



OSAS-WIJZER

De juiste start  
van uw therapie

## PERSOONLIJKE INFORMATIE

# Mijn gegevens op een rij

Deze OSAS-wijzer is van: .....

Mijn klantnummer bij Mediq Tefa: .....

Mijn behandelend arts: .....

Mijn OSAS-zorgcoach: .....

Mijn maskertype: .....

Mijn maskermaat: .....

Mijn evaluatiedatum: ..... AHI: .....

Controledatum ziekenhuis: ..... AHI: .....

Controledatum ziekenhuis: ..... AHI: .....

Controledatum ziekenhuis: ..... AHI: .....

Controledatum ziekenhuis: ..... AHI: .....

Controledatum ziekenhuis: ..... AHI: .....

**ONTSPANNING  
DOET WONDEREN  
VOOR DE SLAAP.**

Een lekker momentje voor uzelf helpt om weer wat extra op te laden.



## EEN WOORD VOORAF

# Lekker leven door gezonde slaap

Een gezonde slaap is de basis voor een goed leven. Tijdens de slaap herstelt ons lichaam en bouwen we energie op voor een nieuwe dag. Helaas geldt dit niet voor iedereen. Slaapstoornissen kunnen flink roet in het eten gooien. Gelukkig is er een oplossing voor mensen met obstructief slaapapneusyndroom (OSAS). Door OSAS-therapie kunnen ook zij profiteren van de voordelen van een goede nachtrust.

In deze OSAS-wijzer vertellen wij u meer over OSAS-therapie en onze begeleiding. Ik verzeker u dat wij continu zoeken naar nieuwe oplossingen om u te helpen. Wij doen alles voor een goede nachtrust. Zo krijgt u energie voor de leuke zaken in het leven.

Wij vertrouwen erop dat onze begeleiding bijdraagt aan een beter leven. Slaap lekker!

**Xander Schrage**

Directeur Mediq Tefa



## OSAS-WIJZER

# Inhoudsopgave

Een woord vooraf	pagina 5
Algemene informatie	pagina 9
Over OSAS en CPAP	pagina 15
<hr/>	
<b>Het CPAP-apparaat</b>	pagina 21
<b>Het masker</b>	pagina 27
<b>De bevochtiger</b>	pagina 31
<b>Het onderhoud</b>	pagina 35
<hr/>	
De uitleesservice	pagina 39
Op reis	pagina 43
Financiële zaken	pagina 47
Gebruikerstips	pagina 51
Contact	pagina 65

**RICHT UW  
SLAAPOMGEVING IN  
OP RUST.**

Rustgevende kleuren, een  
fijne temperatuur en voldoende  
ventilatie in de slaapkamer  
bevorderen uw nachtrust.



## ALGEMENE INFORMATIE

# Mediq Tefa: geruststellend

---

Wij begeleiden u bij  
uw OSAS-therapie.

---

**Uw behandelend arts heeft onlangs bij u de diagnose OSAS (obstructief slaapapneusyndroom) gesteld. Mediq Tefa gaat u begeleiden bij uw OSAS-therapie. Wij leveren medische hulpmiddelen en zorgdiensten onder andere voor OSAS. Daarnaast adviseren, informeren en ondersteunen wij u bij de therapie.**

### **Start van de therapie**

Tijdens het startgesprek heeft u van ons een CPAP-apparaat en een instructie over het gebruik ervan gekregen. Ook is er een masker bij u aangemeten. Nu start voor u

de proefperiode waarin u kunt wennen aan de therapie. Na circa twee weken wordt deze periode met u geëvalueerd. Als blijkt dat de therapie aanslaat en u aangeeft door te willen gaan, krijgt u definitief OSAS-therapie voorgeschreven. Wij regelen alle administratieve zaken met uw zorgverzekeraar zodat u de therapie ongestoord kunt voortzetten. Voor u verandert er niks.

## Wij regelen alle administratieve zaken met uw zorgverzekeraar.

### Wij zijn er voor u

Wij ondersteunen u bij uw OSAS-therapie. In deze OSAS-wijzer en op onze website [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) vindt u veel informatie over de therapie. Heeft u vragen? Onze OSAS-zorgcoaches en de medewerkers op onze klantenservice OSAS staan graag voor u klaar. Wij zijn op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur te bereiken via 030 282 11 85 of via [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl). Indien nodig kunnen we ook een afspraak met u inplannen.

### Onderhoudspoli's

Wij organiseren door het hele land onderhoudspoli's. Werkt uw CPAP-apparaat niet goed of vindt u dat het preventief gecontroleerd moet worden? Wij staan het hele jaar voor u klaar. Via onze website [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) kunt u een onderhoudsafspraak bij u in de buurt inplannen.

### Spreekuur

Met regelmaat houden onze OSAS-zorgcoaches spreekuur op diverse locaties in het land. Het is ook mogelijk om een telefonische afspraak met onze OSAS-zorgcoaches in te plannen. Ideaal als u behoefte heeft aan advies, begeleiding of een persoonlijk antwoord op uw vragen. Kijk voor meer informatie over het maken van een afspraak op [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas).

### Uitleesservice

Uw CPAP-apparaat registreert automatisch uw therapiegegevens. Deze gegevens worden opgeslagen op de USB-stick in uw apparaat. Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat. Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie een keer per jaar te beoordelen. Wij sturen u daarom elk jaar een oproep voor het aanleveren van uw registratie. Wilt u tussentijds weten of de instellingen van uw CPAP-apparaat nog steeds goed zijn voor u? Uiteraard is dat mogelijk. U leest hier meer over op pagina 39.

### Door het jaar heen

Wij nemen een aantal keer per jaar contact met u op om te horen hoe het met u gaat. Aan het begin van het jaar ontvangt u van ons de jaarlijkse onderhoudsset. Hierin zitten de filters die u nodig heeft voor uw CPAP-apparaat. Om u optimaal te kunnen ondersteunen, sturen wij u periodiek een korte vragenlijst over uw ervaringen met de therapie toe. Wij vragen u ook periodiek om uw mening via een klanttevredenheidsonderzoek. Dit onderzoek voeren wij samen met uw zorgverzekeraar uit. Het is belangrijk dat u uw mening geeft. Zo kunnen wij onze dienstverlening verder optimaliseren.



### **Nieuwe oplossingen**

Wij zoeken continu naar nieuwe oplossingen om u te helpen. Uiteraard zit de nieuwste CPAP-apparatuur in ons assortiment en hebben wij voor elk persoon het juiste masker. Wilt u tussentijds weten hoe het met uw therapie gaat? Ook daar hebben wij een oplossing voor: de online uitleesservice. U leest hier meer over op pagina 39.

Wij zoeken continu naar nieuwe oplossingen om u te helpen.

### **Snelle levering**

Bestellen is makkelijk en gaat snel via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas). Natuurlijk kunt u ook even mailen of bellen met onze klantenservice. Zij helpen u graag verder. Op werkdagen voor 17.00 uur besteld, betekent de volgende dag in huis. De logistieke dienst levert de medische hulpmiddelen en toebehoren direct aan huis of op een ander door u opgegeven bezorgadres in Nederland. De chauffeurs zijn gespecialiseerd in het leveren van medische producten.

### **Contact**

Onze klantenservice is op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur te bereiken via 030 282 11 85 of via [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl). Ook onze OSAS-zorgcoaches staan graag voor u klaar, bijvoorbeeld tijdens een telefonische afspraak. Zowel via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) als via onze klantenservice kunt u een afspraak maken.

**LEZEN BRENGT  
UW GEDACHTEN  
TOT RUST.**

Een goed boek helpt niet  
alleen de allerkleinsten in slaap;  
ook voor u biedt het uitkomst.



## OVER OSAS EN CPAP

# Slaapapneu onder de loep genomen

---

OSAS staat  
voor obstructief  
slaapapneusyndroom.

---

**U heeft regelmatig ademstops tijdens het slapen. Dit wordt slaapapneu genoemd. De ademstops treden op door een vernauwing (obstructie) in de bovenste luchtwegen. Tijdens de slaap ontspannen uw spieren, dus ook die in uw mond- en keelholte. Hierdoor blokkeren de tong en/of zachte delen in de keel de ademhaling.**

### AHI

AHI staat voor apneu-hypopneu-index en geeft het aantal ademstops en hypopneus per uur aan. Een hypopneu is een periode van minimaal tien seconden met een verlaagde ademhalingsdiepte en zuurstofdaling. Als de AHI 5 of hoger



bedraagt (vijf ademstilstanden of hypopneus per uur) is er sprake van slaapapneu en is behandeling veelal noodzakelijk.

### **Minder klachten door therapie**

De klachten van OSAS staan vaak niet op zichzelf. OSAS brengt regelmatig andere gezondheidsproblemen met zich mee. Door de ademstops ontstaat er een zuurstoftekort. Dit kan leiden tot schade aan de bloedvaten en weefsels. De hersenen, het hart en andere organen kunnen hierdoor problemen krijgen. OSAS-therapie verkleint het risico op een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes en een herseninfarct.

### **OSAS-therapie**

De voorgeschreven OSAS-therapie wordt bepaald door uw behandelend arts. In uw geval gaat het om OSAS-therapie met een CPAP-apparaat. Slaapapneu is over het algemeen niet te genezen. Dit betekent een levenslange behandeling. U gebruikt het CPAP-apparaat dus elke nacht. Doordat de apneus verminderen, verbetert de kwaliteit van uw slaap. Hierdoor nemen uw klachten af.

### **CPAP-apparaat**

CPAP staat voor Continuous Positive Airway Pressure of ook wel continue positieve luchtdruk. Een CPAP-apparaat zorgt ervoor dat als u slaapt de bovenste luchtweg open wordt gehouden. Zo kunnen de klachten van OSAS verminderen of geheel verdwijnen. Uw behandelend arts heeft de druk van de luchtstroom voor u vastgesteld. Onze OSAS-zorgcoach heeft op basis van die therapiedruk het CPAP-apparaat ingesteld.

U gebruikt het CPAP-apparaat elke nacht. Zo verbetert de kwaliteit van uw slaap.

### **Masker op maat**

De luchtstroom wordt van het apparaat door een flexibele slang naar het masker geblazen. Het masker is persoonlijk bij u aangemeten zodat u er zo comfortabel mogelijk mee kunt slapen. Het masker wordt met een hoofdband op de juiste plaats gehouden.

### **Gezonde slaap**

Een goede nachtrust is essentieel. Wij geven u drie praktische tips die uw slaap kunnen verbeteren.

- Regelmaat in uw leven bevordert de slaap. Als u elke dag op hetzelfde tijdstip opstaat en naar bed gaat wanneer u slaperig bent, went uw lichaam aan dit ritme.
- Ontspanning voor het slapengaan zorgt ervoor dat u makkelijker in slaap valt. Lichaamsbeweging helpt hierbij. Forse inspanning voor het slapengaan raden wij echter af. Ook verhitte discussies, heftige televisieprogramma's of een zware maaltijd vlak voor bedtijd zijn niet aan te bevelen. U kunt baat hebben bij een rustgevend ritueel voor het slapen. Drink bijvoorbeeld een kopje kamillethee en lees een paar bladzijden in een boek.



- Bepaalde stoffen hebben een negatief effect op de slaap. Wij adviseren u daarom geen alcohol, rookwaren, dranken met cafeïne (cola, koffie, zwarte thee) en kalmerende middelen te gebruiken.

---

Een rustgevend ritueel kan de slaap verbeteren.

---

### **Patiëntenvereniging**

Wilt u meer weten over OSAS of heeft u behoefte aan contact met andere CPAP-gebruikers? Wij verwijzen u graag naar de ApneuVereniging.

### **ApneuVereniging**

Postbus 134  
3940 AC Doorn  
T 0343 413 414  
(elke werkdag van 8.30 tot 12.30 uur)  
[www.apneuvereniging.nl](http://www.apneuvereniging.nl)

**UW ETEN IS VAN  
INVLOED OP UW  
SLAAP.**

Een lichte avondmaaltijd gevolgd door een lichte, gezonde snack een half uur voor bedtijd stimuleert uw nachtrust.



## HET CPAP-APPARAAT

# Eenvoudig dagelijks te gebruiken

---

De handleiding van het CPAP-apparaat vindt u in de tas.

---

**Het CPAP-apparaat blaast lucht door een flexibele slang naar het masker. Het zorgt ervoor dat als u slaapt de bovenste luchtweg open wordt gehouden. Zo kunnen de klachten van OSAS verminderen of geheel verdwijnen. Wij leggen u uit hoe u het apparaat gebruikt.**

### Het CPAP-apparaat

Bij het startgesprek heeft u een gebruikersinstructie gekregen. De handleiding van het CPAP-apparaat vindt u in de tas. U kunt deze ook downloaden van onze website. In deze OSAS-wijzer geven wij u een kort overzicht van de belangrijkste functies en instructies voor het dagelijkse gebruik.

### Het CPAP-apparaat plaatsen

U plaatst het CPAP-apparaat bij uw bed, bij voorkeur op een vaste plaats. Kies een stabiele plek om resonantie (geluid door trillingen) te voorkomen. Let er bij de plaatsing op dat u een stofvrije locatie uitkiest in verband met de hygiëne. Het apparaat zuigt namelijk lucht uit zijn omgeving aan en stuurt dat de slang in. Als u het apparaat wat lager dan uw bed plaatst, verkleint u de kans op condens in de slang en het masker. Het apparaat mag echter niet op de grond worden geplaatst.



### Voor het slapengaan

- Vul het waterbakje met schoon afgekoeld gekookt, mineraal of gedistilleerd water.
- Zet het masker zodanig op dat de banden gelijk afgesteld zijn en zorg dat het prettig op uw gezicht zit.
- Adem rustig in en uit.
- Monteer de slang aan het masker.
- Zet het apparaat aan door op de knop te drukken.
- Blijf rustig in- en uitademen terwijl het apparaat blaast.
- Neem een comfortabele houding aan om in slaap te vallen.

### Inslapen met rampfunctie

Het inslapen gaat vaak makkelijker met de rampfunctie. Door deze functie is de druk van de luchtstroom bij aanvang lager en wordt deze geleidelijk opgebouwd naar de voor u juiste therapiedruk. U kunt in slaap vallen terwijl u tegen een lagere druk ademt. U start de therapie door een keer op de knop te drukken. Om de rampfunctie te activeren, drukt u nog een keer op de knop en houdt u deze drie seconden ingedrukt. U mag deze functie vaker gebruiken gedurende de nacht.

### Na het slapen

- Zet het apparaat uit door op de knop te drukken.
- Maak de slang los van het masker.
- Maak een band van uw masker los om het af te zetten.
- Maak het masker schoon met een schone vochtige doek.
- Gooi het waterbakje leeg, spoel het om en laat het aan de lucht drogen.

### Tijdens het slapen

Als u 's nachts even wakker wordt om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan, dan drukt u op de knop om het apparaat uit te zetten. Het is het makkelijkst om het masker op te houden en alleen de slang los te koppelen van uw masker. Is de druk te hoog bij het opnieuw inslapen, maak dan gebruik van de rampfunctie. Het apparaat start op een lagere druk en bouwt de luchtstroom langzaam op naar de therapiedruk. U kunt in slaap vallen terwijl u tegen een lagere druk ademt.

## Veiligheidsinstructies

- **Wijzig nooit zelf de druk.**  
De therapiedruk is bepaald door uw behandelend arts op basis van uw slaapregistratie. Als u het gevoel heeft dat de therapiedruk niet juist is, verzoeken wij u contact met ons op te nemen. Aan de hand van uw registratie kunnen wij controleren of er bijzonderheden zijn.
- **Open nooit de kast van het CPAP-apparaat.**  
Uw CPAP-apparaat heeft in principe geen onderhoud nodig. Als u denkt dat er iets mis is met uw apparaat kunt u een onderhoudsafspraak inplannen via onze website. Als uw apparaat echt defect is, kunt u contact opnemen met onze klantenservice voor een oplossing.
- **Leeg het waterbakje voordat u het apparaat verplaatst.**  
Het CPAP-apparaat kan niet tegen water. Daarom is het belangrijk het waterbakje altijd te legen en droog te maken voordat u het verplaatst. Als u het apparaat meeneemt, is het verstandig het waterbakje in een aparte plastic zak te vervoeren om eventuele waterschade te voorkomen.
- **Raadpleeg in geval van twijfel de handleiding.**  
In de handleiding van uw CPAP-apparaat staat uitgelegd hoe u het apparaat juist gebruikt. Deze handleiding heeft u bij het apparaat ontvangen en is te downloaden van onze website.

## Resultaat

Na een aantal dagen kunt u al verschil merken. Elk persoon reageert anders op de therapie. U kunt dus ook pas na een paar maanden vooruitgang voelen. Ondanks dat u mogelijk nog geen verschil voelt, herstelt uw lichaam al wel door uw OSAS-therapie.

## Bijwerkingen

Door het gebruik van een CPAP-apparaat kan een aantal bijwerkingen ontstaan. Deze klachten nemen veelal in een paar weken langzaam af. Mocht dit niet gebeuren, dan adviseren wij u contact op te nemen met uw behandelend arts. De volgende bijwerkingen zijn bij ons bekend:

- Hoofdpijn/duizeligheid in de ochtend.
- Spierpijn op de borst omdat uw lichaam niet gewend is om tegen de druk te ademen.
- Oprispingen en/of winderigheid door het inslikken van lucht.
- Neusverkoudheid en bijholteontsteking (zie pagina 52 voor tips).
- Drukplekken en andere huidirritaties van het masker (zie pagina 53 voor tips).

## Elke slaap

Het CPAP-apparaat vermindert of voorkomt de ademstops en het zuurstoftekort. Als u het apparaat niet gebruikt tijdens de slaap komen de ademstops direct terug. Net als het zuurstoftekort. Het is dus belangrijk het apparaat tijdens elke slaap te gebruiken.

**TIJDENS EEN  
STRANDWANDELING  
KUNT U UITWAAIEN.**

Neem soms wat afstand van de dagelijkse hectiek en breng zo uw lichaam en geest tot rust.



## HET MASKER

# Zo comfortabel mogelijk slapen

---

Wij helpen u op weg om het masker goed en prettig te gebruiken.

---

**De luchtstroom wordt van het CPAP-apparaat door een flexibele slang naar het masker geblazen. Het zal even wennen zijn om te slapen met een masker op uw gezicht. Wij helpen u op weg om het masker goed en prettig te gebruiken.**

### Masker afstellen

U heeft een masker aangemeten gekregen. Wij hebben een uitgebreid assortiment maskers. Hierdoor vinden wij voor een ieder een goed passend masker. Tijdens het aanmeten is het masker op uw hoofd afgesteld. Dit aanmeten wordt vaak gedaan in een zittende houding.

Eventueel is het noodzakelijk om de banden nog iets bij te stellen in de ligpositie. Omdat u tijdens uw slaap beweegt, kan het zijn dat u uw masker sowieso zelf bij moet stellen. Wij geven u een paar algemene tips:

- Zorg dat uw masker comfortabel zit. Dus niet te los want dat geeft lekkage, maar ook niet te strak want dat kan drukplekken geven.
- Plaats het masker altijd recht op uw gezicht. Houd uw oren vrij van de banden.
- Zorg dat u de banden gelijkmatig aantrekt als u uw masker strakker of losser afstelt.
- Maak één band los bij het op- en afzetten. Dit behoudt de elasticiteit van de banden.
- Maak het masker dagelijks schoon om de grip van het masker te behouden. Let zeker op de onderdelen die uw huid raken, zoals het maskerkussen en voorhoofdsteunkussen. Door huidvet op deze onderdelen vermindert de grip van het masker en ontstaat er lekkage.

### Masker bijstellen

- Zet het masker op, maar laat de banden nog even los.
- Zet uw CPAP-apparaat aan op de lage druk door middel van de rampfunctie of op de standaard druk.
- Ga op uw bed liggen met uw hoofd op het kussen in uw normale slaaphouding.
- Trek de banden vast totdat u een goede druk voelt.
- Laat het masker vacuüm trekken op uw gezicht door het een centimeter van uw gezicht te halen en weer terug te laten zakken. Het kan zijn dat u

deze handeling een paar keer moet herhalen om te zorgen dat het masker vacuüm trekt.

### Maskerlekkage

Als het masker niet goed aansluit op uw gezicht kan er ongewenst lucht ontsnappen. Wij spreken dan van maskerlekkage. Een klein beetje maskerlekkage kan geen kwaad. Het CPAP-apparaat compenseert deze lekkage. Ontsnapt er meer lucht, dan kan het zijn dat uw masker niet goed is afgesteld. Kijk op pagina 53 voor tips voor het juist afstellen van uw masker. Ook het niet goed in elkaar klikken van de onderdelen na het reinigen van het masker kan een oorzaak zijn. In de handleiding van uw masker leest u hoe alles werkt. Uw slaaphouding is uiteraard ook van invloed op uw masker. Probeer eens of een andere houding minder lekkage oplevert. Het heeft overigens geen zin het masker volledig lekvrij af te stellen. Het masker zit dan namelijk vaak te strak op uw gezicht. Als de maskerlekkage met bovenstaande adviezen niet wordt opgelost, helpen wij u graag verder. Kijk bij contact (pagina 65) hoe u ons kunt bereiken.

### Mondlekkage

Als er lucht ontsnapt omdat u met uw mond open slaapt, spreken wij van mondlekkage. Ook hier geldt dat een beetje lekkage geen kwaad kan omdat het CPAP-apparaat dit compenseert. Mondlekkage kan een tijdelijk probleem zijn, bijvoorbeeld omdat u verkouden bent, maar ook langdurig. Op pagina 51 leest u enkele oplossingen als u tijdelijk last heeft van mondlekkage. Slaapt u structureel met uw mond open, dan kunnen we samen kijken naar een oplossing. Op pagina 65 leest u hoe u ons kunt bereiken.

**MAAK TIJD VOOR DE  
LEUKE DINGEN IN  
HET LEVEN.**

Door dagelijks te genieten van de mooie momenten creëert u een nieuwe bron van energie.



## DE BEVOCHTIGER

# Een aangename luchtstroom creëren

---

Een bevochtiger ondersteunt de functies van de neusslijmvliezen.

---

**Uw CPAP-apparaat is standaard uitgerust met een bevochtiger. Een bevochtiger ondersteunt de functies van de neusslijmvliezen; het verwarmt en bevochtigt de lucht. Deze kunt u gebruiken om neusklachten te voorkomen. Denk hierbij aan een verstopte neus, loopneus, bijholteontsteking en droge keel of mond.**

### De bevochtiger instellen

Door aan de knop te draaien, kunt u de bevochtiger instellen. Hoe hoger de stand, hoe warmer/vochtiger de luchtstroom. Als de bevochtiger op stand 0 staat, wordt er geen water verdampt. De bevochtiger staat



us uit. Wij adviseren u te starten met de bevochtiger op stand 4. Als u last heeft van neusklachten kunt u de bevochtigingsstand warmer instellen. Wanneer u de lucht juist te warm of benauwend vindt, kunt u een koudere stand gebruiken. In verband met de droge lucht in de winter is het raadzaam de bevochtigingsstand wat warmer te zetten dan in de zomer. Voor een goede werking van de bevochtiger is het noodzakelijk de slaapkamertemperatuur boven de 19 graden te houden. Op pagina 57 vindt u een overzicht van het menu. Dit kan u helpen bij het instellen van de bevochtiger.

## Als er condens optreedt in de slang is de maximale stand bij de huidige slaapkamertemperatuur bereikt.

### Condensvorming

Er kan condens ontstaan in de slang en/of het masker. De bevochtigingsstand, maar ook de omgevingstemperatuur zijn van invloed hierop. Condens ontstaat namelijk als de verwarmde lucht afkoelt in een koudere omgeving. Als er condens optreedt in de slang is de maximale stand bij de huidige slaapkamertemperatuur bereikt. U kunt de bevochtiger kouder instellen of de slaapkamertemperatuur verhogen. Andere opties zijn om de slang onder de dekens te houden of een hoes om de slang te doen. Zo voorkomt u dat de lucht in de slang afkoelt.

Er bestaat ook een verwarmde slang. Deze slang wordt echter door de meeste zorgverzekeraars niet vergoed. Onze klantenservice kan u hierover informeren.

### Waterschade

Het CPAP-apparaat is gevoelig voor water. Een druppel water in de behuizing van het apparaat kan al zorgen voor een defect. Om schade te voorkomen, raden wij u aan het waterbakje leeg en droog te maken voordat u het apparaat verplaatst. Als u het apparaat meeneemt naar een andere locatie is het verstandig het waterbakje in een aparte plastic zak te vervoeren.

Mocht er toch vocht in de behuizing zijn gekomen, vragen wij u het apparaat droog te föhnen. Als dit niet helpt, kunt u contact met ons opnemen. Wij helpen u graag verder. Indien nodig sturen wij u een ander apparaat toe. Wij nemen het defecte apparaat mee. Als er waterschade wordt geconstateerd, bent u aansprakelijk voor de kosten. Mogelijk worden deze kosten gedekt door uw inboedel- of W.A.-verzekering. Zie pagina 48 voor meer informatie over aansprakelijkheid.

---

Een druppel water in de behuizing van het apparaat kan al zorgen voor een defect.

---

**REGELMATIG WAT  
BEWEGING IS GOED.**

Pak wat vaker de fiets, maak een wandelingetje tijdens de lunch of trek er in het weekend actief op uit.



## HET ONDERHOUD

# Makkelijk schoon te houden

Wij adviseren u het masker dagelijks met een vochtige doek schoon te maken.

**Uw CPAP-apparaat is zeer gebruiksvriendelijk. Het heeft in principe geen onderhoud nodig als u de filters periodiek vervangt. Wij adviseren u het masker dagelijks met een vochtige doek schoon te maken. Daarnaast kunt u het masker, de slang en het waterbakje wekelijks grondiger reinigen.**

### **Preventieve onderhoudsafspraak**

Werkt uw CPAP-apparaat niet goed of vindt u dat het gecontroleerd moet worden? Wij staan het hele jaar voor u klaar. Via onze website [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) kunt u een onderhoudsafspraak bij u in de buurt inplannen.



### Dagelijkse handelingen

Het is raadzaam het masker elke dag even schoon te maken met een schone vochtige doek. Als u ook direct het waterbakje leeggooit en het bakje ompoelt, is alles weer klaar voor de volgende nacht.

### Wekelijkse handelingen

Het is voldoende het masker, de slang en het waterbakje een keer per week te reinigen. U kunt hiervoor de volgende stappen volgen:

#### 1. Masker

Haal het masker uit elkaar en maak alle onderdelen schoon in een lauwwarm sopje van milde handzeep of shampoo. De hoofdbanden mogen in hetzelfde sopje gewassen worden.

#### 2. Slang

Spoel de slang door met schoon warm water (maximaal 50 graden). Gebruik hierbij geen zeep. Hang de slang daarna uit en laat hem aan de lucht drogen.

#### 3. Waterbakje

Het is noodzakelijk het waterbakje minimaal een keer per week te reinigen. Was hiertoe het waterbakje met de hand af met water en schoonmaakazijn. Laat het daarna drogen aan lucht. Het waterbakje kan ook in een vaatwasmachine voor huishoudelijk gebruik.

### Periodieke handelingen

De filters in uw CPAP-apparaat moeten periodiek vervangen worden. Dit is belangrijk voor de hygiëne en de levensduur van het apparaat. Wij sturen u in het eerste kwartaal van elk jaar een jaarvoorraad filters. U ontvangt van ons vier witte filters. Dit witte filter vervangt u vier keer per jaar, dus na drie maanden gebruik.

### Jaarlijkse handeling

Een masker en de hoofdbanden gaan gemiddeld anderhalf jaar mee. Als uw masker vervangen moet worden of stuk is, kunt u een nieuw masker bestellen via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) of via onze klantenservice. Per zorgverzekeraar zijn er afspraken gemaakt over de vergoeding. Wij controleren voor verzending de afspraken met uw zorgverzekeraar. Als het masker niet wordt vergoed, nemen wij eerst contact met u op om de opties te bespreken.

EEN RELAXTE AVOND  
BETEKENT EEN  
RELAXTE NACHT.

Rond voor het slapengaan uw dag af door een gezellig avondmaal of wat bij te praten met familie of vrienden.



## DE UITLEESSERVICE

# Het effect van uw therapie uitlezen

---

U ontvangt jaarlijks een oproep om uw registratie aan ons te versturen.

---

**De meeste CPAP-apparaten registreren automatisch de therapiegegevens van de gebruiker. Deze worden op de USB-stick in uw CPAP-apparaat opgeslagen. Aan de hand van deze zogenoemde registratie kunnen we vaststellen hoe het gaat met uw therapie.**

### Jaarlijkse oproep

Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie een keer per jaar te beoordelen aan de hand van de registratie. U ontvangt jaarlijks van ons een oproep om uw registratie aan ons te versturen. U kunt dit doen via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) of via het programma InfoUSB2 van Fisher & Paykel.



U leest hier meer over in de jaarlijkse oproep.

### **Online uitlezen**

Om het u makkelijk te maken, hebben wij een online uitleesservice ontwikkeld. U kunt de registratie vanaf uw eigen computer naar ons versturen via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) of door uw USB-stick uit uw CPAP-apparaat in uw computer te stoppen. Dan wordt het programma InfoUSB2 van Fisher & Paykel automatisch geopend. U hoeft alleen uw geboortedatum in te voeren. Uw registratiegegevens worden hierna vanzelf aan ons verstuurd.

### **Registratiegegevens**

Wij beoordelen de registratie en koppelen eventuele bijzonderheden binnen vier weken na ontvangst aan u terug. Heeft u niks van ons gehoord, dan kunt u ervan uitgaan dat uw instellingen nog steeds juist zijn. De gegevens worden in uw patiëntendossier bij ons opgeslagen. Uw behandelend arts mag dit dossier opvragen. Het wordt echter niet met derden, zoals uw zorgverzekeraar, gedeeld.

### **Controle van instellingen**

U kunt uw registratie minimaal een keer per jaar laten beoordelen. Als u gedurende het jaar denkt dat uw instellingen niet juist zijn, is het mogelijk om uw registratie opnieuw te uploaden. Wij beoordelen uw registratie dan opnieuw. Op pagina 65 vindt u al onze contactgegevens.

DE NATUUR  
KALMEERT EN  
ONTSPANT.

De zee, het bos of juist de stad; trek er eens op uit en kies de omgeving die u gelukkig maakt.



## OP REIS

# Aan alles is gedacht en voor u op een rij gezet

---

Denk er aan het waterbakje uit het apparaat te halen voordat u het verplaatst.

---

**U slaapt elke nacht met het CPAP-apparaat. Ook als u op reis gaat of als u wordt opgenomen in het ziekenhuis. Hieronder volgt een aantal aandachtspunten als u met uw apparaat de deur uit gaat.**

Uw CPAP-apparaat en alle toebehoren passen perfect in de reistas die u van ons heeft ontvangen. Denkt u er aan het waterbakje uit het apparaat te halen voordat u het verplaatst. Het apparaat kan niet tegen water. Zorg daarom dat het waterbakje helemaal leeg en droog is en neem het apart van het apparaat mee.

### Reisverzekering

Wij adviseren u de dekking van uw reisverzekering te controleren. Het is mogelijk een reisverzekering af te sluiten waarbij de waarde van het CPAP-apparaat gedekt wordt. Houdt u hierbij rekening met een waarde van circa € 1.500 aan medische apparatuur. Wij raden u aan om het apparaat en toebehoren apart te verzekeren.

## Wij raden u aan om het apparaat en toebehoren apart te verzekeren.

### Onderweg

In de omslag van deze OSAS-wijzer vindt u uw CPAP-paspoort. Hierop staat dat u OSAS heeft en CPAP-therapie nodig heeft tijdens de slaap. Neemt u dit paspoort ingevuld mee op reis. Zo kan men u goed helpen als er onverhoopt iets met u gebeurt.

### Ziekenhuisopname

Het is belangrijk dat u het ziekenhuispersoneel informeert dat u OSAS heeft. Als u een operatie moet ondergaan, is het noodzakelijk dat u in de uitslaapkamer wordt aangesloten op een CPAP-apparaat.

### In het vliegtuig

U kunt uw CPAP-apparaat als handbagage in het vliegtuig meenemen. Hiervoor is een douaneverklaring / customs declaration noodzakelijk. In de omslag van deze OSAS-wijzer vindt u deze verklaring in het Engels.

### Met de boot of camper

Op een boot of in een camper is de elektriciteit anders dan thuis. U kunt een volt-omvormer gebruiken. U kunt een 12-voltkabel tegen betaling bij ons aanschaffen. Uw zorgverzekeraar vergoedt deze kabels niet.

### In het buitenland

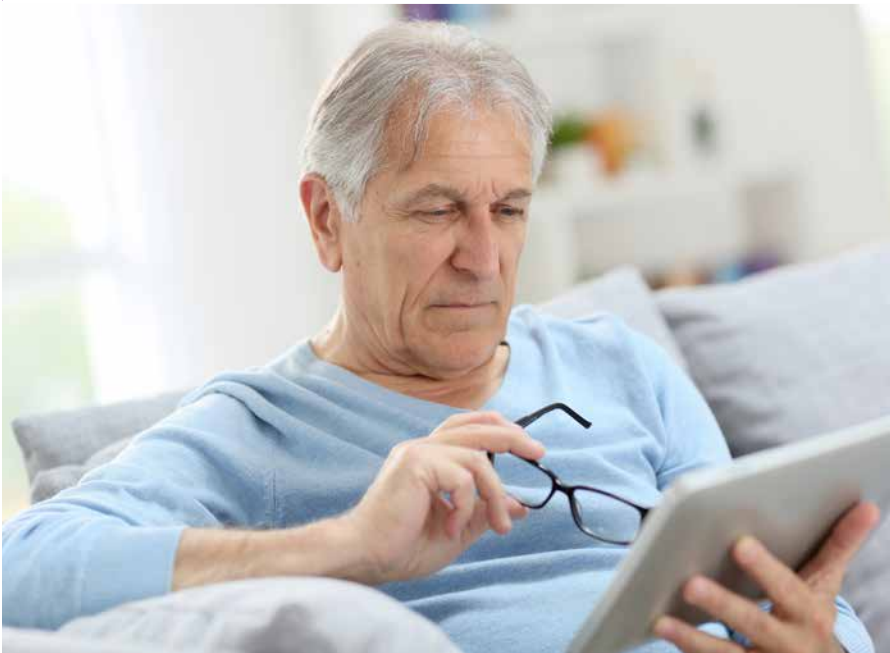
De stroomvoorziening in het buitenland kan anders zijn. Neemt u daarom een verloopstekker of wereldstekker mee zodat u uw CPAP-apparaat kunt gebruiken. Een verlengsnoer biedt uitkomst als er geen stopcontact in de buurt van uw bed is. In landen waar piekstroom voorkomt, is een stroomstabilisator nodig. Deze kunt u kopen bij elke computerwinkel.

### Storing in het buitenland

Mocht uw CPAP-apparaat tijdens uw verblijf in het buitenland een storing hebben, kunt u contact met ons opnemen. Wij helpen u graag verder. Kijk op pagina 65 voor onze contactgegevens.

**OPRUIMEN GEEFT  
DE BROODNODIGE  
RUST.**

Als u uw zaken goed op orde heeft, geeft dat rust in uw hoofd en is er ruimte voor ontspanning.



## FINANCIËLE ZAKEN

# In een keer alles goed geregeld

---

Het apparaat, het masker en de toebehoren worden veelal vergoed door uw zorgverzekeraar.

---

**Het voorgeschreven CPAP-apparaat wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar is er wel een aantal zaken waaraan gedacht moet worden. Wij lichten deze administratieve zaken hieronder kort toe.**

### Vergoeding

Het apparaat krijgt u in bruikleen. Dit betekent dat wij of uw zorgverzekeraar eigenaar blijven van het apparaat. Na de proefperiode worden het apparaat, het masker en de toebehoren vergoed door uw zorgverzekeraar. U heeft hier geen omkijken naar.



Wij regelen deze administratieve zaken voor u. U kunt het apparaat uit de proefperiode blijven gebruiken. Het enige wat u hoeft te doen, is de eventuele bruikleenovereenkomst van uw zorgverzekeraar te ondertekenen. U heeft deze bruikleenovereenkomst bij het begin van de therapie van ons ontvangen. Door het ondertekenen van de overeenkomst heeft u geen kosten aan deze therapie, met uitzondering van het eventuele eigen risico.

## Het is van belang om een wijziging aan ons door te geven.

### **Wijziging zorgverzekeraar**

Als u van zorgverzekeraar wisselt, is het van belang dit aan ons door te geven. Dan kunnen wij de vergoeding voor u regelen. Het kan zijn dat u (opnieuw) een bruikleenovereenkomst moet ondertekenen. Alleen dan komt uw OSAS-therapie voor vergoeding in aanmerking.

### **Aansprakelijkheid**

Tijdens de proefperiode blijft Mediq Tefa de eigenaar van de apparatuur. Daarna kan uw zorgverzekeraar het apparaat overnemen. U heeft het apparaat dus altijd in bruikleen.

### **Verzekering**

Wij adviseren u te controleren dat uw inboedelverzekering en reisverzekering de waarde van het CPAP-apparaat dekt. Houdt u rekening met een waarde van ongeveer € 1.500. Mocht de apparatuur namelijk stuk gaan als gevolg van onverstandig gebruik (vallen, stoten, waterschade et cetera), dan valt dit onder uw inboedel- of reisverzekering. Kijk op pagina 22 voor tips over juist gebruik van het apparaat.

---

U hoeft alleen de bruikleenovereenkomst van uw zorgverzekeraar te ondertekenen

---

**OVERDAG GENIETEN  
IS ESSENTIEEL VOOR  
EEN GOEDE NACHT.**

Leef in het moment en richt u met name op de zaken die voor u echt belangrijk zijn.



## GEBRUIKERSTIPS

# Wij geven praktisch antwoord op uw vragen

---

Hieronder vindt u een overzicht van veelgestelde vragen.

---

**Het zal even wennen zijn om met een CPAP-apparaat te slapen. Om u een eindje op weg te helpen, vindt u hierna een overzicht van veelgestelde vragen met praktische antwoorden.**

### **Vragen over mijn gezondheid**

**Ik heb last van een droge mond. Wat kan ik doen?**

U kunt de bevochtiger warmer of kouder instellen. Door een te warme of te koude instelling van de bevochtiger kunnen slijmvliezen geïrriteerd raken, waardoor er meer

mondlekkage kan optreden. Wordt de droge mond veroorzaakt omdat u structureel met uw mond open slaapt, kan een ander masker, kinband of een andere drukinstelling uitkomst bieden. Neemt u contact met ons op zodat wij u persoonlijk kunnen adviseren.

### **Ik ben verkouden. Hoe kan ik het CPAP-apparaat goed gebruiken?**

Als u last heeft van neusklachten kunt u de bevochtigingsstand warmer instellen. Door aan de knop te draaien is het mogelijk om de luchtstroom te veranderen. Op pagina 57 vindt u een overzicht van het menu. Dit kan u helpen bij het instellen van de bevochtiger. Gebruik eventueel een zoutoplossing om de neusklachten te verminderen. Bij aanhoudende klachten kunt u uw huisarts vragen om een neusspray voor langdurig gebruik.

### **Ik ben vaak verkouden. Heeft dit te maken met het CPAP-apparaat?**

Nee. Het is wel mogelijk dat de bevochtiger te koud is ingesteld waardoor uw neusslijmvliezen geïrriteerd raken. Kijk op pagina 31 voor het goed instellen van de bevochtiger of op pagina 57 voor een overzicht van het menu. Bij aanhoudende klachten raden wij u aan om deze te bespreken met uw huisarts.

### **Ik ben verkouden. Mag ik zout toevoegen aan het water van de bevochtiger?**

Ja. U kunt fysiologisch zout of een theelepeltje keukenzout toevoegen aan het water van de bevochtiger.

### **Ik ben ziek. Mag ik de OSAS-therapie een paar nachten overslaan?**

Ja. U mag, als het echt niet gaat, even zonder CPAP-apparaat slapen.

Wij adviseren u wel zo snel mogelijk weer de therapie te hervatten.

### **De laatste tijd merk ik een verslechtering van mijn situatie. Hoe kan dit?**

Een verkoudheid, griep of andere ziekte kan van invloed zijn op uw OSAS-therapie. Ook aankomen, afvallen, stress en medicatie kunnen uw slaap verstoren. Houdt de situatie aan, dan is het verstandig contact op te nemen met uw behandelend arts.

### **🔍 Vragen over het masker**

#### **Ik voel een luchtstroom in mijn ogen. Hoort dit?**

Nee. Het masker lijkt niet goed afgesteld. U kunt dit probleem oplossen door de bovenste hoofdbanden bij te stellen. Stel de banden wat strakker zodat het masker aansluit op uw gezicht. Het masker hoort comfortabel te zitten en mag dus geen pijn doen. Hou bij een masker met een verstelbare hoofdsteun deze zo recht mogelijk.

#### **Ik heb rode strepen op mijn gezicht. Doe ik iets verkeerd?**

Deze rode strepen kunnen komen door langdurige zijligging. Het kan ook zijn dat uw hoofdbanden te strak zijn aangetrokken. Mocht er lekkage optreden als u het masker losser afstelt, dan heeft u mogelijk de verkeerde maat masker. Neemt u contact met ons op zodat wij u verder kunnen helpen.

#### **Ik heb rode strepen op mijn neusbrug. Heb ik (nog) het juiste masker?**

Nee. Waarschijnlijk heeft u een masker dat te klein is voor uw neus. Wij

vragen u contact met ons op te nemen zodat wij u een ander masker kunnen aanmeten.

### **Ik krijg een claustrofobische reactie als ik een masker opzet. Heeft u een oplossing?**

U kunt overdag oefenen met het dragen van het masker. Bijvoorbeeld tijdens het lezen of televisie kijken. Zo kunt u wennen aan het dragen van en het ademen via het masker.

### **Ik haal het masker 's nachts onbewust van mijn gezicht. Wat kan ik hier aan doen?**

U bent waarschijnlijk nog niet gewend aan het dragen van het masker of het masker zit tijdens de slaap niet comfortabel. Kijk op pagina 27 voor het juist afstellen van uw masker. Mocht dit uw probleem niet oplossen, adviseren wij u overdag te oefenen met het dragen van het masker.

### **Het masker maakt veel geluid. Hoort dit?**

Nee. Het kan zijn dat het masker niet goed op uw gezicht aansluit. Door het opnieuw af te stellen, kunt u maskerlekkage oplossen. Als het uitademingsventiel niet goed schoon wordt gemaakt, kan deze verstopt raken. Dit heeft een fluitend geluid tot gevolg. Als u het uitademingsventiel schoonmaakt, hoort dit probleem verholpen te zijn. Tot slot kan ook overmatige condensatie een oorzaak zijn. Als u de bevochtiger kouder instelt, hoort de condensatie af te nemen en dus ook het geluid te verdwijnen.

### **Er zit veel condens in mijn masker. Hoort dit?**

Nee. Door het uitademen kan er condens in het masker ontstaan. Een klein beetje is normaal. Heeft u last van veel condens dan kan het zijn dat de bevochtiger te hoog is ingesteld of dat het te koud is in de slaapkamer. U kunt dit aanpassen. Op pagina 31 leest u meer over het juiste gebruik van de bevochtiger en het oplossen van condensvorming. Op pagina 57 vindt u een overzicht van het menu. Dit kan u helpen bij het instellen van de bevochtiger.

### **Mijn masker lekt bij de aansluiting met de slang. Is dat normaal?**

Ja. De lucht die u uitademt moet het masker verlaten. Dat gebeurt via het uitademingsventiel bij de aansluiting met de slang. Het uitademingsventiel mag niet afgeplakt worden.

### **Ik vind mijn masker niet prettig. Kan ik een ander masker ontvangen?**

Dit is afhankelijk van uw situatie. Neemt u alstublieft contact op met onze klantenservice. Wij helpen u graag verder en maken eventueel een afspraak om een nieuw masker aan te meten.

### **Ik ben allergisch voor PVC en siliconen. Kan ik een ander masker krijgen?**

Alle maskers bevatten siliconen en PVC. Een ander masker heeft dus geen zin. Wij adviseren natuurzeem te gebruiken. U snijdt de vorm van het masker uit de natuurzeem en legt deze onder het maskeroppervlak. Zo voorkomt u direct contact met de huid.

### **Ik wil graag een nieuw/vervangend masker bestellen. Kan dat?**

Dat is afhankelijk van uw situatie. De gemiddelde levensduur van een

masker is anderhalf jaar. Als uw masker vervangen moet worden of stuk is, kunt u een nieuw masker bestellen via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) of via onze klantenservice. Per zorgverzekeraar zijn er afspraken gemaakt over de vergoeding. Wij controleren voor verzending de afspraken met uw zorgverzekeraar. Als het masker niet wordt vergoed, nemen wij eerst contact met u op om de opties te bespreken.

### Vragen over de slang

#### Er zit vocht in de slang. Is dat de bedoeling?

Nee. Er is sprake van condensvorming. U kunt dit oplossen door de bevochtiger kouder in te stellen of de kamertemperatuur te verhogen. Laat de slang na elke nacht aan de lucht drogen. Op pagina 31 leest u meer over het juiste gebruik van de bevochtiger en het oplossen van condensvorming. Op pagina 57 vindt een overzicht van het menu. Dit kan u helpen bij het instellen van de bevochtiger.

#### Ik slaap niet lekker door de slang. Heeft u tips?

Ja. U kunt de slang leiden door bijvoorbeeld een spijker in de muur boven uw bed te slaan en daar een elastieken lus aan te hangen. U leidt de slang door de lus. Zo wordt de slang omhoog gehouden en komt deze recht boven u te hangen.

### Vragen over het CPAP-apparaat

#### Kan ik de bevochtiger zelf instellen?

Ja. Door aan de knop te draaien kunt u de bevochtiger instellen. Kijk op pagina 31 voor het instellen van de bevochtiger. U kunt ook de uitgebreide handleiding raadplegen. Deze heeft u ontvangen bij het CPAP-apparaat en is te downloaden van onze website.

#### Hoe ziet het menu er uit?

Hieronder ziet u een afbeelding van het menu van het CPAP-apparaat.

-  Druk op de knop om te starten/stoppen.
  -  Drukken om de therapie te starten/stoppen. Vervolgens drie seconden ingedrukt houden voor de rampfunctie. 
- 
-  Vochtigheid aanpassen
  -  Alarm aan ✓ uit ✗
  -  Wektijd
  -  Alarmvolume
  -  Kloktijd
  -  Helderheid display
  -  Instelling slaapgegevens
  -  Gebruikersinstellingen
  -  SensAwake

### **Het water in de bevochtiger verdampt niet. Hoe los ik dit op?**

Controleer allereerst of de bevochtiger aan staat. Controleer vervolgens of er water verdampt door na een minuut voorzichtig te voelen of de verwarmingsplaat voor het waterbakje warm wordt. Als dit niet het geval is, dan kan het zijn dat de begrenzing van de bevochtiger actief is. Als de luchtvochtigheidsgraad in de omgeving hoog is, wordt de begrenzing actief om te voorkomen dat het de lucht onnodig bevochtigt. Als de luchtvochtigheidsgraad in de omgeving van het CPAP-apparaat laag is en het plaatje wordt niet warm, dan verzoeken wij u contact op te nemen met onze klantenservice. Wij helpen u graag verder.

### **Het CPAP-apparaat maakt een raar geluid. Hoe kan ik dit oplossen?**

Mogelijk is het witte filter van uw apparaat vervuild. Vervang het filter vier keer per jaar. Stop het nieuwe filter in het apparaat en controleer of het geluid minder is. Als het geluid niet is veranderd, vragen wij u contact op te nemen met onze klantenservice.

### **Hoe moet ik het CPAP-apparaat schoonmaken?**

Het apparaat zelf heeft in principe geen onderhoud nodig. U kunt het voorzichtig afstoffen met een vochtige doek. Op pagina 36 leest u de onderhouds- en schoonmaakinstructies voor het masker, slang en waterbakje.

### **Ik raak benauwd door het CPAP-apparaat. Is hier iets aan te doen?**

Ja. Als er geen andere ziektebeelden zijn die de benauwdheid kunnen verklaren, dan komt het meestal door een beperkte neuspassage. Uw neusslijmvliezen zijn mogelijk geïrriteerd (zie vragen en antwoorden over verkoudheid) of er is sprake van een fysieke beperking. Neem in dat geval contact op met uw

behandelend arts voor advies. In enkele gevallen kan een full face masker uitkomst bieden. Neemt u hiervoor contact op met onze klantenservice.

### **Ik krijg een claustrofobische reactie als ik het CPAP-apparaat gebruik. Wat kan ik doen?**

U kunt overdag oefenen met het apparaat om gewend te raken aan het gebruik ervan. Gebruik het apparaat op ontspannen momenten, bijvoorbeeld als u een boekje leest of televisie kijkt. Soms biedt een ander masker uitkomst. Als u niet gewend raakt aan het masker kunt u contact opnemen met onze klantenservice.

### **Ik zie een vreemde melding in de display van het CPAP-apparaat. Wat betekent dit?**

Dat is afhankelijk van de melding. Wij adviseren u in de handleiding op te zoeken wat de melding betekent. U heeft de handleiding van uw apparaat ontvangen bij het apparaat. Deze is ook te downloaden van onze website.

### **Kan ik het CPAP-apparaat meenemen op reis?**

Ja. Op pagina 43 leest u meer over reizen met een CPAP-apparaat.

### **Ik wil een nieuw CPAP-apparaat. Kan dat?**

Dat is afhankelijk van uw situatie. Een CPAP-apparaat gaat gemiddeld 15.000 draaiuren mee. Als u twijfelt over het functioneren van het apparaat, kunt u via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) een onderhoudsafspraken inplannen. De OSAS-zorgcoach controleert het apparaat en beoordeelt of een nieuw CPAP-apparaat kan worden verstrekt.

## Vragen over het onderhoud

### **Welk onderhoud is nodig voor mijn CPAP-apparaat?**

Uw CPAP-apparaat heeft in principe geen onderhoud nodig als u de filters periodiek vervangt. Denkt u dat uw CPAP-apparaat niet goed werkt of vindt u dat het preventief gecontroleerd moet worden, dan kunt u een onderhoudsafspraak inplannen via onze website [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas).

### **Wanneer kan ik een onderhoudsafspraak maken?**

Wij staan het hele jaar door voor u klaar. U kunt een onderhoudsafspraak op een locatie bij u in de buurt inplannen via [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas).

### **Moet ik een onderhoudsafspraak maken?**

Nee. Uw CPAP-apparaat heeft in principe geen onderhoud nodig als u de filters periodiek vervangt.

## Vragen over de filters

### **Waar vind ik het filter van mijn CPAP-apparaat?**

Het witte filter vindt u aan de achterzijde van uw CPAP-apparaat achter het roostertje.

### **Hoe vaak moet ik het filter vervangen?**

Het witte filter vervangt u vier keer per jaar.

### **Ik heb meer filters nodig. Kan ik deze bestellen?**

U ontvangt aan het begin van elk jaar een jaarvoorraad filters passend bij uw CPAP-apparaat. Mocht u onverhoopt meer filters nodig hebben, dan kunt u contact met ons opnemen. Op pagina 65 vindt u onze contactgegevens.

## Vragen over het effect

### **Kan ik de effectiviteit van de therapie aflezen van het CPAP-apparaat?**

Het CPAP-apparaat registreert uw therapiegegevens. U kunt de registratie van de nacht uitlezen via het menu. In de handleiding van uw apparaat leest u hier meer over. U heeft deze handleiding bij het apparaat ontvangen. Deze is ook te downloaden van onze website.

### **Ik wil graag weten of de therapie goed gaat. Hoe kan ik dit regelen?**

U kunt de registratie van de nacht uitlezen via het menu. Ook kunt u uw registratie minimaal een keer per jaar door ons laten beoordelen. Lees op pagina 39 meer over onze uitleesservice.

### **Ik wil graag autorijden. Mag dat?**

Dat is afhankelijk van het succes van de OSAS-therapie. Omdat u OSAS heeft mag u geen gemotoriseerd voertuig besturen, tenzij u minimaal twee tot drie maanden met succes behandeld wordt. Een medisch specialist met ervaring met OSAS moet een verklaring afgeven voordat u mag rijden. Vraag uw behandelend arts om meer informatie.



### **Ik overweeg te stoppen met de therapie. Wat moet ik doen?**

Wij adviseren u te overleggen met uw behandelend arts. Als u vervolgens bent gestopt met de therapie verzoeken wij contact op te nemen met onze klantenservice. Zij maken afspraken met u over inlevering van de apparatuur. Stuur nooit zomaar het CPAP-apparaat retour aan Mediq Tefa.

### **?** **Vragen over de uitleesservice**

#### **Wanneer kan ik mijn registratie laten beoordelen?**

U kunt uw registratie minimaal een keer per jaar laten beoordelen. U ontvangt van ons een oproep zodat u uw registratie naar ons kunt sturen.

#### **Hoe vaak kan ik mijn registratie laten beoordelen?**

U kunt uw registratie minimaal een keer per jaar laten beoordelen. Als u gedurende het jaar denkt dat uw instellingen niet juist zijn, kunt u in overleg met onze klantenservice uw registratie opnieuw uploaden. Wij beoordelen uw registratie dan opnieuw.

#### **Ik ben de USB-stick kwijt. Wat moet ik doen?**

U kunt een nieuwe USB-stick aanvragen door een e-mail te sturen naar [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl) o.v.v. aanvraag USB-stick. Vermeld in deze e-mail uw klantnummer, naam en geboortedatum. Wij sturen u dan zo spoedig mogelijk een USB-stick toe. Uiteraard kunt u dit ook per post doen. Zie pagina 65 voor onze contactgegevens.



## DE JUISTE START VAN UW THERAPIE.

Onze deskundige medewerkers  
en OSAS-zorgcoaches staan  
graag voor u klaar.



## CONTACT

# met Mediq Tefa



**Wij staan graag voor u klaar. Op onze website [www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas) kunt u veel zaken zelf regelen. Onze klantenservice OSAS kunt u op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur bereiken via 030 282 11 85 of via [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl). Ook onze OSAS-zorgcoaches helpen u graag verder. In geval van nood in de avond of in het weekend zijn wij ook bereikbaar via onderstaand telefoonnummer.**

### **Mediq Tefa**

Hertogswetering 159  
3543 AS Utrecht  
Postbus 43050  
3540 AB Utrecht  
[www.mediqtefa.nl/osas](http://www.mediqtefa.nl/osas)  
T 030 282 11 85  
E [osas@mediqtefa.nl](mailto:osas@mediqtefa.nl)

De juiste  
start van uw  
therapie