruiksafspraken CPAP-therapie	60
Adressen	63
Doktersverklaring	63
Douaneverklaring	64



# *Wat is apneu?*





## Wat is slaapapneu?

Veel mensen halen onregelmatig adem tijdens het slapen. Daarbij staat de adem soms ook korte tijd stil. Hierdoor krijgt het lichaam te weinig zuurstof binnen en geven de hersenen een signaal om wakker te worden. Na het ontwaken, vaak met een schok, wordt de ademhaling weer hervat.

Als dit af en toe gebeurt, is het niet erg. Er is ook verder niets van te merken. Het wordt wel een vervelend probleem als de ademstilstanden lang (meer dan 10 seconden tot enkele minuten) duren of heel vaak (meer dan 5 tot wel 60 keer per uur) voorkomen. In die gevallen spreken we van slaapapneu.

Slaapapneu bestaat in twee vormen. OSAS\* komt het meest voor en gaat gepaard met luid snurken. De verstoorde ademhaling wordt dan veroorzaakt door een gehele of gedeeltelijke afsluiting van de keelholte tijdens de slaap. Bij CSAS\*\* geven de hersenen tijdens de slaap te weinig prikkels om te ademen.

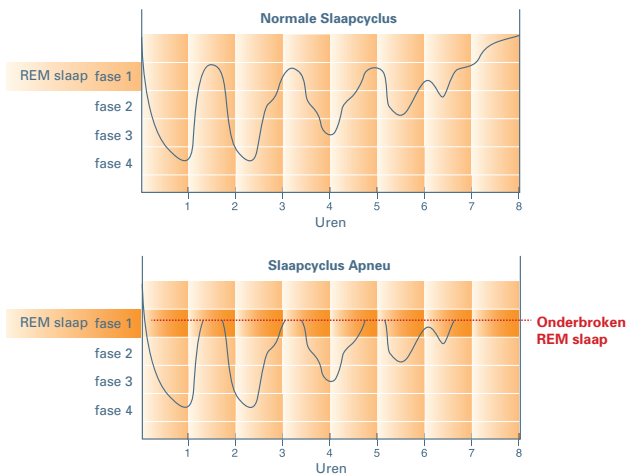
\* OSAS = Obstructief Slaap Apneu Syndroom  
(blokkering ademweg door verslapping spieren)

\*\* CSAS = Centraal Slaap Apneu Syndroom



## Slaap is belangrijk

Mensen met apneu komen nooit in een goede, diepe slaap. De signalen die de hersenen 's nachts geven om tijdens ademstilstand wakker te worden, houden dat tegen. Diepe slaap is belangrijk om uw lichaam weer de nodige energie te geven. Oppervlakkig slapen is daarvoor niet genoeg. Bij mensen met apneu kan dan ook slaapttekort ontstaan, waardoor ze overdag minder goed kunnen functioneren. Ze hebben klachten als zeer onrustig slapen, niet uitgerust wakker worden, slaperigheid overdag, op onverwachte momenten in slaap vallen, extreme vermoeidheid, concentratieverlies en soms hartkloppingen. De klachten nemen langzamerhand toe. Ook kunnen hart, hersenen en overige organen worden aangetast door zuurstofverlaging in het bloed.



Bij u is inmiddels de diagnose “slaapapneu” gesteld en VitalAire zal samen met u de juiste behandeling inzetten. Die behandeling bestaat uit mechanische ademhalingsondersteuning tijdens de slaap, waardoor er geen ademstilstanden optreden.

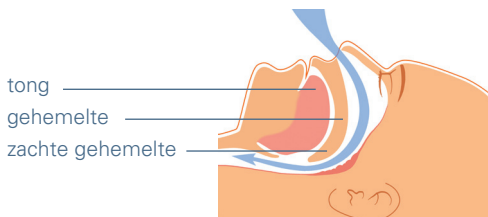
**Meer dan 5% van de volwassenen, voornamelijk mannen (60%) tussen 5 en 70 jaar, lijdt aan deze aandoening.**

## Behandeling

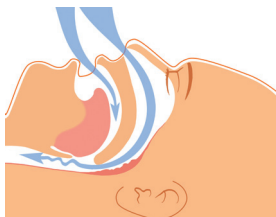
**Continuous Positive Airway Pressure (CPAP)** betekent letterlijk ‘voortdurend positieve druk in de luchtwegen’. Het is een manier om de ademhaling te ondersteunen. De meeste patiënten met slaapapneu zijn gebaat bij CPAP-apparatuur. Deze apparatuur verhoogt de luchtdruk in de neus- en keelholte. Dit voorkomt afsluiting van de keelholte en verstoring van de ademhaling. De pomp haalt extra lucht uit de slaapkamer en blaast die door een slang en een masker in uw neus. Zo blijven uw luchtwegen open en worden apneus voorkomen.



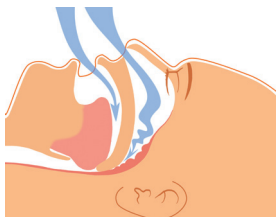
## Vrije ademhaling



## Belemmerde ademhaling (snurken)



## Geblokkeerde ademhaling (apneu)

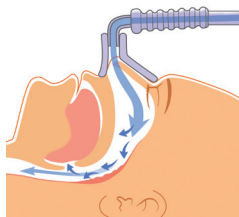


Uitgebreide informatie over slaapapneu vindt u op de website van de patiëntenvereniging [www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

## De CPAP-therapie

- Effectieve behandeling bij slaapapneu
- Regelt de luchtdruk via een masker
- Houdt de luchtwegen open, zonder onderbreking van de ademhaling
- Voorkomt ademstilstand

CPAP-therapie:  
Regeling luchtdruk  
via masker



## Maximaal behandel-effect

- Gebruik uw CPAP altijd tijdens het slapen (ook korte dutjes), minimaal 6 uur
- Neem uw CPAP mee als u buitenshuis slaapt
- Let op uw gewicht
- Houd er gezonde slaapgewoonten op na

## Problemen of bijwerkingen met uw CPAP?

- Raadpleeg de handleiding van uw apparatuur
- Bevestig het masker en de hoofdbanden, zoals u is uitgelegd
- Gebruik de aanlooptijd functie van de machine, zodat de druk langzaam wordt opgebouwd
- Neem contact op met VitalAire of uw behandelend arts als de klacht blijft



Hoe beter de CPAP-therapie wordt toegepast, hoe beter u zich voelt. Heldere voorlichting, goede begeleiding en veel inzet van de patiënt zijn dan ook essentieel voor het slagen van de behandeling. De verpleegkundigen van VitalAire zijn gespecialiseerd in patiëntenbegeleiding. Zij komen u zonodig bij u thuis helpen.

Door goed functionerende apparatuur heeft u optimaal profijt van uw CPAP-therapie. Daarom wordt er jaarlijks een afspraak gepland voor de controle van uw apparaat. U ontvangt hiervoor een uitnodiging.

Mocht u tussentijds vragen hebben, dan kunt u altijd bij onze helpdesk terecht: 88 250 3500.



## Slaaptips

Noteer uw bedtijd en het tijdstip waarop u opstaat in een periode dat u goed kunt inschatten wat uw slaapbehoefte zijn (bijvoorbeeld tijdens uw vakantie). Probeer daar vervolgens zo goed mogelijk aan te voldoen (zoals: vroeg opstaan, naar bed om 22.00 uur).



Het is heel belangrijk om op vaste tijden te gaan slapen en op te staan, ook als u vrij heeft.

### Overdag

- Leid een actief leven en ga naar bed als u slaap krijgt.
- Doe geen dutjes langer dan 30 minuten en nooit na 3 uur 's middags.

### Voor het slapengaan

- Vermijd dingen die u uit uw slaap kunnen houden: roken/nicotine, alcohol (2 uur voor u naar bed gaat), cafeïne (6 uur voor u naar bed gaat), zware inspanning (3 uur voor u naar bed gaat) en uitgebreide maaltijden of gekruid eten.
- Vermijd verkeerd gebruik van slaappillen of geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift, die invloed op de slaap



hebben.

- Doe ontspanningsoefeningen zoals yoga, lees een boek, drink kruidenthee of warme melk.
- Probeer u zo goed mogelijk op dezelfde manier op de nacht voor te bereiden.

### **Zorg voor een rustige slaapomgeving**

- Niet lezen of tv-kijken in bed.
- Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer.
- Houd de slaapkamertemperatuur op 18 à 20°C.

Als u niet kunt slapen, ga dan even de slaapkamer uit om iets rustigs en ontspannends te doen. Herhaal dit als het 's nachts vaker nodig is.



*Actieve dag na een goede nachtrust*





# *Mijn slaapdagboek*



## Waarom een slaapdagboek?

U bent net begonnen met uw CPAP-therapie. Dit slaapdagboek hoort daarbij. Het is belangrijk dat u het de eerste zes weken van uw therapie goed bijhoudt. We raden u aan het elke dag in te vullen en daar de eerste nacht al mee te beginnen.

Zo kunt u zien wat uw vorderingen zijn en het is ook handig tijdens de gesprekken met uw arts en de medewerkers van VitalAire. Dus zorg ervoor dat u uw slaapdagboek dan bij de hand heeft.



Behalve gezonde slaapgewoonten is het regelmatige gebruik van uw CPAP-apparatuur heel belangrijk. Gebruik de apparatuur elke nacht en het liefst tijdens de hele slaaptijd. Op die manier heeft u maximaal voordeel van de behandeling:

- U krijgt minder last van slaperigheid, vermoeidheid overdag, snurken en 's nachts wakker worden.
- U beperkt de lange termijn risico's als gevolg van slaapapneu, met name het risico op hart- en vaatziekten.
- U ontdekt weer de voordelen van een verkwikkende nachtrust en verbetert uw kwaliteit van leven.

Neemt u bij vragen of problemen vooral contact op met VitalAire en uw arts. **En laat u niet ontmoedigen. Het kan even duren voor u aan de behandeling gewend bent.**



## Hoe vul ik mijn slaapdagboek in?

- “Maandag” verwijst naar de nacht van maandag op dinsdag.
- Noteer op de “Slaap” lijn (zie voorbeeld):
  - De tijd dat u naar bed ging met een ‘B’, de tijd dat u wakker werd met een ‘W’ en alle dagelijkse momenten dat u zich slaperig voelt met een ‘S’.
  - De tijd dat u geslapen heeft (’s nachts en gedurende korte dutjes) door de hokjes aan te kruisen.
- Noteer op de “CPAP” lijn (zie voorbeeld): de tijd dat u de apparatuur heeft gebruikt door de hokjes aan te kruisen.
- Geef uw slaapkwaliteit (heeft u goed geslapen?), uw slaapcomfort (ligt u prettig, etc?) en uw dagelijkse energie aan met de cijfers 0 = Slecht, 1 = Gemiddeld, 2 = Goed en 3 = Uitstekend.
- Noteer uw opmerkingen, toelichtingen en vragen over het verloop van uw therapie bij “Aantekeningen”.

Maandag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap					B	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	S					
CPAP					~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~																	
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

# Week 1

Maandag - datum:            /            /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									

Dinsdag - datum:            /            /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									

Woensdag - datum:            /            /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									



# Week 1

Donderdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Vrijdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Zaterdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					



## Week 2

Maandag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Dinsdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Woensdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					



## Week 2

Donderdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Vrijdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Zaterdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					





## Week 3

Maandag - datum:                    /                    /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									

Dinsdag - datum:                    /                    /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									

Woensdag - datum:                    /                    /																													
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Slaap																													
CPAP																													
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3									



## Week 3

Donderdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Vrijdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Zaterdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					



# Week 4

Maandag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Dinsdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Woensdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

## Week 4

Donderdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Vrijdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Zaterdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					







## Week 5

Maandag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				

Dinsdag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				

Woensdag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				



## Week 5

Donderdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Vrijdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Zaterdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					



## Week 6

Maandag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Dinsdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

Woensdag - datum:            /            /																									
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Slaap																									
CPAP																									
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3					

## Week 6

Donderdag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				

Vrijdag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				

Zaterdag - datum:		/	/																					
Tijd:	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Slaap																								
CPAP																								
Slaapkwaliteit	0	1	2	3	Slaapcomfort				0	1	2	3	Energie overdag				0	1	2	3				







# *Cpap-therapie*





## CPAP-therapie

De CPAP is een soort luchtpomp, die voor geringe overdruk zorgt. De pomp haalt extra lucht uit de slaapkamer en blaast deze door een slang en een masker in uw neus. Zo blijven uw luchtwegen open en worden apneus voorkomen.

Natuurlijk is het vrij ingrijpend om elke nacht met een masker te moeten slapen. Sommige mensen moeten er even aan wennen, maar de meeste patiënten (en hun partner) vinden de CPAP al meteen een verademing. Ze merken direct de positieve effecten en willen vaak niet meer zonder slapen.



## CPAP-apparatuur

Mensen met apneu zijn vaak jarenlang van de CPAP afhankelijk. Daarom worden er hoge eisen aan gesteld. De druk moet constant zijn en het apparaat moet nauwkeurig ingesteld worden. De CPAP meet de kleinste verschillen in luchtstroom en past daarop zijn inspanning aan. Fabrikanten besteden ook zorg aan het geluid. De motor van de pomp is bijna geluidloos. U hoort alleen nog het blazen van de lucht.

### Afstelling CPAP-apparatuur

U begint uw therapie met een proefperiode waarin u gebruik maakt van een auto-CPAP. Dit apparaat past de druk automatisch aan de behoefte van de patiënt aan. Na de proefperiode wordt het apparaat uitgelezen. Aan de hand van het rapport kan wordt bepaald wat de optimale drukinstelling voor u is.

Uw behandelend arts is verantwoordelijk voor het bepalen van de juiste druk. De apparatuur wordt door de verpleegkundige op basis van het advies van de arts ingesteld. In veel gevallen zal aan het einde van de proefperiode de auto-CPAP omgeruild worden voor een CPAP met vaste druk. Wij raden u aan niet zelf de drukinstellingen aan te passen, maar bij vragen over uw therapieverloop contact op te nemen met de verpleegkundige van VitalAire.

De keuze voor uw apparaat wordt bepaald door VitalAire in overleg met uw arts.

## Maskers

Om apneus te voorkomen wordt via een masker lucht ingebracht. Dit is een drukmasker en moet dus perfect passen. Het masker wordt door middel van banden op het hoofd bevestigd.

### Typen

Maskers zijn het meest besproken onderdeel van de CPAP-therapie. Belangrijk is dat het goed aansluit.

Als het masker lekt, wordt de therapie minder effectief.

Er zijn 3 hoofdtypen:

- Het neus- of nasaalmasker bedekt alleen de neus. Dit type wordt het meest toegepast. Door een juiste afstelling van de druk wordt mondademhaling meestal voorkomen.
- Het volgelaats- of full-facemasker gaat over zowel neus als mond. Het wordt met name toegepast bij hardnekkige mondademhaling.
- Het intra-nasaalmasker, pillowmasker of neusdoppen zijn relatief kleine doppen die van onderaf tegen de neus drukken. Ze dekken het gezicht het minste af. Ze voldoen met name bij rustige slapers met een lage druk (minder dan 10).
- Daarnaast bestaan er speciale maskers die voor bijzondere gevallen ontwikkeld zijn om alsnog een succesvolle therapie voort te zetten.



## Uitvoeringen

Comfortabel wordt een masker nooit, maar voor ieder gezicht, elk slaapgedrag en elke voorkeur is er een passend masker. Het spreekt voor zich dat alle maskers er in diverse maten zijn: o.a. small, medium, large. En iedere fabrikant heeft zijn eigen modellen. Het verschil zit in de vorm van de kap, in de vorm van de randen, maar ook in de vorm en materiaalkeuze van de hoofdbanden. Belangrijk zijn ook de sluitingen waarmee het masker wordt vastgeclipd. Om een claustrofobisch gevoel te voorkomen moet het masker gemakkelijk kunnen worden op- en afgezet. De verpleegkundigen van VitalAire adviseren u graag over een masker dat het beste bij u past.



### Voorkom maskerproblemen

Het masker is een cruciaal onderdeel van de behandeling. Sluit het niet goed aan, dan werkt de therapie niet. Belangrijk om lekkage te voorkomen zijn:

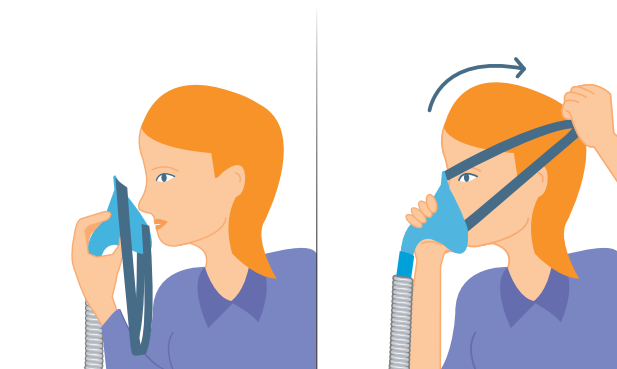
- Het juiste masker
- De juiste maat
- Een goede afstelling
- Een goed gebruik
- Goed onderhoud

## Opzetten van het masker

Vrijwel alle maskers beschikken over snelkoppelclips.

De meest eenvoudige manier om een neusmasker of volgelaatsmasker op te zetten is door eerst een van de onderste aansluitingen van de hoofdband los te maken. Daarna het masker op het gezicht plaatsen en de banden over het hoofd trekken tot het op de juiste plaats zit. Als laatste de hoofdband volledig vastmaken aan het masker.

Bij de neusdoppen (intranasaal) kunt u het beste eerst de hoofdband op het achterhoofd zetten en daarna de neusdoppen over het hoofd heen naar voren halen en onder de neus plaatsen.





### **Voorkomen van huidirritatie**

Krijgt u uitslag door het masker? Of heeft u last van drukplekken?

In de CPAP-winkel zijn producten verkrijgbaar die hier een oplossing voor bieden en het comfort van uw therapie vergroten.

Let op! Zalf of gezichtscreme smeert u overdag. Een vette huid en een vette rand van het masker zorgen gegarandeerd voor lekkage.

### **Bevochtiging**

Het voortdurend blazen van lucht kan zorgen voor uitdrogende slijmvliezen. Een bevochtiger voorkomt uitdroging. Indien u hier problemen mee ondervindt kan uw CPAP uitgebreid worden met een bevochtiger.

De bevochtiger is een bakje met water dat aan de pomp kan worden gekoppeld. Langsstromende lucht neemt het vocht op.

## Opstelling

Het motortje van de CPAP-pomp loopt de hele nacht door. Om het geluid te beperken is het verstandig de apparatuur niet op een nachtkastje te zetten. Dit fungeert dan als een klankkast en versterkt het geluid. Ook hebben veel mensen problemen met een lekkend masker. Wat aandacht voor de plaatsing van de CPAP kan het comfort flink verbeteren en geluidshinder voorkomen.

### De slang

Het beste is het om de slang van boven het hoofd te laten lopen of vanaf de borst. U draait zich tientallen keren per nacht van de ene zij op de andere. Dit voorkomt dat de slang gaat trekken of het masker scheef trekt.



In de CPAP-winkel zijn artikelen verkrijgbaar die hier een oplossing voor bieden en het slaapcomfort verhogen.

## Plaatsing van de CPAP

Er zijn vele opstellingen mogelijk. De CPAP hoort echter niet op de grond. Het apparaat trekt lucht aan en daarmee ook veel stof. Hierdoor kunnen de filters snel verzadigen en kan de werking van het apparaat afnemen. Hoewel de apparaten tegenwoordig steeds stiller worden, blijven het toch motortjes die lucht aanzuigen en uitblazen. Dat kunt u horen. Een plek iets lager dan het matras heeft daarom de voorkeur.

## Onderhoudsinstructies

Vanzelfsprekend heeft apparatuur onderhoud nodig, vooral als u er elke nacht gebruik van maakt. Door goed onderhouden en dus ook goed functionerende apparatuur heeft u optimaal profijt van uw CPAP-therapie.

### Masker

De siliconen-gel onderdelen iedere dag reinigen met warm water en citroenvrij afwasmiddel of groene afwasmiddel zodat de onderdelen vetvrij blijven.

Foam onderdelen mogen uitsluitend met een zachte, vochtige doek gereinigd worden. Nooit afspoelen, uitknijpen of uitwringen, omdat de onderdelen hierdoor hun vorm verliezen.





Het maskerframe éénmaal per week reinigen met warm water en afwasmiddel.

De hoofdband wassen op de hand. Niet in de wasmachine, want hierdoor verliest de hoofdband elasticiteit en gaat het klittenband stuk.

## Slang

De slang éénmaal per week doorspoelen in een sopje met warm water. Daarna goed doorspoelen met schoon water.

Als uw slang een drukmeetslang (innertube) bevat, zorg er dan eerst voor dat u de drukmeetslang aan beide uiteinden afsluit met de meegeleverde pinnetjes/dopjes. Dit voorkomt vocht in de drukmeetslang.

## Filter

De stoffilters dienen regelmatig gereinigd/vervangen te worden. De frequentie verschilt per fabrikant. Raadpleeg de instructies van uw apparaat.

## Bevochtiger

U moet de bevochtigingskamer dagelijks omspoelen en drogen. Het water kunt u het best vlak voor gebruik aanvullen. U kunt de kamer vullen met:

- Gekookt, afgekoeld leidingwater (het koken vermindert de kalk in het water)
- Gedestilleerd water



Kalkvorming vermindert de werking van de bevochtiger.

De bevochtiger dient regelmatig ontkalkt te worden met schoonmaakazijn.



Het onderhoud kan verschillen per fabrikant. Raadpleeg de instructies die bij uw apparaat horen. Via de CPAP-winkel zijn speciale reinigingsmiddelen, zoals CPAP-reiniger en een slangborstel, verkrijgbaar.



# *Reizen met Cpap*



## Reizen met CPAP-apparatuur

Als u op reis gaat, is het belangrijk dat u de therapie voortzet. Wat moet u regelen als u op reis gaat?

### Reisverzekering

U kunt een reisverzekering afsluiten, waarmee de waarde van het CPAP-apparaat en toebehoren gedekt wordt. Elke reisverzekering is verschillend, dus vraag naar de voorwaarden.

### De reis

Bent u van plan lang te gaan vliegen? U kunt bij de luchtvaartmaatschappij vragen of er zitplaatsen beschikbaar zijn met stroomvoorziening en of er een omvormer nodig is. Deze worden niet standaard bijgeleverd en zijn verkrijgbaar via de CPAP-winkel. Het is ook raadzaam om een douaneverklaring en een doktersverklaring mee te nemen.

De douaneverklaring vindt u verderop in dit boekje. U kunt deze aanvullen met uw persoonlijke gegevens en de gegevens van uw apparatuur. De doktersverklaring kunt u via uw arts verkrijgen. Beide kunt u met het apparaat bij de douane overleggen als er om gevraagd wordt. Het apparaat is **handbagage**, scanning bij de douane kan geen kwaad.



## Uw vakantieadres

Controleer of uw apparaat kan functioneren op de stroomvoorziening van uw verblijfadres. Informeer naar het voltage en de te gebruiken stekker bij uw reisorganisatie of hotel. Ook adviseren we u een wereldstekker en verlengsnoer mee te nemen. Wat secondenlijm en stevige tape kunnen handig zijn om noodreparaties aan uw slang of masker te verrichten.

## Storingen in het buitenland

Mocht u in het buitenland een storing aan het apparaat hebben, dan kunt u contact opnemen met onze helpdesk. Wij proberen dan samen met u de storing telefonisch te verhelpen. Moet er een apparaat of toebehoren opgestuurd worden naar het buitenland, dan zullen de kosten van het opsturen voor uw eigen rekening komen.



### Reis-CPAP

Via [www.cpapwinkel.nl](http://www.cpapwinkel.nl) worden speciale comfortartikelen en reisapparatuur aangeboden, die het reizen met apneu veraangenamen of vergemakkelijken, zoals:

- Lichtgewicht reis-CPAP
- Omvormers
- Accu-sets





*Documentatie*



## Veel gestelde vragen

Op deze pagina's treft u de meest gestelde vragen aan. Via onze website [www.vitalaire.nl](http://www.vitalaire.nl) kunt u eenvoudig een vraag stellen aan ons deskundige team. U ontvangt dan zo snel mogelijk antwoord.

### ***Hoe lang duurt het om aan een CPAP-apparaat te wennen?***

Dit verschilt van persoon tot persoon maar gemiddeld zijn de meeste mensen na twee of drie weken gewend aan het gebruik van de CPAP.



### ***Hoe snel na het begin van de behandeling merk ik verbetering?***

Dit varieert. Sommigen zullen direct verbetering merken, anderen pas na enkele weken. Het is echter wel belangrijk dat u telkens als u gaat slapen, uw CPAP gebruikt. Als u dit niet doet, keren uw klachten terug naar het eerdere niveau.

### ***Moet de druk op mijn CPAP ooit worden aangepast?***

De druk op uw apparatuur is aangepast aan uw huidige behoeften. Soms is een aanpassing of meer precieze afstelling van de drukkiveaus nodig, bijvoorbeeld als uw gewicht aanzienlijk verandert. Als u voelt dat symptomen, zoals slaperigheid gedurende de dag, terugkeren, raden wij u aan contact op te nemen met uw arts.



### ***Ik heb last van een geïrriteerde neus of keel?***

De behandelingslucht kan bij sommige mensen een droge keel of nasale bijwerkingen, zoals droogte of verstopping, veroorzaken. Deze klachten worden na de eerste dagen tot 2 weken geleidelijk minder. In overleg met uw (huis)arts kunt u tijdelijk een neusspray gebruiken om de neuswegen vrij te houden. Gaan de klachten niet over, dan is het gebruik van een bevochtiger het overwegen waard.

### ***Ik heb last van luchtlekkage, waar kan dit door komen?***

Dat kan verschillende oorzaken hebben:

- Het masker zit niet goed, is niet goed gemonteerd of niet goed in elkaar gezet.
- De slang is niet goed aangesloten of defect.
- De bevochtiger is niet goed aangesloten, het deksel is niet dicht, het waterbakje verkeerd gemonteerd of de afsluitonderdelen ontbreken.



***Ik heb last van koude lucht en/of condens in de slang en het masker.***

De slaapkamertemperatuur is te koud, sluit ramen. Zet de bevochtiger een stand omlaag of gebruik eventueel een verwarmde slang.

***Mijn neus is verstopt, ik ben altijd verkouden of ik word wakker met een droge mond.***

- Neusverstopping kan komen door een geïrriteerd neusslijmvlies. Dit komt omdat u moet wennen aan de therapie, meestal gaat dit snel over.
- Neusverstopping kan ook komen door uitgedroogd neusslijmvlies en met een bevochtiger worden opgelost.
- Verkoudheid kan ook komen door de gewenning aan de therapie, een te koude luchtaanvoer is niet bevorderlijk.
- Een droge mond kan komen door een te hoge druk, een verstopte neus of de normale mondademhaling. Dit zal in het begin van de therapie erger zijn, meestal gaat het na een paar weken vanzelf beter.

***Kan ik de behandeling voortzetten als ik verkouden ben?***

Bij een gewone verkoudheid kunt u uw CPAP blijven gebruiken, zolang u comfortabel kunt ademen. Als u last heeft van een infectie van de bovenste luchtwegen, het middenoor of de sinus dient u de arts te raadplegen of u met de behandeling kunt doorgaan. Mogelijk adviseert deze de behandeling tijdelijk te stoppen tot de infectie voorbij is. Als u tijdens een infectie doorgaat met de behandeling, is het verstandig het masker en de slangen vaker te reinigen.



***Het apparaat blaast veel lucht en maakt lawaai, wat kan ik daaraan doen?***

U heeft een automaat die de druk zelf aanpast en dus soms harder blaast. Dat maakt iets meer lawaai, dit is normaal. Door een lekkage van het masker, door neusverstopping of door mondademhaling gaat de machine harder blazen. Ook dit is normaal.

Als het apparaat op een houten nachtkastje staat kan het door resonantie bij een bepaald toerental meer lawaai geven. Dit is op te lossen door een kleine handdoek of vilt onder de machine te leggen.

***Als ik word opgenomen in het ziekenhuis moet ik mijn CPAP dan meenemen?***

Ja! Stopt u met de behandeling, dan zal uw algemeen welzijn mogelijk verslechteren en dat kan uw herstel vertragen. Als u een operatie moet ondergaan, is het belangrijk dat u uw chirurg en anesthesist inlicht over het feit dat u een CPAP-apparaat gebruikt.

***Als ik wakker word, blijkt dat ik tijdens mijn slaap mijn masker heb afgezet. Hoe voorkom ik dit?***

Het kan erop wijzen dat uw behandelingsdruk niet voldoende is om uw slaapapneu volledig onder controle te houden. Een kleine drukverhoging kan het probleem wellicht oplossen. Bespreek dit met uw behandelend arts.

### ***Kan ik de behandeling ooit stoppen?***

Apneu is een langdurige aandoening waarvoor momenteel geen geneesmiddel bekend is. Het goede nieuws is dat de CPAP-therapie die u krijgt uw slaapapneu effectief behandelt.

**Stop niet met de behandeling zonder overleg met uw arts. Raadpleeg altijd uw arts indien u verwacht in een situatie te komen waarin gedurende meer dan enkele dagen geen therapie mogelijk is.**



## Woordenlijst

AHI	Apneu-Hypopneu-Index: gemiddelde aantal apneus en hypopneus per uur, gemeten over de totale slaaptijd.
AI	Apneu-Index: het gemiddelde aantal apneus per uur gemeten over de totale slaaptijd.
Apneu	Ademstilstand, langer dan 10 seconden.
(Auto) A-pap	CPAP, waarbij de druk zich automatisch aanpast aan de behoefte van de gebruiker.
BiPAP	Bilevel Positive Airway Pressure; blaast niet constant lucht, maar neemt sterk terug bij het uitademen.



BMI	<p>Body Mass Index: voor het bepalen van de mate van onder- en overgewicht. Het lichaamsgewicht wordt gedeeld door de lichaamslengte in het kwadraat.</p> <p>BMI-index tussen 20 en 25 normaal          BMI-index tussen 25 en 30 overgewicht          BMI-index &gt; 30 obesitas          BMI -index &gt; 35 ernstige of morbide obesitas</p>
Compliance	Therapietrouw
CPAP	<p>Continious Positive Airway Pressure, apparaat dat de luchtweg openhoudt door lucht door een masker te blazen. Eerste keuze voor de behandeling van ernstige apneu.</p>
CSAS	<p>Centraal Slaap Apneu Syndroom; slaapapneu waarbij geen prikkel uit de hersenen komt om te ademen.</p>
Hypersomnolentie	Overmatige slaperigheid.
Hypopneu	<p>Sterk verminderde ademhaling; ademstroomreductie van &gt; 50% met een zuurstofdaling van meer dan 5%.</p>



Hypoxie	Zuurstoftekort
Insomnia	Slapeloosheid of (te) weinig slaap
OSAS	Obstructief Slaap Apneu Syndroom; diagnose wordt multidisciplinair gesteld door, longarts, kno-arts en neuroloog. Bestaat uit een combinatie van aantal ademstops (zie AHI) en klachten. AHI > 5 is verhoogd AHI < 15 - 30 matig osas AHI > 30 ernstig osas
PG/ polygrafie	Slaapregistratie zonder registratie van hersenactiviteit.
PSG /polysomnografie	Slaapregistratie met registratie van hersenactiviteit (noodzakelijk om de diagnose van de slaapstoornis vast te stellen).
Titratie	Vaststellen van de benodigde druk van een CPAP.
Zuurstofdesaturatie	Sterke daling van de zuurstofgehalten: 5% wordt als afwijkend beschouwd.



# Gebruiksafspraken CPAP-therapie

## Waar u rekening mee moet houden...

Het CPAP-apparaat met toebehoren welke u ontvangen heeft via het ziekenhuis of via onze consulent heeft u in bruikleen. Afhankelijk van uw zorgverzekeraar is het apparaat eigendom van uw zorgverzekeraar of van VitalAire.

De volgende aandachtspunten dienen in acht te worden genomen:

### Artikel 1

1. De zorgverzekeraar/ VitalAire geeft de verzekerde dit hulpmiddel in bruikleen.
2. De zorgverzekeraar/ VitalAire is eigenaar van het hulpmiddel.

### Artikel 2

1. De verzekerde is verplicht:
  - a) het hulpmiddel goed te behandelen en te onderhouden;
  - b) het hulpmiddel uitsluitend te gebruiken waarvoor het bedoeld en verstrekt is;
  - c) het hulpmiddel onmiddellijk aan VitalAire terug te geven als het hulpmiddel niet langer wordt gebruikt, en/of de verzekerde het contract met de zorgverzekeraar eindigt;



- d) De verzekerde is verplicht de schade te vergoeden als gevolg van verlies, diefstal en beschadiging van het hulpmiddel tenzij de verzekerde aantoont dat hem geen schuld treft;
  - e) VitalAire te informeren over wijzigingen in zijn omstandigheden, voor zover relevant voor de verstrekking van het hulpmiddel.
2. Het is de verzekerde niet toegestaan:
- a) het hulpmiddel - al dan niet tegen vergoeding - aan derden af te staan;
  - b) veranderingen aan te brengen in de constructie van het hulpmiddel;
  - c) zelf reparaties of vervangingen uit te (laten) voeren;
  - d) andere handelingen te verrichten die schade aan het hulpmiddel, respectievelijk financieel nadeel voor VitalAire opleveren.

### **Artikel 3**

1. De zorgverzekeraar/ VitalAire neemt tijdens de duur van de overeenkomst alle reparaties en/of technische onderhoudskosten ter behoud van het hulpmiddel voor zijn rekening, mits deze het gevolg zijn van normaal gebruik.
2. De verzekerde neemt de verplichting op zich om schade en/of storingen aan het hulpmiddel voor eigen rekening te laten herstellen door de leverancier, indien de schade of de storingen het gevolg zijn van onoordeelkundig gebruik of niet behoorlijk onderhoud.

#### **Artikel 4**

De verzekerde geeft VitalAire de gelegenheid:

- a) toezicht uit te (laten) oefenen op een zorgvuldig en juist gebruik van het hulpmiddel en zich hiervan ter plaatse op de hoogte te laten stellen;
- b) noodzakelijke onderhouds- en reparatiewerkzaamheden door de leverancier te laten verrichten.

#### **Artikel 5**

1. De overeenkomst eindigt:

- a) bij overlijden van de verzekerde;
- b) indien de verzekeringsovereenkomst met de zorgverzekeraar eindigt.
- c) indien de therapie i.o.m. de arts niet langer voortgezet wordt.

2. De zorgverzekeraar/ VitalAire is bevoegd de overeenkomst met onmiddellijke ingang op te zeggen indien de verzekerde:

- a) handelt in strijd met de bepalingen van deze gebruiksafspraken;
- b) naar het oordeel van VitalAire niet in staat of bereid is het hulpmiddel te gebruiken voor het doel waarvoor het is verstrekt.

3. De verzekerde neemt contact op met VitalAire als het hulpmiddel geretourneerd moet worden.



## Adressen

### CPAP-Winkel

Voor al uw cpap toebehoren

<https://vitalaire-winkel.nl/>

Uw verzekeraar vergoedt alle zaken die nodig zijn voor het volgen van een adequate therapie. In de CPAP-winkel vindt u comfortartikelen die uw CPAP-therapie kunnen veraangenameen.

### Nederlandse Vereniging Slaapapneu Patiënten

Apneu Vereniging

Postbus 1809

3800 BV Amersfoort

Patiënten Informatie Nummer: (033) 422 40 33

[www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

## Doktersverklaring

Vraag uw behandelend arts om een doktersverklaring en bewaar deze in uw Slaap-ID.

# Douaneverklaring - Bescheinigung Certificate - Certificat

## Sleepapnea medical equipment

Gebruiker - Anwender - User - Utilisateur:

Name
Address
Postal Code
City
Country
Date of birth

Model - Gerätetyp(en) - Model(s) - Modèle(s):

Type
------

Serienummer - Seriennummer(n) - Serial no(s)

Numéro(s) de série - Seri No.:

Serial no Device
Serial no Humidifier



## Mijn persoonlijke gegevens

## Bereikbaarheid VitalAire

### VitalAire - Air Liquide Healthcare

Archimedeslaan 11, 8218 ME Lelystad

T 088 250 3500

info.healthcare-nl@airliquide.com

nl.vitalaire.com

Voor vragen of bestellingen kunt u ons telefonisch of per mail bereiken van 8.30 - 17.00 uur

### Bij spoed

VitalAire is 24 / 7 bereikbaar:  
Telefoon **088 250 3500**

Hiermee wordt bevestigd dat eerdergenoemde medisch(e) appara(a)t(en) bedoeld is/zijn voor de behandeling van slaapapneu en uitsluitend gebruikt wordt/worden voor ademhalingstherapie.

**Er is geen enkele interfererende storing mogelijk zolang het/de apparaat/apparaten niet wordt/worden gebruikt.**

---

Dies bestätigt daß bei dem/den oben genannten medizinischen Gerät(en) um (ein) Atemtherapiegerät(e) handelt, das/die ausschließlich zur Behandlung der Schlafapnoe benötigt wird/ werden.

**Bei Nichtanwendung ist eine interferente Störung ausgeschlossen!**

---

This confirms that the above mentioned medical unit(s) is/are determined for the treatment of sleep apnea and is/are only used for breathing therapy.

**When the unit(s) is/are not used interference is absolutely impossible.**

---

Cela confirme que le (les) appareil(s) susmentionné(s) est/sont utilisé(s) exclusivement pour la thérapie du sommeil pour le traitement de l'apnée obstructive du sommeil.

**Il n'y a aucune interférence possible lorsque le (les) appareil(s) n'est (ne sont) pas en marche!**



## **VitalAire - Air Liquide Healthcare**

Archimedeslaan 11, 8218 ME Lelystad

T 088 250 3500

[info.healthcare-nl@airliquide.com](mailto:info.healthcare-nl@airliquide.com)

[nl.vitalaire.com](http://nl.vitalaire.com)