ResMed

# Haal het meeste uit uw CPAP-therapie

Comfort, onderhoud en connected care

# Samenvatting


1. Het moeilijkste deel ligt nu achter u 5

2. Het volgen van de voortgang van uw PAP-therapie 7

3. Hoe kunt u uw behandeling comfortabeler maken? 10

   3.1 Als de apparatuur te veel geluid maakt 11

   3.2 Als het CPAP-masker oncomfortabel is 12

   3.3 Als de slang tijdens het slapen steeds losgaat 13

   3.4 Als u verkouden bent of u krijgt een verstopte neus van de therapie 13

4. Het onderhouden van uw PAP-apparatuur 15

   4.1 Hoe maakt u het masker schoon 17

   4.2 Hoe maakt u uw hoofdband schoon 18

   4.3 Hoe maakt u de luchtslangen schoon 18

   4.4 Hoe maakt u de bevochtiger schoon 19

   4.5 Wanneer moet u uw apparatuur vervangen 20

5. Andere veelgestelde vragen over PAP-therapie 22

6. Andere PAP-patiënten delen hun verhalen 25

Conclusie 29

## Wist u dat?

Een eenvoudige aanpassing van uw behandeling kan een verschil maken.

# Het moeilijkste deel ligt nu achter u

Bij veel patiënten met slaapapneu is het moeilijkste deel van de therapie de eerste dagen en weken[1]. Het wennen aan een PAP-masker tijdens het slapen en het gevoel van lucht is niet eenvoudig.

Deze gids is voor diegenen die opstartproblemen overwonnen hebben en zich in ieder geval het grootste deel van de tijd de behandeling blijven volgen. Als dat het geval voor u is, is het goede nieuws dat het moeilijkste deel ligt nu achter u ligt. U zult ook meer energie hebben overdag. Fitter en levendiger zijn dankzij het feit dat uw luchtweg niet herhaaldelijk geblokkeerd wordt tijdens de nacht.

**Maar misschien bent u slechts gedeeltelijk tevreden met de resultaten, of misschien is u helemaal geen verschil opgevallen. Dat kan gebeuren.** Als u denkt aan het stoppen met uw behandeling, moet u als eerste contact opnemen met uw dokter, die de situatie met u kan bespreken.

**Een eenvoudige aanpassing van uw behandeling kan vaak een verschil maken.** Verken samen met ons de verschillende manieren waarop OSA-therapie comfortabeler en succesvoller gemaakt kan worden.

Laten we met een eenvoudige vraag beginnen: hoe gaat het met u?

## Wist u dat?

Dezelfde gegevens die u ontvangt via de myAir™-app worden ook naar uw zorgleverancier verzonden, die uw prestaties kan volgen met een gekwalificeerd oog en kan ingrijpen indien nodig.

# Het volgen van de voortgang van uw PAP-therapie

Voelt u zich beter als u ‘s ochtends wakker wordt, of minder moe overdag sinds u begonnen bent met OSA-therapie?

Dit is waarschijnlijk het meest in het oog springende voordeel van effectieve PAP-therapie[2]. Hopelijk ziet u positieve resultaten. Indien ja, ga zo door! Onthoud dat er geen genezing is voor OSA, alleen behandeling. Als u stopt met het gebruik van uw PAP-apparatuur, komt de aandoening en de vermoeidheid terug.

In het verleden was de enige manier om erachter te komen of uw PAP-therapie werkt te kijken naar uw gevoel, stemming en vermoeidheidsniveau. Recentelijk is de technologie in staat om uw resultaten te kwantificeren en een cijfer toe te kennen aan uw slaapprestaties. Nu kunt u met digitale hulpmiddelen en connectiviteit uw voortgang dag na dag en op de lange termijn volgen.

**De nieuwste PAP-apparaten volgen uw gegevens terwijl u slaapt. Bijvoorbeeld, ze kunnen u vertellen hoeveel apneus u heeft, wat de kwaliteit van de afdichting van uw masker is, en de tijdsduur van het gebruik van uw PAP-apparaat tijdens de nacht.** Ze kunnen u een dagelijkse (of liever gezegd, nachtelijke) score geven.

myAir score
85
100 points
That's a great score!
You're well on your way to improving your health.
Last sync 25 September 8:57 AM
5:54 usage hours
59 / 70
Good mask seal
17 / 20
5.4 events per hour
5 / 5
3 mask on/off
4 / 5

**Wat kunt u allemaal met de my Air-coachingapp?**

### Therapie in één oogopslag

Iedere morgen kunt u met eenvoudige overzichten op uw myAir-dashboard zien hoe uw slaapapneubehandeling de nacht ervoor verlopen is. U kunt veranderingen tot twee weken geleden volgen en u kunt zelfs uw therapierapport downloaden.

### Coaching en stimulatie

U krijgt coachingtips op maat via e-mail om uw therapie comfortabeler te maken, u krijgt felicitatieberichten als uw therapiemijlpalen bereikt heeft en regelmatige aanmoedigingen om het goede werk vol te houden!

### Trainingshulpmiddelen

de myAir slaapbibliotheek bevat gebruiksinstructies, video's en andere ondersteuningsmaterialen om u te helpen het meeste uit uw slaapapneubehandeling te halen. Het biedt gepersonaliseerde informatie gebaseerd op uw slaapapneutoestel en maskertype.

# Hoe kunt u uw behandeling comfortabeler maken?

Als u overweegt te stoppen met therapie omdat u het ongemakkelijk of oncomfortabel vindt, denk dan nog eens goed na: er zijn veel manieren om uw therapie comfortabeler en gebruiksvriendelijk te maken.

U moet altijd uw zorgleverancier raadplegen als u veranderingen wilt aanbrengen in uw apparaat, luchtdrukinstellingen, masker of enig ander onderdeel van uw PAP-apparatuur. **De volgende punten gaan over enkele van de meest voorkomende problemen waar patiënten met slaapapneu mee te maken krijgen, maar ook over enkele mogelijke oplossingen die u met uw zorgleverancier kunt bespreken**.

# Als de apparatuur te veel geluid maakt

Soms kan PAP-therapie enigszins lawaaierig zijn, door het apparaat of door de luchtopening van het masker als u er lucht doorheen ademt. Wederom, omdat de beschikbare technologie beter wordt, kan het probleem beter worden aangepakt.

**Voor de lucht uitstroom zijn er ook nieuwe oplossingen bedacht**, waaronder varianten waarvan aangetoond is dat het geluid van de lucht die er doorheen gaat onder de 21 decibel blijft. Letterlijk niet meer als een fluistering!

**Wist u dat?**

Minimalistische maskers u een breed gezichtsveld geven en een goede optie zijn als u zich bewust bent van uw masker of als u een claustrofobisch gevoel krijgt.

# Als het CPAP-masker oncomfortabel op uw gezicht zit

De kussens van veel maskers worden gemaakt van siliconen en als u een gevoelige huid hebt, **kunt u wakker worden met rode vlekken op uw neusbrug**. Hoofdsteunen kunnen dezelfde vlekken op uw voorhoofd veroorzaken. Ze zijn slechts tijdelijk, maar kunnen desondanks nog steeds ongemak veroorzaken. Als dit gebeurt, zijn er oplossingen. **U kunt de siliconenkussens vervangen door zachtere versies gemaakt van traagschuim**, een ademend materiaal dat niet alleen zachter op de huid voelt maar ook minder vaak rode vlekken achterlaat.

U kunt ook het assortiment van de verschillende maskers verkennen. **Sommige bedekken het voorhoofd of de neusbrug helemaal niet**, omdat ze onder de neus rusten of in uw neusgaten passen. Deze minimalistische maskers verminderen het contactoppervlak tussen gezicht en masker, waardoor irritatie van het voorhoofd of de neusbrug voorkomen wordt en u daar geen rode vlekken krijgt.

### ...of in het gezicht van uw partner

Bij sommige maskers kan de lucht van het apparaat die u uitademt direct in het gezicht van uw partner komen of een geluid maken bij het uitademen. Om dit tegen te gaan **zijn er luchtopeningen** die de luchtstroom herverdelen en zijn mesh-luchtopeningen verkrijgbaar die het geluid tot fluisterniveau beperken.

# Als de slang tijdens het slapen steeds losgaat…

**Het kan gebeuren, zeker als u een actieve slaper bent** die veel woelt tijdens het slapen, dat de slang met de lucht van uw PAP-apparaat naar uw masker's nachts losschiet. Misschien is het losgegaan door een hand, arm of kussen. Wederom, u kunt hiervoor een oplossing vinden in de verschillende beschikbare makers. Sommigen hebben een slangaansluiting boven op het hoofd, terwijl het bij anderen aan de voorkant van het masker zit. **Modellen met de slang bevestigd boven op het hoofd** zorgen voor meer bewegingsvrijheid in uw slaap en de slang komt minder gauw los. Afhankelijk van of u op uw buik, rug of zij slaapt, er is een masker waarbij de slang zo lang als mogelijk vast blijft zitten tijdens uw therapie.

# Als u verkouden bent of u krijgt een verstopte neus van de therapie

Soms kan het zijn dat u een verstopte neus of sinussen krijgt tijdens uw therapie. **Een eenvoudige mogelijke oplossing is het gebruik van een bevochtiger**. Een PAP-apparaat blaast standaard koude lucht in de neus, mond (of beide) wanneer ingeschakeld. Een bevochtiger maakt de lucht warm, waardoor er minder kans is op een verstopte neus en een prettiger gevoel geeft. Een bevochtiger is ook handig als u een verkoudheid of een verstopte neus heeft[3].

## Wist u dat?

Niet schoongemaakte apparatuur is een risico voor de prestaties van uw PAP-therapie.

# Het onderhouden van uw PAP-apparatuur

Uw PAP-apparatuur is effectiever als het goed onderhouden wordt. Het is geen onderhoudsgevoelig materiaal en vereist niet meer dan regelmatig een kleine inspanning om de prestaties op peil te houden. Raadpleeg de gebruikershandleiding voor specifiek advies over het onderhoud van uw apparatuur.

**Over het algemeen raden we het volgende schoonmaakschema aan:**

**Elke dag: masker & componenten, luchtopening en bakje van de bevochtiger**

**Elke week: hoofdband, slang en de buitenkant van de bevochtiger**

Niet schoongemaakte apparatuur is een risico voor de prestaties van uw PAP-therapie, en ook een hygiëneprobleem. Olie van de huid kan zich ophopen en dit kan het goed passen van het masker beïnvloeden of een maskerlekkage veroorzaken, waarbij lucht uit het masker en de slang ontsnapt. Het resultaat is dat de lucht geen effectief niveau behaalt en u dus niet de voordelen van CPAP-therapie ervaart en symptomen, zoals slaperigheid overdag, snurken, of hoofdpijnen, terugkomen. U heeft geen specifieke producten nodig om de apparatuur in goede conditie te houden, **alleen water en ongeparfumeerde vloeibare zeep**. Daarnaast **kunnen CPAP-maskerdoekjes handig zijn** als u op vakantie bent of om tijd te besparen.

Lees verder voor stapsgewijze schoonmaakinstructies om te zorgen voor een betere therapie.

# Hoe maakt u uw masker schoon

1. Haal uw masker uit elkaar (zie de gebruikershandleiding voor instructies). Als u een neuskussenmasker gebruikt, moet u de kussens losmaken van het frame.
2. Was alle onderdelen van het masker, behalve de zachte hoezen en hoofdband, in warm water (30°C) met een mild schoonmaakmiddel. Probeer de olie van het kussen van het masker te verwijderen, **tenzij u een traagschuim kussen hebt, wat nooit helemaal mag worden ondergedompeld in water, maar regelmatig met een schone doek moet worden afgenomen.**
3. Maak de luchtopening van het masker en alle roterende delen, die schoongemaakt moeten worden voorzichtig schoon met een zachte borstel.
4. Inspecteer alle maskeronderdelen zorgvuldig. Als iets niet schoon lijkt, of u ziet nog steeds ophoping van olie, was het dan opnieuw volgens de bovenstaande methode.
5. Als laatste, spoel alles goed na met water van drinkkwaliteit en laat het buiten direct zonlicht drogen.

# Hoe maakt u uw hoofdband schoon

1. De hoofdband moet op de hand worden gewassen met een mild schoonmaakmiddel
2. Goed uitspoelen, overtollig water eruit knijpen en aan de lucht laten drogen buiten het bereik van direct zonlicht.

# Hoe maakt u de luchtslangen schoon

We bevelen aan dat u de luchtslangen elke dag losmaakt en ophangt op een schone, droge plek. **Vermijd plekken met direct zonlicht, omdat hierdoor de slangen kunnen barsten**. U moet de luchtslangen eenmaal per week schoonmaken als volgt:

1. Verwijder de slangen van uw PAP-apparaat
2. Was in warm water met een mild schoonmaakmiddel
3. Goed uitspoelen en ophangen om te drogen op een schone plek, buiten bereik van direct zonlicht.

# Hoe maakt u uw bevochtiger schoon

1. Het bakje van de bevochtiger moet elke dag gewassen worden met warm water en een mild schoonmaakmiddel en daarna goed uitgespoeld worden en laten drogen in de lucht, buiten bereik van direct zonlicht.

2. U moet elke week:

   - Verwijder de afdichting van het klikdeksel en was het in warm water met een mild schoonmaakmiddel.
   - Neem de buitenkant van het bakje af met een schone doek en mild schoonmaakmiddel.
   - Drogen met een schone droge doek.

Heeft u niet veel tijd? **Het losgemaakte deksel, plaat en basis kunnen eventueel ook in een vaatwasmachine gewassen worden** op een *fijnwasprogramma voor glas* (alleen in de bovenste lade). Niet wassen op temperaturen boven 55ºC.

Als u ergens op het apparaat wit residu aantreft, maak dit dan schoon met een oplossingen van 1 deel schoonmaakazijn op 10 delen water.

# Wanneer moet u uw apparatuur vervangen

**Iedere keer bij het schoonmaken van de onderdelen van uw PAP-apparatuur, is het een goed idee om deze te inspecteren op slijtage**. Hoe vaak u apparaten, maskers of andere producten moet vervangen, is afhankelijk van hoe vaak u deze gebruikt of schoonmaakt en van het product zelf. De gebruikershandleiding van het product voorziet u van deze informatie.

**Voordelen van het vervangen van PAP-onderdelen zijn:**

**Een toegenomen slaaptijd[4]**

**Betere slaap en een positievere kijk op het leven[5]**

**Het blijven volgen van uw therapie[4]**

PAP-maskers zijn ontworpen om nacht na nacht gebruikt te worden maar, net als een tandenborstel moeten deze vervangen worden. **Veel voorkomende tekenen dat uw masker vervangen moet worden zijn:**

- **Uw therapie verloopt niet zo effectief** als in het begin; het lijkt erop dat OSA-symptomen weer terugkomen.
- **U merkt dat u de hoofdband steeds vaker strak moet maken** of dat u deze strakker maakt dan normaal
- **Uw masker voelt stijf, los of minder goed passend** dan het was in het begin
- **Het maskerkussen lijkt troebel** en is niet langer transparant, of is glad, zelfs na het schoonmaken en drogen. Vieze apparatuur zal uiteindelijk ook een onprettige geur veroorzaken.
- **U ziet duidelijke tekenen van slijtage** zoals barsten of breuken in het frame of maskerkussen.

Hoe vaak een masker vervangen moet worden is uniek voor iedere patiënt en product, maar als u het bovenstaande geconstateerd heeft, neem dan contact op met uw zorgleverancier om te kijken wat er voor u gedaan kan worden.

Ongeacht de reden dat een van de PAP-onderdelen vervangen moet worden, zorg ervoor dat u onderzoek doet naar de beschikbare opties om een weloverwogen keuze te maken, en bespreek dit met uw zorgverlener die naast andere zaken ook controleert of het compatibel is met uw apparaat.

# Andere veelgestelde vragen over PAP-therapie

**Als ik stop met het gebruiken van mijn CPAP-apparaat, komen mijn symptomen dan terug?**

**Er is geen bekende genezing voor OSA, dus uw CPAP-therapie behandelt uw slaapapneu in plaats van deze te genezen.** Dat betekent dat als u stopt met het gebruiken van uw CPAP-apparaat tijdens de nacht, uw luchtwegen het risico lopen om in te vallen en uw OSA-symptomen, zoals hoofdpijn in de ochtend of slaperigheid overdag waarschijnlijk terugkomen.

**Moet ik stoppen met CPAP-therapie als ik verkouden ben?**

**Als u stopt met het gebruik van uw CPAP-apparaat tijdens de nacht, komen uw OSA-symptomen waarschijnlijk weer terug**. U kunt zich moe voelen als u een verkoudheid hebt en het stoppen met de therapie kan deze vermoeidheid verergeren.

Als u een neusmasker gebruikt en uw neus is verstopt, kunt u uw zorgleverancier vragen de apparaatinstellingen bij te stellen. **Verwarmde bevochtigers kunnen ook handig zijn in het verminderen van verstopping.**[3] Sommige CPAP-apparaten komen met een ingebouwde bevochtiger, terwijl andere afzonderlijk kunnen worden aangeschaft of bieden waterloze bevochtiging.

Verstopte of droge neuzen kunnen ook worden veroorzaakt door maskerlekkage of slecht passend masker. Misschien moet uw hoofdband worden afgesteld, de apparatuur worden schoongemaakt of moet u een ander masker proberen.

## Ik heb een opgeblazen gevoel na het gebruik van mijn PAP-apparaat, is dit normaal?

**Soms kunnen CPAP-gebruikers ongemak ervaren en een opgeblazen gevoel hebben wat veroorzaak kan worden door aerofagie,** een aandoening waardoor er lucht in de darmen (buik) komt. Als u zich zorgen maakt dat u hieraan lijdt, moet u contact opnemen met uw zorgleverancier over mogelijke behandeling.

## Kan ik met mijn CPAP-apparaat op vakantie?

**Ja!** ResMed-apparaten werken op verschillende soorten stroomvoorziening dus ze kunnen ook in het buitenland worden gebruikt.
Vergeet alleen niet de juiste adapter mee te nemen voor het land waar u naartoe gaat zodat u daar de stroomvoorziening kan gebruiken. Voor meer informatie kunt u de gebruikershandleiding van u apparaat raadplegen en de QR-code hieronder scannen.

### Wist u dat?

U kunt ons e-boek over reizen met therapie hieronder downloaden:

# Andere PAP-patiënten delen hun verhalen

De patiëntervaringen zijn een echt en gedocumenteerd relaas van de reactie op de therapie van ieder individu.

Resultaten kunnen verschillen, en deze individuele reactie biedt geen indicatie of garantie dat andere mensen dezelfde of gelijkwaardige ervaring zullen hebben. Raadpleeg uw zorgverlener voor meer informatie.

"Het ziekenhuis heeft besloten me over te zetten naar het nieuwe systeem, welke is geconnecteerd met [ResMed's coachingapp] en dat maakt een verschil. Het vertelt je hoeveel uren je geslapen hebt, hoeveel keren je het masker op of afgezet hebt, hoeveel apneus je hebt gehad, en hoe goed je maskerafdichting is, zodat je dat in de gaten kunt houden. Het is eenvoudig te gebruiken, een-twee-drie, klaar! Het is niet moeilijk.

"**Nu heb ik eindelijk inzicht in wat er daadwerkelijk met me gebeurd tijdens de nacht. Ik weet nu wat ik moet doen, afgelopen nacht was mijn maskerafdichting niet zo goed. Ik merk dat ik niet zo goed geslapen heb, dus ik moet het aanpassen. Als je problemen ervaart, geeft het tips**."

**Andy**

"**Ik had ernstige gemengde slaapapneu, obstructief en centraal**. Eerst dachten ze dat het obstructief voor problemen zorgde, dus kreeg ik een CPAP-apparaat en ik werd ook geïnformeerd over de coachingapp. Het liet me zien dat het na verloop van tijd steeds slechter werd.

"De OSA was dus niet het probleem, het was eerder het centraal slaapapneu. Wederom zeiden ze me dat **ik weer iedere dag op afstand gevolg ging worden gedurende 3 dagen.**

**En na twee dagen belde ik hen zelfs op om te zeggen "ik weet niet wat jullie zien, maar dit is geweldig!"**

"Ik ging van 80 [apneus] per uur naar virtueel niets. **Het helpt om deze verbonden coachingapp te hebben waarmee ik mezelf dagelijks kan volgen op mijn telefoon**, hoeveel uur slaap per nacht en hoe vaak ik gemiddeld stop met ademen. Zoals ik al zei, ik heb de hele dag energie! Ik sta op om zes uur's morgens, ben de hele dag bezig, en om elf uur nog wakker! Dat heb ik nog nooit in mijn leven gehad!"

**Paul**

"[ResMed's verbonden coachingapp] voorziet mij van informatie die ik wil weten, en die krijg ik elke dag, zodat ik de instellingen aan kan passen. Je logt in, en als je iets niet helemaal begrijpt, kun je naar de video gaan voor precieze instructies. Het is heel helder en kort en je krijgt de juiste informatie. **Ik ben ermee naar het buitenland gegaan en kon gewoon de coachingapp gebruiken, precies hetzelfde als thuis.** Om toegang te hebben tot de coachingapp om me te vertellen hoeveel apneus ik heb, wat de maskerafdichting is, is geweldig omdat ik helemaal op de hoogte blijf."

**Rose**

# Conclusie

Slaapapneu kan een echt obstakel zijn voor uw slaap, uw doelen en uw algehele gezondheid, maar door ons CPAP-apparaat regelmatig te gebruiken kunt u effectieve resultaten zien.[6]

Geef uzelf de beste kans om te bereiken wat u wilt bereiken in het leven. Of dat nu promotie op het werk is, een gezondere levensstijl of tijd voor vrienden en familie, het begint allemaal met een goede nachtrust.

# Referenties

[1] Allen KY et al. The Clinician's Guide to PAP Adherence. American Association for Respiratory Care, 2009.

[2] Wimms, A.J., et al., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet Respir Med, 2019.

[3] Richards, G.N., et al., Mouth leak with nasal continuous positive airway pressure increases nasal airway resistance. Am J Respir Crit Care Med, 1996. 154(1): p. 182-6.

[4] A.V., et al., Positive Airway Pressure Therapy Adherence with Mask Resupply: A Propensity-Matched Analysis. J Clin Med, 2021. 10(4).

[5] ResMed external clinical study of 400 PAP patients, conducted between 16/10/2017 – 27/10/2017, 2017 data on file; ID C278965.

[6] Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. Multidisciplinary Respiratory Medicine, 2018. 44.

ResMed

**Wist u dat?**

U kunt all onze e-boeken hier downloaden

ResMed.com

Ga naar www.resmed.com voor andere ResMed locaties ter wereld.
myAir is een handelsmerk van ResMed Inc. Specificaties kunnen wijzigen zonder kennisgeving.
© 2021 ResMed. 10113470 2023-02