



**SETN**

Expertisecentrum voor epilepsie  
en slaapgeneeskunde



# SAAS

---

## Slaap afhankelijke ademhalingsstoornissen

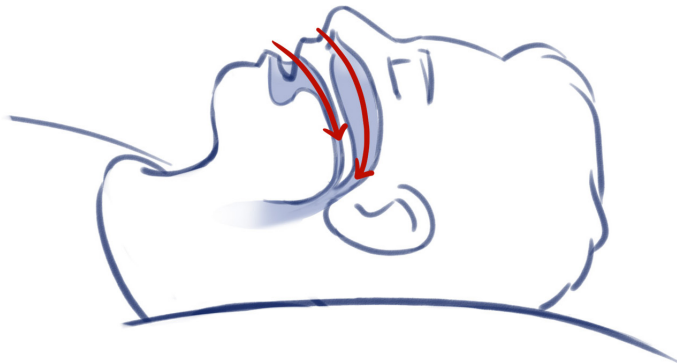
Er zijn verschillende slaapstoornissen. Deze folder legt uit wat slaapapneu is, hoe PAP apparatuur wordt gebruikt en wat insomnie inhoudt.

Bij SEIN behandelen we veel mensen met ingewikkelde slaapproblemen. Problemen zoals slaapapneu en slapeloosheid komen vaak voor. Wij hebben veel ervaring en expertise op het gebied van slaapgeneeskunde en kijken samen met u verder én breder om een passende oplossing te vinden.

## Wat is Slaap Apneu?

Wanneer iemand last heeft van slaapapneu, stopt tijdelijk de ademhaling tijdens de slaap. Bij patiënten met obstructief slaapsyndroom (OSA) gebeurt dit regelmatig gedurende de nacht, waarbij de ademhaling minstens tien seconden of langer stopt, soms zelfs meer dan vijftig keer per uur!

Deze ademhalingspauzes worden vaak veroorzaakt door een blokkade in de bovenste luchtwegen. Tijdens een ademhalingsstop komt er geen lucht in of uit de longen, wat leidt tot een tijdelijke verlaging van het zuurstofgehalte in het bloed. Gelukkig merkt je lichaam dat en zorgt uiteindelijk dat je weer gaat ademen.



Hoewel de persoon zelf meestal niet wakker wordt, verstoort de apneu wel de normale slaap. De klachten die mensen krijgen door slaapapneu komen ook voort uit deze slaapverstoringen. Ze worden niet uitgerust wakker, zijn slaperig overdag, maar kunnen ook letterlijk wakker schrikken uit hun slaap. Ook kan je last krijgen met concentreren overdag, wat je kunt merken bij werk of school. Deze klachten kunnen heel geleidelijk ontstaan en daardoor in het begin niet opvallen.

## PAP therapie bij slaapapneu

Een van de behandelopties bij slaapapneu is PAP therapie, waarbij PAP staat voor positieve luchtdruk (Positive Airway Pressure).



Deze therapie houdt de luchtwegen open tijdens de slaap, doordat de positieve luchtdruk van binnenuit de luchtweg open drukt. Hierdoor worden de ademstops voorkomen, blijven de zuurstofniveaus stabiel en de wordt de slaap niet langer onderbroken.

Er zijn drie varianten van PAP-therapie: (C)PAP, (A)PAP en BI-PAP, elk met verschillende luchtdrukinstellingen. Uw arts zal de therapie kiezen die het beste bij u past.

Daarna krijgt u van een SAAS consulent het juiste apparaat met een gebruiksaanwijzing en wordt het passende masker aangemeten. Het CPAP-apparaat moet regelmatig gereinigd worden, net als het masker. De SAAS consulent die u de CPAP levert, zal u ook schoonmaakinstructies geven.

Uw therapie begint met een testperiode van enkele maanden, waarbij de SAAS consulent u begeleidt bij het gebruik van het apparaat. Tijdens een vervolgspraak bespreken we uw ervaringen, bekijken we de resultaten en stellen we de optimale druk in voor de beste behandeling. Uw CPAP registreert een groot aantal gegevens zoals het aantal gebruikte uren, maskerlekage en het aantal ademstops per uur die nog over zijn.

Het doel van de therapie is om de ademstops te verminderen en uw klachten te verlichten.

# PAP apparaat

Er zijn diverse leveranciers van PAP-apparatuur. SEIN werkt meestal met Vivisol en Mediq. Uw behandelaar bepaalt, in samenspraak met de leverancier, welk apparaat het meest geschikt voor u is.

U ontvangt het apparaat in bruikleen van de leverancier, het apparaat blijft daarmee ook eigendom van de leverancier. Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar uw zorgverzekeraar.

## Wanneer gebruikt u het PAP apparaat?

- Zo lang mogelijk, vanaf het moment dat u in bed stapt tot de volgende ochtend als u weer uit bed stapt
- Bij dutjes
- Ook tijdens de vakantie
- Stop nooit met het gebruik van uw PAP apparaat, zonder overleg met uw arts.

## Hoe plaatst u een PAP apparaat

- Plaats het apparaat direct naast uw bed, maar lager dan uw matras
- Zet het apparaat niet direct op de vloer, vanwege stof en kou
- Leg geen spullen op-of dekens over het apparaat
- Houd de temperatuur in uw slaapkamer op 17 graden of hoger
- Mocht er veel condens in de slang ontstaan, kan er een slanghoes of een verwarmde slang worden gebruikt. Uw leverancier kan u informeren welke mogelijkheden zij bieden ter voorkoming van condensvorming in de slang.

## Een afspraak bij SEIN?

Neem uw PAP apparaat en masker altijd mee als u een afspraak heeft met uw SAAS consulent en bij een polysomnografie onderzoek. Wij kunnen dan bekijken of het apparaat goed gebruikt wordt.

## Tips voor het gebruik van een PAP apparaat

Hier zijn enkele tips om het gebruik van het apparaat wat makkelijker te maken. Het is heel normaal dat u moet wennen aan het gebruik ervan.

### Droge keel of neusverstopping of altijd verkouden?

- Gebruik neusspray (uw arts kan dit voorschrijven)
- Draai de stand van de bevochtiger omhoog
- Leg de slang onder de deken
- Bij ernstige verkoudheid, benauwdheidsklachten of voorhoofdsholte ontsteking, neem altijd contact op met de arts of u het apparaat mag blijven gebruiken.

### Last van koude lucht of condens in de slang en het masker

- Controleer of de slaapkamer temperatuur niet lager dan 17 graden is
- Gebruik een slanghoes om de slang
- Leg de slang onder een deken
- Gebruik een verwarmde slag (te koop via uw leverancier).

### Heeft u irritatieplekken op het gezicht?

- Zorg dat het masker helemaal droog is voordat u het op uw gezicht plaatst
- Een leren zeem tussen de irritatie plek en het masker kan verlichting geven
- Smeer Sudocrem op de geïrriteerde plekken. Dit is verkrijgbaar bij een drogist.

### Wordt u opgenomen in het ziekenhuis?

Neem uw PAP apparaat mee en overleg of u dit daar mag gebruiken.



## Technische problemen met het apparaat?

Is het apparaat stuk, heeft u een kapot masker of slang, of moeten uw filters worden vervangen? Neem dan contact op met de leverancier van uw apparaat.

### Belangrijk

- Voor technische problemen met uw apparaat neem contact op met de leverancier.
- Bel met SEIN als uw klachten terugkomen.

## Contact met SEIN?

U kunt contact opnemen met het secretariaat van SEIN als u de volgende klachten heeft:

- Uw masker zit niet goed
- Uw klachten komen terug
- U wilt stoppen met therapie
- Uw gewicht met 15% toe- of afneemt.

Afhankelijk van wanneer het laatste contact is geweest met SEIN kan het zijn dat u een nieuwe verwijzing nodig heeft. U hoort dit dan van de secretaresse. Deze verwijzing kan de huisarts voor u maken.



## Bijkomende insomnie bij slaapapneu

Insomnie is wanneer u moeite heeft met in slaap vallen en slecht doorslaapt. Het komt vaak voor in combinatie met ademhalingsstops of slaapapneu. Dit kan leiden tot verminderde dagelijkse prestaties, verminderde alertheid en gevoelens van extreme vermoeidheid, uitputting en somberheid.

### Behandeling Insomnie

Om insomnie te kunnen behandelen, bieden de volgende slaap-waak hygiëne-regels een goede uitkomst.

- Houd regelmatige bedtijden aan
- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt
- Ontspan voor u slapen gaat. Vermijd activiteiten als tv kijken, telefoon gebruik of radio luisteren. Zorg voor een aangename slaapkamer omgeving.
- Doe 's avonds geen dutje
- Zorg dat u niet op uw wekker kunt kijken
- Vermijd cafeïne (thee, koffie, chocolade) en alcohol na 18.00u
- Zorg ervoor dat u overdag voldoende lichamelijke activiteit heeft.

De behandeling van slaapapneu kan het in- en doorslapen verbeteren. Helaas kunnen deze klachten blijven bestaan ondanks goed ingestelde therapie voor slaapapneu. Verder aanpassen van de therapie voor de slaapapneu is dan niet zinvol. Dan is het des te belangrijker om de slaap hygiënische adviezen te volgen. En soms kan het nodig zijn daarnaast nog een intensiever traject voor behandeling van insomnie te volgen. Er bestaan geen medicijnen die insomnie kunnen verhelpen.

### Douaneverklaring

Bij uw apparaat ontvangt u een douaneverklaring. Bewaar deze goed, indien u op reis gaat. Kijk voor meer informatie op de website van uw leverancier.

Scan de QR-code voor meer informatie van leverancier Vivisol.



Scan de QR-code voor meer informatie van leverancier Mediq



## Locaties

Uw behandeling vindt plaats in één van onze slaapcentra. Deze zijn te vinden op de volgende locaties.

### SEIN Heemstede

Achterweg 3  
2103 SW Heemstede  
T: 023 - 558 8900

### SEIN Zwolle

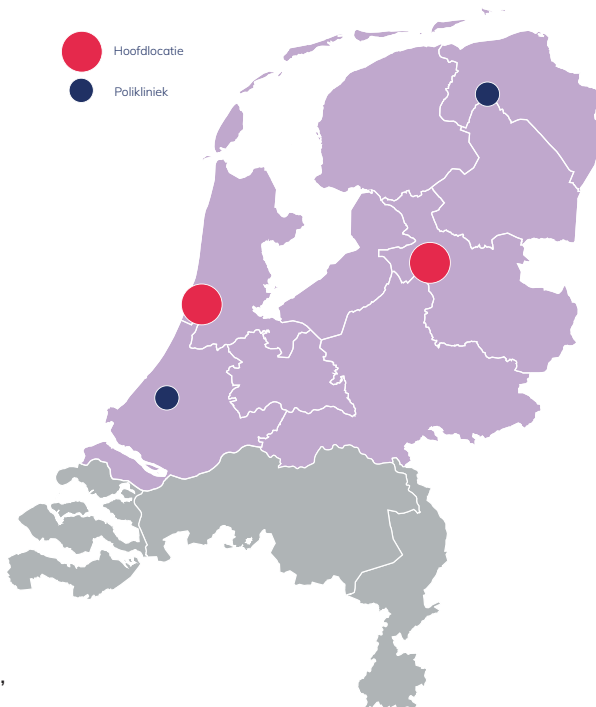
Dr. Denekampweg 20  
8025 BV Zwolle  
T: 038 - 845 7185

### SEIN Leiden

LUMC, Albinusdreef 2,  
polikliniek longziekten, route 26  
2333 AZ Leiden  
T: 023 - 558 8900

### SEIN Groningen

Laan Corpus Den Hoorn 102-2A,  
9728 JR Groningen  
050 - 317 1490



## Meer weten?



Kijk voor openingstijden, telefonische bereikbaarheid en de route op [sein.nl](https://www.sein.nl) of scan de QR-code.

