

Uw CPAP- apparaat



Schoonmaak en onderhoud van uw
CPAP-apparaat en tips bij problemen

Uw CPAP-apparaat

U heeft bij **Ciro** een CPAP-apparaat en masker gekregen om ademstops tijdens uw slaap te voorkomen. In deze folder leggen we uit hoe u het beste met uw apparaat om kunt gaan.

U kunt zelf veel doen om uw CPAP-apparaat op een prettige manier te gebruiken. Goed onderhoud is belangrijk. In deze folder krijgt u hiervoor uitleg en tips.

Het kan gebeuren dat u ondanks alle tips nog steeds problemen heeft. Heeft u technische problemen of wilt u nieuwe accessoires voor uw apparaat bestellen? Neem dan contact op met de leverancier. De gegevens van uw leverancier staan op het apparaat.



Schoonmaken en onderhouden

Het is belangrijk om masker, hoofdband, slang, luchtbevochtiger en filter op de juiste manier schoon te maken.

Wat doet u dagelijks?

Schoonmaken van het masker is nodig omdat huidvet het masker kan beschadigen. Hierdoor sluit het masker minder goed. Bovendien helpt schoonmaken om schimmel te voorkomen.

Het masker en ook de luchtbevochtiger moeten dagelijks schoongemaakt worden, bij voorkeur in de ochtend. Dan hebben beide onderdelen voldoende tijd om te drogen.

1. Haal het masker en de luchtbevochtiger uit elkaar.
2. Als uw masker een filter heeft, dan verwijdt u dit.
3. Gebruik lauw kraanwater en een beetje afwasmiddel om alle delen schoon te maken.
4. Spoel goed na met water.

5. Laat aan de lucht drogen.
6. Vul de luchtbevochtiger dagelijks met vers kraanwater of mineraalwater.

Belangrijk:

Gebruik voor het schoonmaken groen afwasmiddel. Dit ontvet goed. Het gebruik van afwasmiddel met citroen kan het masker aantasten en vergelen. Gebruik zeker geen desinfectiemiddelen. Deze ademt u in en kunnen allergieën veroorzaken.

Wat doet u wekelijks?

De hoofdband maakt u wekelijks schoon, bij voorkeur in de ochtend. Dan heeft de band voldoende tijd om te drogen.

1. Maak de hoofdband schoon met lauw kraanwater en zacht waspoeder of vloeibare handzeep.
2. Spoel goed na met water.
3. Dep de hoofdband droog.
4. Laat de band op een warme plaats drogen.

Belangrijk:

De hoofdband mag niet in de wasmachine of de droogtrommel.

De slang maakt u ook wekelijks schoon.

1. Gebruik lauw kraanwater en een beetje afwasmiddel om de slang schoon te maken.
2. Spoel goed na met water.
3. Laat aan de lucht drogen of sluit de slang aan op het CPAP-apparaat en zet het apparaat aan om de slang sneller te laten drogen.

Let op:

Leg de slang niet op de verwarming.

Verder onderhoud

- Meestal moet het filter van uw CPAP-apparaat eens per 6 maanden worden verwisseld. Let op de instructies van de fabrikant.
- Van tijd tot tijd moet uw CPAP-apparaat geheel onderhouden worden. Neem hiervoor contact op met de leverancier.

Maskerproblemen

Een masker mag niet lekken en moet niet te strak zitten. Probeer eerst het volgende om het probleem op te lossen:

- Stel uw masker goed af met behulp van de aanpasbare bandjes, het masker moet goed aan de huid/ het gelaat aansluiten. Trek het masker niet te strak aan. Het masker kan dan meer gaan lekken of pijn doen.

Tips en oplossingen bij problemen

- Was uw gezicht voor het slapengaan. Huidvet kan ervoor zorgen dat het masker niet goed afsluit.
- Probeer overdag verschillende maskerinstantellingen. Zo voorkomt u dat u hier 's nachts mee bezig bent.
- Knip een Vileda zeem in de vorm van het masker en leg deze tussen het masker en de huid. Daardoor sluit het masker beter af en wordt hij aangenamer om te dragen.

Maskerallergie

Het is normaal als de huid 's morgens een beetje rood is. Dit verdwijnt meestal vanzelf. Als de roodheid 's avonds echter niet verdwenen is en de tips bij 'maskerproblemen' niet helpen, kan er sprake zijn van een allergie voor het masker. Neem in dat geval contact op met de leverancier van uw CPAP-apparaat.

Geïrriteerde neus

Door de luchtstroming kunt u een droog of een brandend gevoel in uw neus krijgen. Maar het kan ook zijn dat uw neus (zonder verkoudheid) begint te druppelen. Meestal is dit probleem tijdelijk. Als u aanhoudende klachten heeft, kunt u de luchtbevochtiger hoger te zetten. Als u geen luchtbevochtiger gebruikt, is het verstandig om deze te gaan gebruiken.

Belangrijk:

Sluit nooit de gaten in het maskerlichaam (harde deel van het masker) af, anders gaat u de uitademingslucht opnieuw inademen.

Soms kunt u vaker verkouden zijn door neusirritatie. Dan is het nodig om een luchtbevochtiger te gebruiken. Zet de luchtbevochtiger in dat geval op een hogere stand.

Condens

Bij gebruik van een luchtbevochtiger kan er condens ontstaan in de slang of in het masker. De kleine druppeltjes water verzamelen zich vaak in het laagste deel van de slang waardoor de slang nauwer wordt. Dit kan nadelig zijn voor de behandeling.

Wat kunt u doen tegen condens?

1. Plaats het apparaat lager dan uw hoofd. Condens kan dan beter teruglopen in de luchtbevochtiger.
2. Stel uw luchtbevochtiger zo laag mogelijk in op een instelling die voor u nog acceptabel is. Lukt dit niet of werkt dit onvoldoende, probeer dan optie 3.
3. Verwarm de slang.
Probeer het volgende:
 - Leg de slang onder uw dekbed.
 - Sluit 's nachts uw raam.
 - Zet de verwarming iets hoger.

- Maak zelf van stof isolatie voor over de slang.

4. Als bovenstaande maatregelen niet helpen, heeft u misschien een verwarmde slang nodig. Zoek in dat geval contact met uw leverancier.

Droge mond

Een droge mond ontstaat doordat lucht die door de neus wordt ingeademd door de mond ontsnapt. Door de luchtlekkage gaat ook druk verloren. Dan kunt u ondanks de CPAP te maken krijgen met ademstops.

Wat kunt u doen bij een droge mond?

1. Stel de luchtbevochtiger hoger in.
Werkt dit onvoldoende, probeer dan optie 2.
2. U heeft mogelijk een kinband of een masker over mond en neus nodig.
Neem contact met Ciro op of met de leverancier van uw CPAP-apparaat.

Lawaai

Maakt uw CPAP-apparaat veel lawaai, dan wijst dit meestal op lekkage. Het apparaat voert bij lucht- en drukverlies meer lucht aan waardoor u meer lawaai zult horen. Bij lawaai kunt u het volgende doen:

1. Gebruik de tips bij 'masker-problemen' en 'droge mond'.
2. Ga na of uw masker misschien niet goed past. Neem hiervoor contact op met Ciro of met de leverancier van uw CPAP-apparaat.
3. Als u denkt dat lekkage niet de oorzaak is, kunt u proberen het apparaat verder van uw hoofd te plaatsen. Het is belangrijk dat het apparaat lager dan uw hoofd staat.

Tip:

Zet het apparaat niet op de grond of op een kussen, omdat het dan stof en huisstofmijt aanzuigt.

Praat met andere mensen met CPAP-behandeling

Voor verdere tips en informatie kunt u terecht bij de ApneuVereniging. De ApneuVereniging organiseert regelmatig bijeenkomsten. U kunt ook in contact komen met andere mensen die CPAP gebruiken. Kijk hiervoor op www.apneuvereniging.nl.

Heeft u vragen?

Neem contact op met het Academisch Slaapcentrum Ciro via de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

Postadres

Postbus 4009
6080 AA Haelen

Bezoekadres

Hornerheide 1
6085 NM Horn

T +31 (0)475 587 600

V.2

www.ciro-horn.nl