



Westfalen
medical

Zorgt voor lucht in uw leven



Slaapapneu, alles
wat u wilt weten.

Slaapapneu, een korte introductie.

Wat is slaapapneu?

Apneu betekent letterlijk "ademstilstand". Van slaapapneu is sprake als de adem tijdens de slaap stopt; vaker dan 5x per uur en langer dan 10 seconden per keer. Dit wordt veroorzaakt door een tijdelijke afsluiting in de bovenste luchtwegen. Slaapapneu wordt ook wel OSA genoemd: Obstructief Slaap Apneu. De diagnose OSA wordt vastgesteld door middel van een slaaponderzoek.

De behandeling van slaapapneu eist veel discipline. Dat is soms lastig en dat begrijpen wij. Maar voor een effectieve behandeling is het belangrijk dat u de apparatuur juist gebruikt. U zult merken dat uw klachten afnemen.

Symptomen van slaapapneu

's Nachts

- snurken
- ademstops
- veel zweten
- regelmatig uit bed moeten om te plassen
- droge mond bij het ontwaken

Overdag

- vermoeidheid
- concentratieverlies
- prikkelbaar
- hoofdpijn in de ochtend
- seksuele problemen

Vormen van slaapapneu

Obstructief Slaap Apneu (OSA)

Tijdens de slaap ontspannen de spieren, dus ook die in de mond- en keelholte. Hierdoor blokkeren de tong en/of zachte delen in de keel de ademhaling. Dit wordt obstructief slaapapneu (OSA) genoemd en is de meest voorkomende vorm van slaapapneu.

Positioneel Obstructief Slaap Apneu (POSA)

POSA staat voor Positioneel Obstructief Slaap Apneu. We spreken van POSA als u ademstops heeft die hoofdzakelijk worden veroorzaakt door het slapen op de rug.

Centraal Slaap Apneu (CSA)

Bij een centrale ademstop kunt u normaal ademen. Het probleem is dat de longen geen seintje van de hersenen krijgen om te ademen. Centrale ademstops komen weinig voor.



Welke therapieën zijn er?

Er zijn verschillende therapieën voor de behandeling van slaapapneu. Welke therapie voor u het meest geschikt is, wordt bepaald door uw behandelend arts.

PAP-therapie

PAP is Engels en betekent Positive Airway Pressure (positieve druk in de luchtwegen). PAP-therapie houdt uw luchtwegen open terwijl u slaapt. De termen die u tegenkomt bij PAP-therapie zijn CPAP, APAP en Bi-PAP.

APAP-therapie

APAP betekent Automatic Positive Airway Pressure (automatische positieve druk in de luchtwegen). Bij APAP-therapie wordt gebruik gemaakt van een APAP-apparaat, die de druk die van moment tot moment nodig is om uw luchtwegen open te houden, automatisch aanpast.

CPAP-therapie

CPAP betekent Continuous Positive Airway Pressure (voortdurende positieve druk in de luchtwegen). Bij CPAP-therapie wordt gebruik gemaakt van een CPAP-apparaat, die constant dezelfde druk geeft. Deze therapie houdt uw luchtwegen open terwijl u slaapt.

Positietherapie

Positietherapie, oftewel POSA-therapie, helpt u om in de zij- of buikligging te slapen. Dat gebeurt met een slaappositie-trainer, een apparaat dat om de borstkast gedragen wordt. Wanneer u op uw rug draait, geeft de slaappositietrainer een trillend signaal. De vibratie neemt toe totdat u van slaappositie verandert. Wanneer u minder op uw rug slaapt, zullen de ademstops afnemen.

Bi-PAP-therapie

Bi-PAP betekent Bilevel Positive Airway Pressure (positieve druk in de luchtwegen op twee niveau's). Bij Bi-PAP-therapie wordt gebruik gemaakt van een Bi-PAP-apparaat. Terwijl u slaapt houdt deze therapie uw luchtwegen open en helpt u bovendien met de ondersteuning van uw inademing. Hierdoor blijven zowel uw zuurstof- en koolzuurgehalte op peil.





Een gezonde levensstijl

Gezond voor iedereen

70% van de mensen met slaapapneu heeft last van overgewicht. Het is daarom belangrijk iedere dag minimaal een halfuur te bewegen. Pas dit toe in uw dagelijks leven, daarmee vergroot u de kans dat u het bewegen langer volhoudt. Haal bijvoorbeeld uw boodschappen op de fiets in plaats van met de auto. Ondersteuning nodig bij afvallen? Informeer naar de mogelijkheden bij uw zorgverzekeraar of medisch verpleegkundig specialist.

Tips voor een gezonde levensstijl

- Eet gevarieerd.
- Blijf op een gezond gewicht.
- Matig het gebruik van alcohol en cafeïne.
- Probeer te stoppen met roken.
- Zorg voor voldoende ontspanning gedurende de dag.
- Houd u zoveel mogelijk aan vaste slaaptijden.
- Zorg voor een goed geventileerde slaapkamer.

Heeft u nog vragen?

Wij bieden u diverse mogelijkheden om contact met ons op te nemen. Op onze website geven wij bijvoorbeeld antwoord op veelgestelde vragen. Vindt u niet wat u zoekt neem dan gerust contact met ons op. Wij staan graag voor u klaar!

Telefoon- en faxnummer

Tel. 0570 - 234 625

Fax 0570 - 858 451

E-mailadres

cpapinfo@westfalen.com - spt@westfalen.com

Bestellen van producten

Stuur een e-mail met uw bestelling naar cpapinfo@westfalen.com

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 08.00 uur tot 17.00 uur

Bereikbaarheid buiten openingstijden

Tel. 0570 - 234625 (uitsluitend voor spoedgevallen)





Westfalen
medical

Zorgt voor lucht in uw leven

Westfalen Medical BV

Rigastraat 14

7418 EW Deventer

Tel. 0570 - 234 625

Fax 0570 - 858 451

www.cpapinfo.nl

cpapinfo@westfalen.com

spt@westfalen.com