

Slaapapneu syndroom

PAP-therapie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft van uw arts gehoord dat u OSAS heeft en daarom behandeld gaat worden met een PAP-apparaat. OSAS is de afkorting van obstructief slaapapneu syndroom.

In deze folder leest u wat een PAP-therapie inhoudt en welke vormen er zijn. Ook geven we u informatie over de proefperiode, type maskers en het gebruik van een bevochtiger. Daarnaast leest u wanneer de controles zijn.

PAP-therapie

PAP is de afkorting van Positive Airway Pressure. Dit apparaat blaast via een masker lucht onder een verhoogde druk de luchtwegen in (zie afbeelding 1). Door deze druk blijft uw keel open. Hierdoor treden er geen apneus (ademstilstanden) meer op en zal het snurken verdwijnen. Klachten van onder andere vermoeidheid, slaperigheid overdag, concentratieverlies, vergeetachtigheid zullen pas na enkele weken tot maanden kunnen verdwijnen. Het kan zelfs wel tot een jaar duren voordat u afname van uw klachten merkt.



Afbeelding 1: Voorbeeld van een PAP-apparaat.

Keuze PAP-apparaat

Er zijn verschillende vormen van PAP-therapie: CPAP, APAP en BiPAP. Uw arts bekijkt welke therapie voor u het beste is.

- **CPAP** (Continuous Positive Airway Pressure)
Bij deze vorm van PAP-therapie blaast het apparaat continu dezelfde druk. Vaak is deze vorm van therapie voldoende om het merendeel van de apneus tegen te gaan.
- **APAP** (Automatic Positive Airway Pressure)
In tegenstelling tot de CPAP varieert dit apparaat in druk. Afhankelijk van de vernauwing in de luchtweg zal de APAP tussen twee ingestelde drukken zelf 'zoeken' naar de juiste druk.
- **BiPAP** (Bilevel Positive Airway Pressure)
Dit apparaat reageert op de overgang van in- naar uitademing door bij de uitademing de druk te verlagen.

Uitleg door leverancier

U krijgt het PAP-apparaat via een leverancier. De leverancier legt uit hoe u het apparaat moet gebruiken en schoonmaken. De afspraak voor het ophalen van de apparatuur en het juiste masker wordt gemaakt door het Slaapwaakcentrum. De afspraak vindt plaats op de polikliniek in Zwijndrecht.

Uitlezen op afstand

Het is mogelijk dat het apparaat op afstand wordt uitgelezen. De OSAS-verpleegkundige kan dan via een beveiligde website inloggen en meekijken bij het gebruik van uw PAP-apparaat. Zo nodig kan zij eventuele aanpassingen doen. Als u dat wilt, moet u hiervoor een schriftelijke of digitale toestemming geven.

Proefperiode

Aan het begin van de behandeling met CPAP krijgt u het apparaat eerst op proef. Deze proefperiode is belangrijk om inzicht te krijgen of deze therapie effect heeft op uw klachten. Tijdens deze proefperiode wordt er gekeken of de CPAP-druk goed is ingesteld en of u aan de CPAP kunt wennen. De verpleegkundige belt u 2 weken nadat u gestart bent met de CPAP. Daarna kan het zijn dat u een afspraak op de polikliniek krijgt of een telefonische afspraak met uitlezen op afstand.

Bij het uitlezen van het apparaat bekijkt en bespreekt de OSAS-verpleegkundige het volgende:

- **De druk/bevochtiger**
Is het apparaat voor u juist afgesteld of zijn er aanpassingen nodig?
- **Het masker**
Zit het masker goed? Zo nodig kunt u een ander masker proberen. Er zijn verschillende type maskers: intranasaal-, neus- en fullface-masker (zie uitleg verderop).
- **Bijwerkingen**
Heeft u last van bijwerkingen gekregen. En zo ja, hoe kunnen deze behandeld worden. Bijwerkingen zijn onder andere een droge mond of keel, lucht in uw ogen, bloedneus, lucht in de maag of benauwdheid.
- **Apparatuur**
Is het type PAP-apparaat voor u geschikt?
- **Effect van de behandeling** op uw klachten.

Krijgt u problemen tijdens of na uw proefperiode? Neem dan contact op met de OSAS-verpleegkundige. U kunt bellen of uw vraag stellen via de BeterDichtbij-app. De doktersassistente van het Slaapwaakcentrum kan u voor deze app aanmelden.

Via deze app beantwoordt de OSAS-verpleegkundige korte vragen en kan tips en adviezen geven om de behandeling te laten slagen. Aan het einde van de proefperiode wordt het effect van de proefbehandeling op uw klachten beoordeeld. Hierbij wordt gekeken of:

- De AHI (aantal apneus per uur) gedaald is.
- De slaperigheid overdag verminderd is.
- Hoeveel nachten per week en hoeveel uren per nacht u het CPAP-apparaat gebruikt.

Als de proefperiode succesvol is verlopen, kunt u het CPAP-apparaat blijven gebruiken. Bij goed gebruik en positief resultaat worden de kosten vergoed door de zorgverzekering

Er is een gewenningsperiode nodig om de behandeling met CPAP te laten slagen. Door iedere nacht het aantal slaapuren met CPAP verder uit te breiden, gaat u wennen aan slapen met het masker. Als u minimaal 4 tot 5 uur per nacht het CPAP-apparaat gebruikt, merkt u mogelijk dat uw klachten verminderen.

Controle

U komt terug naar het ziekenhuis voor controle bij:

- De **OSAS-verpleegkundige** bespreekt met u hoe het gaat met de behandeling. Het is belangrijk dat u uw PAP-apparaat meeneemt naar deze afspraak. Als er aanpassingen nodig zijn, krijgt u hiervoor extra afspraken. U kunt tussentijds ook bellen of via de BeterDichtbij-app overleggen met de OSAS-verpleegkundige. Deze afspraak is 2 weken nadat u gestart bent met een PAP-apparaat. Overige controles bij de OSAS-verpleegkundige zijn op indicatie.

- **De longarts**

Na een jaar heeft u een afspraak bij de longarts voor controle van het aantal ademstops (AHI), slaperigheid overdag en het gebruik van het CPAP-apparaat (aantal nachten per week, aantal uren per nacht).

Jaarlijkse controle door leverancier

Als u na een jaar stabiel bent ingesteld en de therapie is effectief, kan de longarts met u afspreken dat de controles in het ziekenhuis worden beëindigd.

Controle van het verdere beloop van de behandeling en de werking van het apparaat wordt dan jaarlijks verricht door de leverancier van het apparaat. De leverancier levert ook jaarlijks een nieuwe jaar-set (masker, slang en filters) en verzorgt een uitlezing. Als u door de longarts 'uit controle bent ontslagen', is de leverancier uw eerste aanspreekpunt bij klachten of problemen.

Type maskers

Samen met de leverancier wordt er gekeken naar de eerste keuze voor een masker. De leverancier geeft hierin advies, maar u bepaalt zelf welk masker goed zit.

- *Intranasaal masker.* Dit masker bestaat uit twee neusdoppen die rechtstreeks in uw neusgaten geplaatst kunnen worden. Dit type masker heeft het minste contact met uw huid. Hierbij kunt u bijvoorbeeld nog goed in bed lezen. Dit masker is geschikt als u een lagere druk van het apparaat gebruikt.
- *Neusmasker.* Dit masker wordt het meest gebruikt. Het neusmasker bedekt uw gehele neus en wordt met twee banden op zijn plek gehouden. Dit masker blaast wat minder direct de neus in, maar uw mond is nog wel vrij.

Er zijn ook neusmaskers met een hoofdsteun voor extra stabiliteit. Dit is handig als u veel draait of een hogere druk nodig heeft.

- *Fullface-masker*. Dit masker bedekt uw neus én mond. Dit masker zit fijn als u veel door uw mond ademt of last heeft van een dichtzittende neus. Het masker wordt met vier banden op zijn plek gehouden.

Reinigen van de maskers

Voor alle maskers geldt dat het siliconen gedeelte iedere dag gereinigd moet worden. Dit kunt u doen met warm water en zacht afwasmiddel (zonder citroen). Gebruik *geen producten voor de huid*, deze maken het masker vet.

De harde onderdelen van het masker maakt u eens in de week schoon met afwasmiddel en warm water.

De hoofdbanden kunt u met een handwasje schoonmaken.

Gebruik van een bevochtiger

Als u last heeft van een droge mond, keel en of neus kunt u de bevochtiger aankoppelen. Deze wordt standaard bij ieder PAP-apparaat geleverd. De bevochtiger werkt met een waterkamer en een verwarmingselement. Deze kunt u op de CPAP afstellen: hoe hoger de stand van de bevochtiger, hoe warmer en vochtiger wordt de lucht.

Het kan zijn dat er condensvorming optreedt in de slang. Dit geeft vervelende geluiden en uw gezicht kan er vochtig door worden. Als u hier last van heeft, kunt u proberen uw slaapkamertemperatuur rond de 17°C te hebben. U kunt ook de stand van de bevochtiger verlagen of zorgen dat de slang warm blijft.

Er zijn speciale slanghoezen te koop of u kunt zorgen dat de slang onder uw deken blijft liggen. Ook zijn er verschillende verwarmde slangen te koop. De leverancier kan u daar meer informatie over geven.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog? Bel dan gerust van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur naar het Slaapwaakcentrum, tel. (078) 654 53 53. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

De afbeelding in deze folder zijn afkomstig van Shutterstock en via een licentieovereenkomst door ons verkregen. Het is derhalve aan derden niet toegestaan om deze afbeelding op welke wijze dan ook, te gebruiken of te kopiëren. Voor het eigen gebruik van deze afbeelding verwijzen wij naar www.shutterstock.com

Albert Schweitzer ziekenhuis
november 2022
pavo 1723