

SMART-CARD SLAAPAPNEU

ACTIES: Controleer 1 x per maand Via CPAP of app				
		'Het gaat goed'	'Het gaat minder goed'	'Het gaat niet goed'
Gemiddelde aantal AHI (= slaapapneus) per uur	Aantal slaapapneu's	Ongeveer 0-10 slaapapneus per uur	Ongeveer 10-15 slaapapneus per uur	- 10 dagen achter elkaar meer dan ongeveer 10 slaapapneus per uur of - meer dan ongeveer 15 slaapapneus per uur
Hoeveel u slaapt met de CPAP	CPAP gebruik	U slaapt 5 uur of langer met de CPAP	U slaapt tussen de 4 en 5 uur met de CPAP	U slaapt minder dan 4 uur met de CPAP
Hoe vaak gebruikt u de CPAP (% van de maand)	Therapietrouw	U gebruikt de CPAP in een maand 70% of meer	U gebruikt de CPAP in een maand tussen 60 en 70 %	U gebruikt de CPAP in een maand minder dan 60 %
	Waar heeft u last van? (klachten)		<ul style="list-style-type: none"> • Meer slaperigheid overdag • Meer vermoeidheid overdag • U bent 's nachts vaker wakker • U gaat meer snurken • U slaapt onrustig • Het masker lekt meer • Droge mond/keel 	<ul style="list-style-type: none"> • Meer slaperigheid overdag • Meer vermoeidheid overdag • U bent 's nachts vaker wakker • U gaat meer snurken • U slaapt onrustig • Het masker lekt meer • Droge mond/keel
		Als er geen veranderingen zijn hoeft u niets te doen.	Acties: kijk op de andere kant van deze kaart.	Acties: neem contact op met de polikliniek Longziekten of Mediq Tefa

	Mogelijke oorzaken waardoor het minder goed gaat	ACTIES	
AHI			
Meer ademstops	<ul style="list-style-type: none"> • U heeft spanning of stress • U bent zwaarder geworden • U heeft een ander bed, nieuw matras of hoofdkussen 	Kijk een maand lang hoe het gaat en of u dan minder ademstops heeft.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruikt u medicijnen die invloed hebben op uw slaap? Bijvoorbeeld slaapmedicijnen of morfineachtige medicijnen (pijnstilling)? 	Gebruikt u deze medicijnen tijdelijk? Of gaat u deze medicijnen langere tijd gebruiken? <u>Twijfelt u? Bel dan met de polikliniek Longziekten.</u>	Als u de medicijnen tijdelijk gebruikt: accepteer dan dat uw meer apneus heeft. Als u de medicijnen langere tijd gebruikt: <u>neem contact op met polikliniek Longziekten.</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Is er medisch iets veranderd? Bijvoorbeeld nieuwe hartklachten of heeft u longklachten die erger zijn geworden? 	Dit kan tijdelijk zijn. Of uw lichaam moet hieraan wennen. Kijk een maand lang hoe het gaat.	
CPAP Gebruik			
	<ul style="list-style-type: none"> • Door spanning of stress kan het zijn dat u de CPAP minder gebruikt. 	Kijk een maand lang hoe het gaat. Probeer minstens 4 uur per nacht met de CPAP te slapen. Dat is genoeg.	
Klachten			
Problemen als droge keel/neus, mond, niezen, dichte neus, loopneus, oorsuizen en bloedneuzen	<ul style="list-style-type: none"> • De bevochtiging van de CPAP staat niet op de goede stand. 	Controleer de stand van de bevochtiging. En pas deze aan als dat nodig is.	
Het masker lekt lucht	<ul style="list-style-type: none"> • Te losse banden. Deze rekken uit als u het masker al lang gebruikt. • Het masker is te oud. Bestel elk jaar een nieuw masker. • Controleer of het siliconen deel van het masker stuk is. 	Bel firma Mediq Tefa	
Problemen met apparaat		Bel firma Mediq Tefa	

TIPS

Hieronder vindt u tips die kunnen helpen om beter te slapen.

Voordat u gaat slapen	Uw omgeving aanpassen	Als u wakker bent
<ul style="list-style-type: none">• Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Ook in het weekend. Het lichaam went daaraan, waardoor u 's avonds makkelijker inslaapt en 's morgens fijner wakker wordt.• 's Avonds trek in iets lekkers? Neem dan een lichte snack. Eet geen maaltijd kort voor het slapengaan, want dan moet de spijsvertering hard aan het werk. Daardoor blijft het lichaam actief en is het moeilijker om in slaap te vallen.• Drink geen koffie of cola 3 uur voordat u gaat slapen. Hierin zit cafeïne. Door cafeïne val je moeilijker in slaap en je slaapt korter en onrustiger. Ook alcohol zorgt ervoor dat je veel minder diep slaapt. Daardoor word je 's ochtends nog moe wakker.• Slaap voldoende uren. Hoeveel uren je nodig hebt, verschilt per persoon en per leeftijd. De meeste volwassenen hebben 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig.	<ul style="list-style-type: none">• Maak van uw bed een lekkere plek om te slapen. Doe andere activiteiten, zoals (huis)werk of films kijken ergens anders. Zo weten uw hersenen dat het bed vooral is om in te slapen.• Licht zorgt ervoor dat je minder makkelijk in slaap valt. Laat lampen dus minder fel schijnen. En kijk ook niet naar beeldschermen (TV) of op uw mobiele telefoon in de twee uur voor het slapen gaan.• Veel licht in de ochtend zorgt ervoor dat je goed wakker wordt. Licht geeft het lichaam het signaal dat het dag is: je krijgt een wakker gevoel.	<ul style="list-style-type: none">• Ook overdag kun je dingen doen waardoor je 's avonds beter in slaap valt.• Ligt u ook wakker door piekeren? Plan elke dag een piekerkwartiertje in! Schrijf de emoties, angsten, twijfels of irritaties op. Denk na over 'wat kan ik hieraan veranderen?' en 'wat moet ik accepteren?'. Denk ook na over oplossingen en zorg dat u daarna goed ontspant voordat u gaat slapen.• Beweeg genoeg en wees overdag actief. Maar sport niet heftig laat op de avond. Daardoor zijn de hersenen te actief en slaap je minder goed.• Doe overdag geen dutjes, want dan val je 's avonds moeilijker in slaap. Wilt u toch een dutje doen? Zorg dan dat u niet langer dan 20 minuten slaapt en doe geen dutje na 12.00 uur 's middags.