



Slaapcentrum

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

Inleiding

CPAP is een behandeling bij slaapapneu. Als u obstructies heeft op één of meerdere niveaus in uw bovenste luchtweg of wanneer er een ander type obstructie aanwezig is, dan bestaat de mogelijkheid dat uw behandelend specialist een CPAP-systeem voorschrijft. In deze folder leggen wij u uit hoe CPAP werkt en welke apparatuur daarbij gebruikt wordt.

CPAP

CPAP is de afkorting van 'Continuous Positive Airway Pressure' oftewel: constante positieve druk in de luchtwegen. Tijdens uw slaap wordt via een speciaal ontworpen neusmasker lucht in uw bovenste luchtweg geblazen. Hierdoor ontstaat voldoende druk om de luchtweg open te houden. Wanneer u normaal inademt, zuigt u lucht naar binnen. Bij normale uitademing ontspant u zich en hierbij worden de borstkas en longen vanzelf kleiner. Het CPAP-apparaat zorgt ervoor dat tijdens inademing de lucht, via een kapje op de neus, in uw longen wordt geblazen. Bij het uitademen moet u een beetje persen om de lucht weer uit uw longen te krijgen. Wanneer uw specialist CPAP-therapie aan u voorschrijft is het belangrijk dat u het systeem elke nacht gebruikt. Zelfs wanneer u op reis bent! Onderzoeken hebben aangetoond dat patiënten, die CPAP-therapie toepassen gedurende de nacht, overdag alerter en beter geconcentreerd zijn. In het algemeen ervaren zij een betere kwaliteit van leven.

Wat kunt u verwachten van het CPAP-systeem?

Wanneer u het advies van uw behandelend specialist goed opvolgt, krijgt u de rustgevende slaap die iedereen nodig heeft. U zult wel aan het CPAP-systeem moeten wennen.

Daarnaast kunt u de volgende verbeteringen opmerken:

- uitgerust wakker worden
- betere arbeidsprestaties
- betere motivatie
- minder slaperigheid en sufheid gedurende de dag
- minder snurken

Het drukopbouwsysteem

Voor patiënten die een bepaalde CPAP-druk ingesteld krijgen is het drukopbouwsysteem erg prettig. Dit systeem stelt u in staat om bij het inslapen met de laagst mogelijke druk te starten. De druk zal vervolgens geheel automatisch, in vooraf ingestelde tijd, oplopen tot de voor u voorgeschreven druk.



Minder weerstand tijdens het uitademen

Bij het gebruik van een CPAP kunt u het gevoel hebben, dat u zwaar moet uitademen tegen de instromende lucht. Hier zult u eerst aan moeten wennen. Wanneer het zware gevoel blijft, kunt u contact opnemen met de OSAS-verpleegkundige. Mogelijk kan uw CPAP aangepast worden.

Comfort

Er is een ruim assortiment neus- of mondmaskers en neusdopjes. De OSAS-verpleegkundige zal samen met u uitzoeken welk masker voor u het prettigst is. Tevens zijn er verschillende hulpmiddelen om het slaapcomfort met een neusmasker te verbeteren. Vraag hierna bij uw OSAS-verpleegkundige of via de patiëntenvereniging.

Procedure voor het verkrijgen van CPAPapparaat

Uw specialist dient een aanvraag voor u in bij een leverancier voor het leveren van een CPAPapparaat. De specialist zal een afspraak maken bij de OSAS-verpleegkundige. De OSAS-verpleegkundige geeft instructie over het gebruik van de apparatuur en meet het masker aan dat voor u het meest geschikt is. Het CPAPapparaat krijgt u vervolgens mee op proef voor maximaal drie maanden.

Na ongeveer twee weken krijgt u een afspraak op het OSAS spreekuur om de therapie te evalueren. Het is belangrijk dat u dan de apparatuur en het masker meeneemt. Uw behandelend specialist wordt geïnformeerd over het resultaat van het gebruik van de apparatuur. Bij goed resultaat van de therapie stuurt uw specialist een machtigingsaanvraag naar uw zorgverzekeraar.

Problemen verhelpen?

Iedere therapie, operatief of door middel van medicijnen zou in theorie bijverschijnselen kunnen veroorzaken. Dit geldt ook voor therapie met CPAP.

Mogelijke bijverschijnselen:

Luchtlekkages

Het meest voorkomende probleem bij CPAP behandeling is dat het masker niet goed aansluit op het gezicht. Hierdoor heeft uw therapie geen maximaal rendement. Daarnaast kunnen, door de koude luchtstroom die langs uw ogen gaat, oogirritaties ontstaan. Het nauwkeurig aanmeten van het neusmasker is daarom zeer belangrijk. Ook is het belangrijk dat u het masker niet te strak aantrekt; hierdoor kunnen juist lekkages ontstaan of drukplekken op de bijvoorbeeld de neusbrug.

Irritatie van de slijmvliezen

In neus- en keelholte kan in een aantal gevallen irritatie van de slijmvliezen optreden. Veel niezen en verkoudheden zijn hiervan het gevolg. Om dit tegen te gaan wordt het gebruik van een verwarmde-lucht-bevochtiger aanbevolen.

Het CPAP apparaat heeft een verwarmde-lucht-bevochtiger; deze kunt u aansluiten en instellen. De OSAS-verpleegkundige kan u hierbij helpen.



CPAPapparaten

Bij de therapie voor het obstructieve slaapapneusyndroom leveren de nasale (neus)overdrukapparaten (CPAP, autoCPAP, BiLevel, softPAP) veruit de beste resultaten. Deze apparaten voorkomen de afsluiting van de luchtwegen, doordat ze met behulp van een individueel ingesteld drukniveau de luchtwegen open houden.

nCPAP-therapie (nasal Continuous Positive Airway Pressure (= nasale, continue, positieve druk in de luchtwegen):

Hierbij krijgt de patiënt lucht toegediend met een vaste druk van bijvoorbeeld acht mbar. Deze drukwaarde wordt vooraf voor elke patiënt individueel onderzocht en ingesteld op het apparaat. Een aantal patiënten met obstructieve slaapapneu hebben een sterk wisselende druk nodig. Voor hen kan een auto-CPAP (APAP) een uitkomst bieden.

APAP (Automatic continuous Positive Airway Pressure)::

Dergelijke apparaten detecteren obstructies en regelen de hoogte van de druk per apneu. Wanneer u start met de CPAP behandeling zal u vaak eerst een APAP krijgen. Zo kan de hoogte van de druk goed ingesteld worden. Na ongeveer twee weken zal de vaste druk bepaald worden en ingesteld worden in uw CPAP. Een aantal patiënten heeft een permanente hoge druk nodig, zodat de luchtwegen 's nachts open kunnen worden gehouden. Voor sommige patiënten maakt de hoge druk het moeilijker om tegen de krachtige luchtdruk in te ademen. Gelukkig zijn er voor patiënten, die een inademingsdruk nodig hebben van vijftien mbar of hoger, BiLevel-apparaten beschikbaar.

BiLevel-apparaten:

De druk bij het uitademen wordt door deze apparaten aanzienlijk verlaagd. BiLevel-apparaten worden, afhankelijk van het soort toestel, ook voor gecontroleerde of ondersteunde beademing gebruikt, bijvoorbeeld bij het adipositas-hypoventilatiesyndroom of bij deels centrale stoornissen in de ademhaling.

De *SoftPAP*:

Dit is een CPAP waarbij de uitademingsdruk verlaagd wordt om het comfort van ademen te vergroten.

Masker

Hoe komt de luchtstroom in de luchtwegen? De luchtstroom wordt door het apparaat via een slangenstelsel naar het masker van de patiënt gevoerd. Het masker wordt door middel van een kapje of met banden in de juiste positie op het hoofd gehouden. Het masker is een essentieel onderdeel van de behandeling. Het zit direct op het gezicht van de patiënt en vermindert de bewegingsvrijheid tijdens de slaap.

Er zijn drie soorten maskers:

1. Neusmasker: dit masker wordt op de neusgeplaatst, wanneer u start met de CPAP therapie zal vaak een neusmasker eerste keus zijn i.v.m. o.a. minste kans op luchtlekkage bij houdingverandering in bed en het meeste comfort.
2. Fullface masker: dit masker zit over de neus en mond. Wanneer mensen veel met de mond open slapen of niet met een neusmasker kunnen slapen kan een fullface masker aangemeten worden.
3. Neuskussentjes (pillows): dit is een zeer klein masker, de kussentjes worden tegen uw neusgaten geplaatst en met een band om uw hoofd geplaatst.

Overleg met de OSAS-verpleegkundige welke mogelijkheden er voor u zijn

www.skbwinterswijk.nl



Uitademingsystemen

Bij de behandeling moet er ook voor worden gezorgd dat de uitgeademde CO₂-rijke lucht vlot afgevoerd wordt. Daarvoor zorgen uitademingsystemen. In uitademingsystemen zijn gaten, inkepingen of poriën aangebracht, waar de uitgeademde lucht effectief door kan worden afgevoerd. Hoe minder geluid de afgevoerde lucht veroorzaakt, hoe aangenamer natuurlijk het gebruik voor de patiënt en partner is. Het masker wordt met een passende hoofdbestijging op zijn plaats gehouden. Er zijn veel verschillende hoofdbanden en hoofdkapjes aanwezig, zodat er een passend model is voor elk hoofd en voor elke voorkeur.

Verwarmde luchtbevochtiging

Sommige patiënten hebben gevoelige neusslijmvliezen, die gemakkelijk uitdrogen. Daarom hebben zij een verwarmde luchtbevochtiger nodig. Deze bevochtigt en verwarmt de lucht die ingeademd wordt met waterdamp en verhindert zo het uitdrogen van de luchtwegen.

Vragen

Hebt u nog vragen, neemt u dan telefonisch contact op met het secretariaat de polikliniek Longgeneeskunde. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer 0543 54 45 10

CPAP-sprekken

Ook kunt u direct de OSAS-verpleegkundige raadplegen. Zij is te bereiken op werkdagen tussen 12.00 – 12.30 uur (telefonisch spreekuur). Telefoonnummer (0543) 54 48 11 of 54 49 06.

De spreekuren zijn

- Toegankelijk voor alle OSAS-patiënten
- Voor instructie over CPAP-apparatuur en toebehoren
- Voor vragen, advies en begeleiding
- Voor informatie over apparatuur.

Ook kunt u contact opnemen met de leverancier van uw CPAP-apparaat.

Graag attenderen wij u op de patiëntenvereniging voor mensen met OSAS.

Apneuvereniging

Postbus 299
1560 AG Krommenie
T 0900 202 06 75
info@apneuvereniging.nl
www.apneuvereniging.nl

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: www.skbwinterswijk.nl