

Alles wat je moet weten over **Apneu** THEMA UITGAVE

Speciale gratis uitgave van de **apneu**
vereniging

CPAP- EN MASKERSPECIAL

Continuous positive
airway pressure

Striemen?

Zo voorkom je sporen
van het masker

En nog veel meer
tips en adviezen

**VOORLICHTING
VOOR CPAP-
GEBRUIKERS**



's Werelds eerste AutoFit masker

Fisher & Paykel Healthcare's nieuwe AutoFit masker vereenvoudigt de set-up als geen ander door gebruik te maken van AutoLock-technologie. Gewoon uitrekken om op te zetten en aanduwen om aan te sluiten.



De AutoLock-technologie houdt het masker de hele nacht comfortabel op zijn plaats.

(Nichtgefitoto)

F&P myMask App

F&P Solo is nu beschikbaar in de F&P myMask app



Scan om de app te downloaden



Scan voor meer informatie over de F&P Solo. F&P, AutoFit, AutoLock, F&P Solo, Solo en myMask zijn handelsmerken van Fisher & Paykel Healthcare Limited. App store is een servicemerk van Apple Inc., gedeponeerd in de VS en andere landen. Google Play en het Google Play-logo zijn handelsmerken van Google Inc. 632908 REV A © 2024 Fisher & Paykel Healthcare Limited ©

www.fphcare.com/Solo

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

Mijn beste vriend

Omdat er veel te vertellen valt over cpaps en maskers biedt de ApneuVereniging deze special aan. Een special voor zowel mensen die net met een cpap starten als voor de meer ervaren cpap-gebruikers. Ook interessant voor partners, familie en vrienden om te lezen. Cpap staat voor continuous positive airway pressure en betekent letterlijk 'voortdurend positieve druk in de luchtwegen'. Een masker blaast via je neus of neus en mond wat lucht in je keel. De overdruk houdt de luchtweg open, waardoor het aantal ademstops beduidend afneemt.

Apneu sluipt er geleidelijk in. En zo ook de klachten. 'Achteraf gezien', zeggen veel mensen, 'moet ik al jaren apneu hebben gehad.' Dat wordt niet in één klap ongedaan gemaakt met de start van de behandeling. Veel mensen die beginnen met een cpap, slapen meteen de eerste nacht dieper en langer dan de afgelopen jaren en voelen al snel meer energie. Maar eerlijk is eerlijk, voor velen is het wel wennen aan dat apparaat. De meeste mensen hebben gelukkig na een tijdje een goede relatie met hun cpap en masker. Sommigen noemen de cpap zelfs 'mijn beste vriend'.

Veel mensen met apneu maken gebruik van de ervaring van de medewerkers van onze vereniging. Ze mailen, bellen met de ApneuHelpdesk, bezoeken het ApneuForum en de ApneuFacebookgroep, of worden lid. ApneuMagazine brengt ieder kwartaal nieuws en achtergrondverhalen voor mensen die kort, langer of heel lang geleden de diagnose apneu kregen. Zo blijf je op de hoogte van nieuwe behandelingsvormen en van de inzet van de ApneuVereniging om die vergoed te krijgen. Mede dankzij die inspanning zitten er in Nederland zeven erkende apneubehandelingen in het basispakket van de zorgverzekering. Je cpap is er een van.

Word vrijwilliger!

Maak impact als vrijwilliger bij de ApneuVereniging. Samen werken we aan het informeren en ondersteunen van mensen met slaapapneu. Ontdek hoe jij kan helpen. Kijk op onze website op de pagina voor vrijwilligers en stuur een mailtje naar info@ApneuVereniging.nl.



Behandeling met een cpap

Verreweg de meeste mensen met obstructief slaapapneu hebben als therapie een cpap. Het apparaat zorgt ervoor dat de luchtwegen openblijven en de ademstops verminderen.

Bij obstructief slaapapneu (osa) heb je tijdens de slaap ademstilstanden, doordat de keel dichtvalt. Er is een blokkade, ook wel obstructie genoemd. De cpap (spreek uit: siepep) zorgt ervoor dat de luchtwegen openblijven en de ademstops verminderen. Het is een blaasapparaat met slang en masker dat door overdruk ervoor zorgt dat de keel niet dichtvalt.

Een cpap geneest niets, maar voorkomt wel ernstige gezondheidsschade. Het is een hulpmiddel dat iedere nacht de rest van het leven gebruikt moet worden om de luchtweg open te houden. Vooral mensen met ernstig apneu ervaren de cpap vanaf nacht één als een verademing. Ze merken meteen de positieve effecten en willen niet meer zonder.

Soorten paps

Er zijn verschillende soorten paps:

De standaard cpap (continuous positive airway pressure) werkt met een vaste druk. Tijdens de proefperiode van twee tot drie maanden vindt de instelling van de juiste druk plaats, ook wel de titratie genoemd. Dat doet de osa-verpleegkundige of de toegewezen leverancier, onder

medische verantwoordelijkheid van de behandelend specialist.

De apap (automatic positive airway pressure) past de druk automatisch aan de behoefte van de gebruiker aan op het moment dat er een apneu (afsluiting) of hypopneu (gedeeltelijke afsluiting) dreigt te ontstaan.

De bi-level pap, ook wel bipap genoemd, schakelt tussen een hoge en een lage druk. De lagere druk kan met name van belang zijn om het uitademen te vergemakkelijken.

Voor vrouwen zijn er specifieke apparaten beschikbaar.

Bevochtiger

Omdat het voortdurend blazen van lucht kan zorgen voor uitdrogende slijmvliezen van wangen, neus en keel worden cpaps in Nederland altijd afgeleverd met een bevochtiger. Dit waterbakje voorkomt uitdroging. De cpap blaast de lucht over het water in het bakje naar de slang en het masker, dat zorgt ervoor dat de slijmvliezen van wangen, neus en keel niet geïrriteerd raken of uitdrogen.

Stappenplan: de ideale weg van diagnose tot behandeling

Diagnose

Je behandelaar stelt de diagnose slaapapneu.

Keuze

Samen met de behandelaar overleg je met welke behandeling je begint. De keuze is afhankelijk van de ernst van de slaapapneu. De cpap heeft de voorkeur bij ernstig osa en is de meest gevolgde therapie.

Start

Je begint een behandeling met de cpap. De leverancier verstrekt de cpap voor een proefperiode. Je behandelaar blijft de contactpersoon. De cpap kan ook vanuit het slaapcentrum/ziekenhuis worden meegegeven.

Proefperiode

De eerste maanden kun je met vragen en maskerproblemen terecht bij een osa-verpleegkundige van het slaapcentrum/ziekenhuis of bij de leverancier.

Behandeling

Na de proefperiode wordt de leverancier je aanspreekpunt en je zorgverlener. Met ernstige klachten kun je overleggen met de leverancier of met de behandelaar van het slaapcentrum/ziekenhuis.

Vervanging

Jaarlijks kun je een nieuw masker, filters en eventueel slang bestellen. Tip: noteer dit in je agenda. De contactgegevens van de leverancier staan met een sticker op de cpap.



De contactgegevens van de leverancier staan met een sticker op de cpap

Vijf vragen over...

het masker

Maskers heb je in allerlei soorten en maten. Hoe maak je een juiste keuze en hoe gebruik je hem? Bep van Norde van de Maskerraad weet alles over de do's en don'ts van maskers.

1

Welke maskers zijn er?

Er zijn verschillende soorten maskers. Dit zijn de drie belangrijkste:

Het **neusmasker** is een kapje dat alleen rond de neus zit. Het is niet zo groot en fixeert door meer hoofdbanden het beste. Dit masker wordt het meeste gebruikt.

Het **masker met neusdoppen** heeft twee verende ringen die tegen de onder-rand van de neusgaten drukken. Het masker is kleiner en je kunt er een bril bij dragen. Een variant hierop zijn de siliconenkussentjes met een of twee openingen

onder de neus. Het neusdoppenmasker heeft weinig hoofdbanden en een geringere fixatie. Daardoor werkt deze variant het beste bij rustige slapers en bij een lagere druk.

Het **full face masker** is iets groter en zit over de neus en de mond. Tegengwoordig ook onder de neus en om de mond. Dit masker is bedoeld voor mensen die te veel via de mond ademen. Een neuskap- of neusdoppenmasker werkt dan niet. Het voordeel van een full face masker is dat je zowel door de neus als door de mond mag in- en uitademen.





*Neusmasker:
Fisher & Paykel (l) en Löwenstein (r)*



*Masker met neusdoppen:
Philips (l) en Fisher & Paykel (r)*

2

Wat past het beste bij mij?

Overleg met de home care firma/leverancier of met de osa-verpleegkundige om het juiste masker te kiezen. Let daarbij op de maat: small, medium, large, extra-small of extra-large. Er zijn maskers die slechts in één maat verkrijgbaar zijn ('one size, fits most'). De juiste maat maakt het verschil tussen 'het gaat wel' en 'comfortabel'. Om een goede afstelling te krijgen kun je het beste het masker liggend passen. En natuurlijk doe je bij het passen je kunstgebit uit als je dat

's nachts nooit draagt. Meestal krijg je de eerste keer een neusmasker met voorhoofdsteuntje mee, dat is geschikt voor beginners met een onrustige slaap. Eenmaal goed in therapie en bij een rustige slaap is er op den duur meer mogelijk. Misschien kies je dan wel voor een 360 graden masker waarmee je kunt woelen en draaien in bed. Of een minimalistisch masker met minder bandjes. Aan de tafel van de Maskerraad kun je alle maskers die momenteel in Nederland in omloop zijn, zien en vergelijken.

3

Hoe stel ik het masker het beste af?

Bij ieder masker hoort een hoofdband om het masker op zijn plek te houden. Die stel je met klittenbandjes gelijkmatig af, zodat het masker recht op het gezicht zit. Heb je een voorhoofdsteun, stel die dan ook juist af. Let op dat je de banden niet te strak afstelt, want dat kan leiden tot huidirritatie en striemen op het gezicht. Bovendien kan het lekkage veroorzaken. Heb je eenmaal de juiste afstelling gevonden, laat de klittenbandjes dan dicht. Het masker op- en afzetten doe je dan met de magneetjes of de clips. Zo hoef je niet elke dag opnieuw het masker af te stellen. Ook bij een schoonmaakbeurt laat je de klittenbandjes dicht. >



Full face masker, v.l.n.r.: Löwenstein, Philips en Fisher & Paykel

4

Kan ik het masker ruilen als het niet bevalt?

In de proefperiode van twee tot drie maanden, net na de diagnose, is er geen sprake van ruilen. Als een masker niet voldoet, krijg je een ander masker. Dat gebeurt in goed overleg met de leverancier of de osa-verpleegkundige, waarbij rekening wordt gehouden met de klachten. Het idee is immers om goed in therapie te komen en te blijven. Heb je eenmaal het juiste masker gevonden, dan doe je er een jaar mee. Daarna heb je jaarlijks recht op een nieuw masker compleet met hoofdbanden.

5

Wat als ik niet kan wennen aan een masker?

Acceptatie van het masker is de meest belangrijke factor voor het slagen van de therapie. Een methode om aan een masker te wennen, is om het overdag te gebruiken. Je merkt dan dat je normaal kunt in- en uitademen. Zet de cpap naast een gemakkelijke stoel en ga tv-kijken met het masker op. Of lees een boek. Hierdoor ben je afgeleid en

wen je tegelijkertijd aan het masker. Dat werkt beter dan 's avonds moe en uitgeput te moeten gaan slapen met een masker waaraan je nog niet gewend bent. Lukt het wennen aan het masker nog steeds niet of geeft het masker je een benauwd gevoel? Laat je verwijzen naar een slaaptherapeut of een psycholoog en leer met cognitieve gedragstherapie het masker accepteren.



Luister ook naar deze podcast over maskers met Bep van Norde waarin ze nog meer vragen beantwoordt. Ga naar ApneuVereniging.nl/podcast-over-maskers of scan de QR-code.



Onze Maskers.

Het hart van uw slaaptherapie.



Voor elkaar

In de rubriek Voor Elkaar van ApneuMagazine plaatsen we vragen, tips of verhalen over omgaan met apneu. Hier een selectie onderwerpen over het leven met een cpap.



Cpap blaast in nek partner

Mijn partner heeft last van de luchtstroom van mijn masker, hij blaast in haar nek. Wat kan ik hieraan doen?

Harold (43)

Om last van geblaas tegen te gaan, kiezen sommige mensen ervoor om in bed een rolkussen tussen hen in te leggen. Maar verandering van slaaphouding is de meest eenvoudige oplossing. Dit vereist wel een aanpassing van de slaaroutine. Heel eenvoudig, niet romantisch of sexy, maar na het 'knuffelmoment' gaan beide slapers op hun zij rug aan rug liggen. De partner heeft dan geen last van de uitgeblazen lucht. Lepeltje-lepeltje liggen kan ook. De cpap-gebruiker kiest dan de voorste positie, zodat hij of zij met de rug naar de partner ligt.

Vrouwen ≠ mannen

Ik las dat vrouwen met obstructief slaapapneu vaak andere verschijnselen en klachten hebben dan mannen. Is een standaard cpap-behandeling dan wel optimaal voor vrouwen?

Evellen (61)

Goede vraag waar nog weinig over bekend is. Gea Beskers, verpleegkundig specialist van Amphia in Breda, doet hier onderzoek naar. Ze kijkt naar de werking van een apap die speciaal voor vrouwen is ontwikkeld. De 'Autoset for her' houdt rekening met de gevoeligheid van vrouwen voor snelle en sterke drukwisselingen.

Luister ook naar onze podcast over apneu bij vrouwen. Scan de QR-code.



Eigenwijs

Ik heb, net als mijn vader, slaapapneu
Hij viel soms zo in slaap, zelfs op zijn werk
Maar ik zocht hulp en dat maakt mij nu sterk
M'n grote zus slaapt slecht, ik vind dat sneu

Zo eigenwijs, zij laat zich maar niet testen
Dat cpap lucht geeft weet ik als de beste

Snelsonnet van Bart Adjudant



Verwarmde slang

Ik hoorde dat ik een verwarmde slang zelf moet betalen. Voordat ik hem aanschaf, heeft zo'n ding wel nut?

René (76)

Een verwarmde slang is geen overbodige luxe. Ook al moet je deze helaas zelf betalen, het is de moeite waard. De therapie verloopt hiermee aanzienlijk beter. Zo voorkomt de verwarmde slang condensvorming en problemen met slijmvliezen van neus en wangen. Ook gaat het heesheid tegen. De meeste paps hebben een bij het merk passende verwarmde slang. Ook is er een universele verwarmde slang. De verwarmde slang is verkrijgbaar bij de leverancier en kun je het beste gebruiken van september tot en met april.

Verstopte neus

Ik heb regelmatig een verstopte neus. Werkt mijn cpap dan nog wel?

Astrid (54)

Het komt vaak voor dat er maar één neusgat goed functioneert. Neusgaten gaan om de paar uur open, zodat het andere 'dicht' gaat zitten en het neusslijmvlies kan herstellen. Mochten er echter chronisch twee neusgaten tegelijk dichtzitten ondanks sprayen met een zoutoplossing, vraag je arts dan om een neusspray met corticosteroiden. Zo'n spray remt het ontstekingsproces en normaliseert de situatie in de neus. Gebruik de spray consequent gedurende de voorgeschreven periode. Zodra de klachten onder controle zijn, schrijft de arts mogelijk een lagere dosering voor.

'Op de dansvloer
was het meteen aan'



Tevreden cpap-gebruikers Diana (53) en René (56)

'We doen eigenlijk alles samen, met of zonder slaapapneu'

Eerst ontdekte Diana dat ze slaapapneu had, een tijd later had René klachten die ook duiden op apneu. Inmiddels staan er twee cpaps naast hun bed.

René: 'We ontmoetten elkaar bijna veertig jaar geleden bij de flesseninleverautomaat van de supermarkt. Ik werkte daar en Diana kwam daarom extra vaak flessen inleveren. Zodra we met elkaar op de dansvloer stonden, was het aan.'

Droge keel

'We ontdekten de slaapapneu bij Diana tijdens de chemokuren tegen borstkanker. We schrokken dan tegelijk wakker doordat Diana moeilijk ademde door haar droge keel en tong die naar achter was gevallen. Ik had veel last van migraines en doordat Diana aangaf dat ze merkte dat mijn adem 's nachts stopte, ben ik ook getest op slaapapneu. Al snel stonden er twee cpaps naast ons bed.'

Diana: 'Als we in bed liggen met beiden het masker op en één van ons wil nog iets

vertellen, hoort de ander negen van tien keer iets anders. En een lachbui met een masker op is geen succes. De volgende ochtend liggen we opnieuw in een deuk als we elkaar aankijken. Beide met een verkreukeld hoofd en striemen door het masker.'

Blij voor elkaar

'We maken de cpap-apparaten tegelijk schoon. Verversen het water van de bakjes en helpen elkaar onthouden om de filters op tijd te vervangen. We doen eigenlijk alles samen, met of zonder slaapapneu. Dat maakt voor ons niet uit. We zijn blij voor elkaar dat de apneu is ontdekt en dat onze kwalen die we eerder hadden, nu grotendeels zijn opgelost.'

Tips!

Is het echt nodig om mijn cpap en masker dagelijks schoon te maken? En welke zeep gebruik ik hiervoor? Een paar tips en adviezen van onze Maskerraad.

Het masker

- ✓ Ontvet de zachte delen van het masker elke dag in een handwarm sopje van geurloze, vloeibare, antibacteriële, PH-neutrale zeep. Nooit reinigen met alcohol of schoonmaakdoekjes. Goed afspoelen onder een stromende kraan met warm water. Drogen aan de lucht, liggend op een handdoek, niet in de zon en nooit op de verwarming.
- ✓ Maak het hele masker eens per week schoon met een neutrale zeep.
- ✓ Heeft je masker onderdelen van schuim? Deze mag je uitsluitend met een zachte, vochtige doek reinigen. Nooit afspoelen, uitknijpen of uitwringen, omdat ze dan hun vorm verliezen.
- ✓ Zorg ook dat de uitademingspoort schoon blijft. Hele kleine uitademingsgaatjes kun je met een tandenborstel openhouden.

De bevochtiger

- ✓ Leeg elke ochtend de bevochtiger en reinig hem met dezelfde geurloze PH-neutrale zeep als voor het masker. Schoonspoelen met warm stromend water en zo goed mogelijk afdrogen om kalkvorming tegen te gaan.
- ✓ Zie je het begin van kalkaanslag in de bevochtiger? Reinig hem dan met schoonmaakazijn verdund met water. Daarna weer reinigen met zeep en goed naspoelen met warm stromend water, niet warmer dan 65 graden.
- ✓ Stop de bevochtiger nooit in de vaatwasser en gebruik geen afwasmiddel.

De slang

- ✓ Reinig de slang wekelijks in een handwarm sopje van geurloze, vloeibare, antibacteriële zeep in een wasbak. Dompel de slang onder en laat het sopje heen en weer gaan in de slang. Daarna goed naspoelen met warm stromend kraanwater. Bij een slang met drukmeetslang bevestig je van tevoren de meegeleverde afsluitdopjes/pinnetjes.
- ✓ Droog de slang hangend, niet in de zon of op de verwarming.



Hoofdband en filter

- ✓ De hoofdband kun je op de hand wassen met gesloten klittenband in een handwarm sopje. Doe dit minstens eens in de twee tot drie weken. Spoel uit en laat liggend drogen op een badhanddoek. Stop de hoofdband nooit in de wasmachine, dit tast het klittenband aan.
- ✓ Filters maak je schoon volgens de aanwijzingen van je leverancier. Bij het ene merk kun je het filter wekelijks uitkloppen, bij het ander spoel je het schoon onder de kraan. De leverancier geeft ook aan hoe vaak je de filters moet vervangen.

Fris je kennis op

- ✓ Bij je apparaat en masker heb je een onderhoudsinstructie gekregen. Lees die nog eens na. Ook als je al jaren je cpap gebruikt en je eigen onderhoudsritueel hebt, kan het nuttig zijn om je kennis op te frissen. Ben je de instructie kwijt? Op de website van je leverancier staan heldere aanwijzingen, soms per merk.



Zo voorkom je lekkage

Het masker is een cruciaal onderdeel van de cpap-behandeling. Sluit het niet goed aan, dan werkt de therapie niet of onvoldoende. Om lekkage te voorkomen zijn verschillende zaken van belang.

Een goed passend masker in de juiste maat is een eerste voorwaarde om lekkage te voorkomen. Voor ieder gezicht, elk slaapgedrag en elke voorkeur is er een passend masker. Maskers zijn er in verschillende maten. Soms worden ook de plastic kap, inzetstukken of neusdoppen in verschillende maten en uitvoeringen geleverd. Verder moet het masker juist afgesteld zijn. Een fout die veel mensen maken, is een te strakke afstelling. Dat levert behalve striemen in het gezicht ook lekkage op.

Even optillen

Verder kun je lekkage voorkomen door het masker altijd op een schone huid op te zetten. Gebruik 's avonds geen gezichtscrème, dan kan het masker gaan glijden. En een geschoren huid is ook beter voor een goede maskerspasing. Zet eerst het masker op en dan de cpap aan. Het kan helpen om het masker – met de cpap aan –



even van het gezicht op te tillen en terug te zetten, zodat deze beter aansluit.

Stevig hoofdkussen

Hang de slang boven het hoofdeinde van het bed in een elastiek of lint, zodat het masker niet verschuift en gaat lekken als je tijdens de slaap draait en beweegt. De Hozer, een speciale slanghengel, is een optie en online te koop bij verschillende leveranciers. Ook een te zacht en slap hoofdkussen kan ervoor zorgen dat het masker verschuift en gaat lekken. Een steviger, vlakker kussen is beter.

Bevochtiger en condens

Door een te groot temperatuurverschil kan condens in de slang en in het masker ontstaan en lekken, sissen of fluiten veroorzaken. Een fleec sokje om de slang kan helpen tegen condens. Een temperatuur van 17-18 graden op de slaapkamer is het beste. Uiteraard kun je ook de temperatuur van de bevochtiger aanpassen.

Gebruik 's avonds
geen gezichtscrème,
dan kan het masker
gaan glijden

Beter slapen doe je zo

Een goede nachtrust vergt een goede slaaphygiëne: gezond gedrag waarmee je zelf je slaap positief beïnvloedt. Met deze tien tips leer je beter slapen. Wees wel geduldig, deze adviezen hebben na zes weken optimaal effect.

1. Regelmaat

Allereerst is regelmaat erg belangrijk. Ga iedere dag op eenzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op. Houd zes nachten per week een vast regime aan van maximaal acht uur in bed. Hoe verleidelijk ook, slaap na een slechte nacht niet uit.

2. Kom tot rust

Gebruik het laatste uur voor het slapen gaan om tot rust te komen. Rituelen, zoals een avondwandelingetje, een warm bad of douche, een kop warme melk of even lezen kunnen helpen bij het inslapen. Ook met muziek of ademhalings- en ontspanningsoefeningen kun je tot rust komen.

3. Piekeruurtje

Maak je hoofd leeg voordat je naar bed gaat. Als piekeren je wakker houdt, reserveer dan iedere dag een 'piekeruurtje' op dezelfde tijd en dezelfde plaats, bijvoorbeeld na het eten. Schrijf je gedachten op en noteer erachter wat je eraan gaat doen. Blijf niet malen over

dingen waar je niets aan kunt doen, maar pak wel die dingen aan die je kunt veranderen.

4. Ga uit bed

Bewaar het bed voor je nachtrust. Als je niet kunt slapen, blijf dan niet gespannen en gefrustreerd in bed liggen, maar sta op en ga iets doen om te ontspannen. Doe dat in een andere kamer. Ontspanningsoefeningen in bed mogen ook.

5. Eten en drinken

Je kunt beter niet zwaar tafelen in de uren voor het slapen gaan, maar ga ook niet met honger naar bed. Drink niet te veel na het avondeten, hierdoor zal je 's nachts minder vaak naar het toilet hoeven. Nuttig 's avonds geen alcohol en cafeïnehoudende dranken, zoals koffie, thee, chocolademelk en cola.

6. Vermijd spanning

Vermijd heftige discussies, intensief studeren en spannende tv-programma's kort voor het slapen gaan. De spanning die je



hiermee opbouwt, moet namelijk eerst weer worden afgebouwd. En blauw schermlicht van tv, smartphone en laptop in de avond kan de biologische klok verstoren.

7. Beweging

Lichaamsbeweging is goed voor je nachtrust, maar doe dat vooral overdag en niet te laat 's avonds. De Hersenstichting adviseert om drie uur voor het slapengaan te stoppen met sporten.

8. Fijne slaapkamer

Zorg dat je slaapkamer comfortabel is: niet te warm, niet te koud, een minimum aan geluid en licht. Gebruik een slaapkamer niet als werkkamer of tweede woonkamer.

9. Middagdutje

Doe een dutje overdag alleen als je je er beter door voelt en bij voorkeur vroeg in de middag. Zet de wekker op maximaal een uur. En gebruik altijd je cpap bij een dutje.

10. Positieve instelling

Kijk 's nachts vooral niet op de wekker, dek hem af. Op deze manier heb je onbepaalde tijd voor ontspanning en slaap. Probeer vooral niet te hard om te slapen. Dat werkt namelijk averechts. Slaap is een proces dat we niet onder controle hebben. Ga daarom naar bed met een positieve instelling: leg de nadruk niet op de uren die je wakker ligt, maar op de slaap die wel lukt.

Maak je hoofd leeg voordat je naar bed gaat. Blijf niet malen over dingen waar je niets aan kunt doen.



'Eindelijk was er
een verklaring
voor mijn
vermoeidheid'

Tevreden cpap-gebruiker Geraldine Voost (54)

'Net als mijn kat heb ook ik mijn masker geaccepteerd'

Sinds Geraldine Voost weet dat ze obstructief slaapapneu heeft, vertelt ze het aan mensen in haar omgeving. En staat ze versteld over hoeveel mensen ook osa blijken te hebben.

'Een tijd geleden kreeg ik de diagnose slaapapneu. Ik was opgelucht, want eindelijk is er een verklaring voor mijn vermoeidheid. Het is wel gek gegaan, want nog voordat ik de uitslag van het slaaponderzoek had, kreeg ik een uitnodiging voor uitleg over de cpap. De verrassing voor de diagnose apneu later bij de longarts was daardoor al weg en ik mocht gelijk door voor het aanmeten van een masker en een cpap.'

Kopjes

'Normaal slaapt mijn 19 jaar oude kat vlakbij mijn hoofd. Op de eerste nacht dat ik het masker van mijn cpap opdeed, vloog hij direct van mijn bed. De avond erop werd ik wakker doordat hij mijn masker

kopjes gaf. Net als mijn kat heb ook ik mijn masker geaccepteerd. Al zag ik daar helemaal niet tegen op. De cpap had direct een heel positief effect. Ik had gelijk een score van 100% en mijn ahi is van 29,7 naar 0,3 gegaan.'

Langer opblijven

'Mijn energie is verbeterd en in het weekend en na mijn toneellessen merk ik dat ik langer kan opblijven. De afgelopen tijd vertel ik mijn omgeving over mijn slaapapneu en ik verbaas mij hoeveel mensen het ook hebben. Binnenkort ga ik voor het eerst met mijn cpap in een hotel overnachten. Ik ben benieuwd hoe dat gaat, want ik merk dat ik over andere dingen moet nadenken dan voorheen.'

Weg met die striemen! Zo voorkom je sporen van het masker

'Waar komt die striem op je wang vandaan?' Een nogal confronterende vraag als je 's ochtends op je werk komt. Een paar praktische wenken om de sporen van het masker te verminderen.

Striemen in het gezicht bij cpap-gebruikers ontstaan meestal door het te strak afstellen van de banden. Blijf je toch nog striemen zien, ook al is het masker niet te strak afgesteld, gebruik dan een vettende crème meteen 's ochtends na het opstaan. Die zorgt ervoor dat het vocht beter in je huid blijft, waardoor de huid niet droog wordt. Dat geldt uiteraard ook voor mannen.

Gebruik de crème overdag en vooral niet 's avonds voor het slapen gaan. Dan moet de gezichtshuid juist schoon gewassen zijn. Met crèmes tijdens de nacht kan het masker makkelijk wegglijden.

Een wattenschijfje of een hoesje rond de banden voorkomt een afdruk van het masker

Wattenschijfje

Je kunt een afdruk van het masker tegengaan door een wattenschijfje of make-up schijfje tussen de banden en de wangen te leggen. Ook tepelcovers schijnen goed te helpen. Bij de cpap-leverancier zijn er dunne stoffen hoesjes te krijgen die je om de bandjes kunt doen. Ze helpen niet altijd, omdat ze redelijk dun zijn. Sommige mensen maken zelf hoesjes van fleecestof. Ook verkrijgbaar bij de cpap-leverancier zijn katoenen hoesjes voor full face- en neusmaskers die je tussen het masker en de gezichtshuid kunt plaatsen.

Zeemlapje

Een oud en veelvuldig advies van de Maskerraad, uitsluitend te gebruiken bij maskers met een voorhoofdsteun, is de methode van het lapje van synthetische zeem. De Maskerraad heeft hiervoor een patroon, waarmee je een passend lapje uit een zeem kunt knippen. Dit leg je tussen het masker en de huid en kun je gebruiken om de huid te ontzien tot het weer wat beter gaat.



Tips van de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten

- Smeer minstens eenmaal per dag een vette crème, ook als de huid rustig is. Smeer vaker als de huid droog is. De vette crème ondersteunt de huidbarrière door een laagje op de huid te leggen.
- Gebruik bij een rode, droge, jeukende huid een vette crème die bij je past.
- Gebruik bij een nattende huid eventueel een vette crème met zink.
- Gebruik bij een acnegevoelige huid een crème die de acne niet verergert, een voorbeeld hiervan is cetomacrogolcrème of lanettecrème (zonder vaseline).
- Is de huid pijnlijk, ziet het er ontstoken uit of ontstaan er blaren, neem dan contact op met de huisarts.
- Er zijn cosmeticamerken die speciaal voor de geïrriteerde en/of droge huid producten hebben ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn Eucerin, La Roche-Posay, Avène en Dermasence.
- Beperk contact met water. Warm water verwijdert het vetlaagje van de huid, waardoor de huid uitdroogt.
- Zeep verwijdert eveneens het vetlaagje van de huid. Gebruik zo weinig mogelijk zeep en kies voor een milde gezichtsreiniger.

Wat doet de ApneuVereniging voor jou?

De ApneuVereniging, opgericht in 1990, is een sterk groeiende patiëntenvereniging met zo'n 10.000 leden. De vereniging werkt met ruim 100 vrijwilligers en wordt ondersteund door een klein servicebureau. De vrijwilligers putten hun motivatie uit hun eigen ervaringen met onbehandelde apneu. Zij kennen de startproblemen bij behandeling en hebben ervaren hoeveel baat je kunt hebben bij de juiste behandeling.

Tijdige diagnose

De belangrijkste doelen van de ApneuVereniging zijn de collectieve belangenbehartiging van haar leden en het bevorderen van een tijdige diagnose en adequate behandeling voor iedereen met slaapapneu. We zijn landelijk actief, maar ook bij jou in de buurt.

Organisatie van de vereniging

Binnen de vereniging is de algemene ledenvergadering (ALV) het hoogste orgaan. Voor de dagelijkse gang van zaken is er het bestuur. Dat laat zich bijstaan en adviseren door de Medische Adviesraad (MAR). Hierin zijn alle specialismen vertegenwoordigd die zich bezighouden met diagnose en behandeling

van slaapapneu. We hebben Nederland opgedeeld in vier districten die weer onderverdeeld zijn in 24 regio's. Elk district en elke regio heeft een coördinator en vrijwilligers. Zij organiseren bijeenkomsten voor leden en belangstellenden en ze zijn contactpersoon voor leden en slaapcentra.

Apneu-deskundig

In de loop der jaren hebben we grote deskundigheid ontwikkeld op het gebied van apneu en alles wat daarmee te maken heeft. We weten veel over apneu, we doen van alles om ons doel te bereiken en dragen dat op verschillende manieren uit. Regelmatig houden we een groot onderzoek onder mensen met apneu en onder slaapklinieken. Daardoor weten we als geen ander wat er leeft en hoe de dagelijkse praktijk van diagnose en behandeling eruitziet. Zo kunnen we je informeren en voor jouw belang opkomen.



Speciaal voor leden

Website

Op ApneuVereniging.nl vind je uitgebreide informatie over apneu en de behandeling ervan. Leden kunnen inloggen op het besloten deel van de website voor nog meer informatie, downloads en het inzien van eerdere jaargangen van ApneuMagazine.

ApneuMagazine

Ledenblad, verschijnt viermaal per jaar, met artikelen over vele aspecten van apneu.

ApneuBulletin

Digitale nieuwsbrief, tienmaal per jaar actuele informatie over apneu en de vereniging.

ApneuForum, ApneuHelpdesk en ApneuKenniscentrum

Voor persoonlijk advies en antwoord op vragen over apneu en behandelingen.

Ledendag & ALV

Op de jaarlijkse Ledendag bieden we voor leden en hun partners een aantrekkelijk en interessant programma. Leveranciers presenteren dan behandelapparatuur en hulpmiddelen. Tweemaal per jaar

kunnen leden tijdens de algemene ledenvergadering (ALV) meebeslissen over het beleid en de activiteiten van de vereniging.

Regiobijeenkomsten

Twee keer per jaar een (digitale) bijeenkomst in je eigen regio, vaak in samenwerking met een slaapkliniek. Met presentaties van deskundigen en met gelegenheid om persoonlijk ervaringen en informatie uit te wisselen met andere patiënten.

Symposium

De vereniging organiseert ieder jaar een symposium voor zorgprofessionals over de laatste ontwikkelingen op het gebied van slaapapneu, bijkomende ziekten en andere relevante onderwerpen.

ApneuSpecials

Een special (zoals bijvoorbeeld deze), met informatie over apneu, behandelingen en wat je zelf kunt doen op het gebied van leefstijl en relaties.

Sociale media (ook voor niet-leden): Facebook, X en Instagram

Onze besloten Facebookgroep telt ruim 10.000 leden. Ook als je geen lid bent van de vereniging kun je lid worden van deze groep.

Collectieve belangenbehartiging

Wij komen actief op voor onze leden via onze contacten met slaapcentra, leveranciers en zorgverzekeraars.



Tips!

Mag ik nog autorijden met apneu? Is het handig om een reis-cpap mee te nemen op vakantie? Waar moet ik op letten bij een operatie? Hier het antwoord op een paar uiteenlopende vragen.

Autorijden en apneu

Mensen met onbehandeld apneu mogen in principe niet autorijden vanwege het risico om achter het stuur in slaap te vallen. Maar zodra je langer dan twee maanden succesvol behandeld wordt, mag je weer rijden. Een behandeling geldt voor het CBR als succesvol als het aantal ademstops is teruggedrongen tot minder dan vijftien per uur. De meeste mensen hebben door de behandeling met een cpap een ahi van tien of minder en voldoen daarmee dus ruimschoots aan de norm. Zij zijn in principe rijgeschikt. Lees meer hierover op onze website: ApneuVereniging.nl/apneu-rijbewijs.



Narcose en operatie

Heb je apneu en een operatie voor de boeg? Let dan extra op het volgende:

- ✓ Maak de chirurg en anesthesist altijd attent op het voorkomen van osa. Bespreek met hen welke maatregelen zij gaan nemen.
- ✓ Neem bij operaties altijd je cpap mee naar het ziekenhuis.
- ✓ Check of het verplegend personeel op de recovery/uitslaapkamer op de hoogte is van je situatie en je na de operatie onmiddellijk aansluit op de cpap.
- ✓ Zorg dat het verplegend personeel van de afdeling in het ziekenhuis vertrouwd is met het opzetten van je masker, de slang en de instelling van je cpap.

Reis-cpap of niet?

- ✓ Een reis-cpap is compacter en gemakkelijker mee te nemen.
- ✓ Ze maken vaak iets meer geluid.
- ✓ Controleer of je slang/masker er wel op past.
- ✓ Een reis-cpap wordt niet vergoed vanuit de ziektekostenverzekering. Je zult hem zelf aan moeten schaffen of huren.
- ✓ Informeer eens bij je leverancier of hij in zijn webshop reis-cpaps aanbiedt.
- ✓ In Nederland is Oxigo de enige leverancier die reis-cpaps verhuurt.

Therapie hoeft niet moeilijk te zijn

Zeg vaarwel tegen harde kussens
en hallo tegen AdaptiSeal™



Ontdek de Airfit F40

Raadpleeg de gebruiksaanwijzingen voor relevante informatie over waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen die vóór en tijdens het gebruik van de producten in acht moeten worden genomen.

Contra-indicatie

Maskers met magnetische onderdelen zijn gecontra-indiceerd voor gebruik door patiënten wanneer zij, of iemand die tijdens het gebruik van het masker in nauw lichamelijk contact staat, het volgende hebben:

Actieve medische implantaten die interageren met magneten (bijv. pacemakers, implantaerbare cardioverter-defibrillatoren (ICD's), neurostimulators, cerebrale-vascularisatie-shunts (CSF-shunts), insuline-infusiepompen)
Metalen implantaten/voorwerpen die ferromagnetisch materiaal bevatten (bijv. aneurysmatische hulpmiddelen voor het onderbreken van de luchtstroom, embolische spoelen, stents, sloppes, elektroden, implantaten om het gehoor of het evenwicht te herstellen met geïmplanterde magneten, oogimplantaten, metaalimplantaten in het oog)

Waarschuwing

Hoofd de maskermagneten op een veilige afstand van ten minste 150 mm van implantaten of medische hulpmiddelen die door magnetische interferentie negatief kunnen worden beïnvloed. Deze waarschuwing geldt voor x of y-assen die in nauw lichamelijk contact staat met uw masker. De magneten bevinden zich in het frame en in de onderste clips van de hoofdbandjes, met een magnetische veldsterkte tot 400 mT. Bij het dragen van het masker worden de clips van elkaar getrokken om het masker vast te zetten, maar ze kunnen per ongeluk betrokken tijdens het slapen. Implantaten/medische hulpmiddelen, inclusief die worden vermeld in de contra-indicaties, kunnen nadelig worden beïnvloed als ze onder externe magnetische velden van functie veranderen of ferromagnetische materialen bevatten die magnetische velden aantrekkingskrachten (toernijende metalen implantaten, bijv. contactcontacten met metaal, tandheelkundige implantaten, metalen schedelplaten, schroeven, afdekkingen voor borstgaten en botsubstituten). Raadpleeg uw arts en de fabrikant van uw implantaat/ander medisch hulpmiddel voor informatie over potentiële nadelige effecten van magnetische velden.

1 ResMed external clinical study of 57 patients conducted between 04/10/2022 – 29/11/2023. Data on file, ID A345520

2 ResMed external clinical study of 28 patients conducted between 08/06/2022 – 27/08/2023. Data on file, ID A3387598

AirFit en AdaptiSeal zijn handelsmerken van ResMed. Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.
© 2024 ResMed. 10114119 | 2024-04



De cpap
had direct een
heel positief
effect, mijn
energie is
verbeterd en
ik kan langer
opblijven.

Tevreden cpap-gebruiker Geraldine Voost, pagina 20

ApneuVereniging

Telefoon 0343 - 413 414

info@ApneuVereniging.nl

ApneuVereniging.nl