

MEDIQ

OSA-WIJZER

De juiste start  
van uw therapie

# Mijn gegevens op een rij

Deze OSA-wijzer is van:

---

Mijn klantnummer bij Mediq:

---

Mijn behandelend arts:

---

Mijn OSA-zorgcoach:

---

Mijn maskertype:

---

Mijn maskermaat:

---

Mijn evaluatiedatum:

AHI:

---

Controledatum ziekenhuis:

AHI:

---

Controledatum ziekenhuis:

AHI:

---

Controledatum ziekenhuis:

AHI:

---

Controledatum ziekenhuis:

AHI:

---

Controledatum ziekenhuis:

AHI:

# Inhoudsopgave

Algemene informatie 4

Over OSA en CPAP 6



**Het CPAP-apparaat 8**

**Het masker 12**

**De bevochtiger 14**

**Het onderhoud 16**

De uitleesservice 18

Op reis 20

Financiële zaken 22

Gebruikerstips 24

Contact 34

# Onze zorg bij OSA-therapie

‘Wij adviseren, informeren en ondersteunen u bij uw OSA-therapie’

**Uw behandelend arts heeft onlangs bij u de diagnose OSA (obstructief slaapapneusyndroom) gesteld. Mediq gaat u begeleiden bij uw OSA-therapie. Wij leveren medische hulpmiddelen en zorgdiensten onder andere voor OSA. 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 OSA-therapie voorgeschreven. Wij regelen alle administratieve zaken met uw zorgverzekeraar zodat u de therapie ongestoord kunt voortzetten.

## Wij zijn er voor u

Wij ondersteunen u bij uw OSA-therapie. In deze OSA-wijzer vindt u praktische informatie en instructies voor dagelijks gebruik. Heeft u vragen? Onze OSA-zorgcoaches en de medewerkers op onze klantenservice OSA staan graag voor u klaar. Wij zijn op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur te bereiken via 030 282 11 85. Indien nodig plannen we een afspraak met u in.

## Uitlezen op afstand

Uw CPAP-apparaat registreert automatisch uw therapiegegevens. Deze gegevens worden opgeslagen op de geheugenkaart in uw CPAP-apparaat. Via de wifi- of gprs-uitleesmodule van het CPAP-apparaat worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd. Snel en veilig. Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat. Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie door het jaar heen in de gaten te houden en jaarlijks een uitgebreide beoordeling uit te voeren.

## E-learning

Naast de OSA-wijzer heeft Mediq voor u ook een e-learning ontwikkeld. Met onze e-learning leert u meer over OSA-therapie. In verschillende modules raakt u vertrouwd met OSA-therapie. Om de e-learning te volgen maakt u een account aan via [mediq.com/uwOSAtherapie](https://mediq.com/uwOSAtherapie).

# Slaapapneu onder de loep genomen

**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.**

‘Doordat de apneus verminderen, verbetert de kwaliteit van uw slaap’

## 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 OSA staan vaak niet op zichzelf. OSA 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. OSA-therapie verkleint het risico op een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes en een herseninfarct.

## OSA-therapie

De voorgeschreven OSA-therapie wordt bepaald door uw behandelend arts. In uw geval gaat het om OSA-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 OSA verminderen of geheel verdwijnen. Uw behandelend arts heeft de druk van de luchtstroom voor u vastgesteld. Onze OSA-zorgcoach heeft op basis van die therapiedruk het CPAP-apparaat ingesteld.

## Masker op maat

De luchtstroom wordt van het CPAP-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.

# Instructie voor dagelijks gebruik

'Plaats het CPAP-apparaat wat lager dan uw bed'

**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 OSA verminderen of geheel verdwijnen. Wij leggen u uit hoe u het CPAP-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 OSA-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 CPAP-apparaat zuigt namelijk lucht uit zijn omgeving aan en stuurt dat de slang in. Als u het CPAP-apparaat wat lager dan uw bed plaatst, verkleint u de kans op condens in de slang en het masker. Het CPAP-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 CPAP-apparaat aan door op knop 1 te drukken.
- Blijf rustig in- en uitademen terwijl het CPAP-apparaat blaast.
- Neem een comfortabele houding aan om in slaap te vallen.

## Inslapen met rampknop

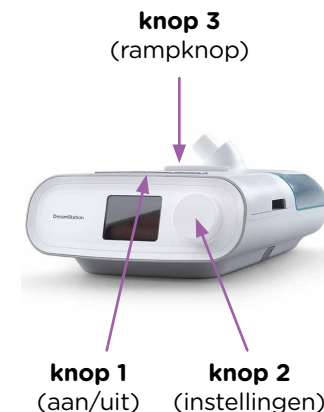
Het inslapen gaat vaak makkelijker met de rampknop (knop 3). Door deze functie is de druk van de luchtstroom bij aanvang lager en wordt deze geleidelijk opgebouwd naar de voor u juiste therapiedruk. U kunt in slaap vallen terwijl u tegen een lagere druk ademt. U mag deze knop vaker gebruiken gedurende de nacht.

## Tijdens het slapen

Als u 's nachts even wakker wordt om bijvoorbeeld naar het toilet te gaan, dan drukt u op knop 1 om het CPAP-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 rampknop (knop 3). Het CPAP-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.

## Na het slapen

- Zet het CPAP-apparaat uit door op knop 1 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.

### 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 CPAP-apparaat kunt u een onderhoudsafspraak inplannen via onze website. Als uw CPAP-apparaat echt defect is, kunt u contact opnemen met onze klantenservice voor een oplossing.

- **Leeg het waterbakje voordat u het CPAP-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 CPAP-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 CPAP-apparaat juist gebruikt. Deze handleiding heeft u bij het CPAP-apparaat ontvangen en is te downloaden op 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 OSA-therapie.

‘Het is belangrijk het CPAP-apparaat tijdens elke slaap te gebruiken’

### 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
- Drukplekken en andere huidirritaties van het masker.

### Elke slaap

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



## HET MASKER

# Zo comfortabel mogelijk slapen

**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.**

'Zorg dat uw masker comfortabel zit. Dus niet te los want dat geeft lekkage, maar ook niet te strak want dat kan drukplekken geven'

### 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 lossier 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 rampknop (knop 3, zie pagina 9) 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. 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.

### 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. Slaapt u structureel met uw mond open, dan kunnen we samen kijken naar een oplossing.

# Een aangename luchtstroom creëren

‘In verband met de droge lucht in de winter is het raadzaam de bevochtigingsstand wat warmer te zetten dan in de zomer’

**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 knop 2 (zie pagina 9) 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 dus uit. Wij adviseren u te starten met de bevochtiger op stand 2. 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.

## 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.

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

## Waterschade

Het CPAP-apparaat is gevoelig voor water. Een druppel water in de behuizing van het CPAP-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 CPAP-apparaat verplaatst. Als u het CPAP-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 CPAP-apparaat droog te föhnen. Als dit niet helpt, kunt u contact met ons opnemen.





# Makkelijk schoon te houden

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

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

### 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 omspoelt, is alles weer klaar voor de volgende nacht.

### Wekelijkse handelingen

Het is voldoende het masker, slang, waterbakje en het filter 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 de lucht.

#### 4. Filter

Spoel het filter in het donkerblauwe raster uit met warm water. Schud het filter licht zodat het meeste water uit het filter is. Wacht totdat het filter goed droog is, voordat u het terugplaatst in het CPAP-apparaat. U kunt ook (tijdelijk) het reservefilter gebruiken. Maakt u ook gebruik van het fijnstoffilter in het lichtblauwe raster, dan adviseren wij u deze na ongeveer een tot twee maanden gebruik te vervangen. In de tussentijd hoeft u dit lichtblauwe filter niet te reinigen.

#### Periodieke handelingen

De filters in uw CPAP-apparaat moeten periodiek vervangen worden. Dit is belangrijk voor de hygiëne en de levensduur van het CPAP-apparaat. Wij sturen u elk jaar een jaarvoorraad filters. U ontvangt van ons twee filters in een donkerblauw raster. Dit donkerblauwe filter vervangt u twee keer per jaar, dus na zes maanden gebruik. Als u een allergische indicatie heeft, heeft u ook filters in een lichtblauw raster van ons ontvangen. Dit zijn fijnstoffilters. Deze moeten na ongeveer een tot twee maanden gebruik vervangen worden.

#### 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. 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.

# Het effect van uw therapie uitlezen

**De meeste CPAP-apparaten registreren automatisch de therapiegegevens. Deze gegevens worden opgeslagen op de geheugenkaart in uw CPAP-apparaat. Via de wifi- of gprs-uitleesmodule van het CPAP-apparaat worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd. Snel en veilig. Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat.**

'Via de wifi- of gprs-uitleesmodule van het CPAP-apparaat worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd'

## Registreren van uw therapiegegevens

Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie door het jaar heen in de gaten te houden en jaarlijks een uitgebreide beoordeling uit te voeren. Uw CPAP-apparaat is dan ook automatisch ingesteld om uw registratie aan ons te versturen. Het enige dat u hiervoor hoeft te doen is zorgen dat de wifi-uitleesmodule van uw CPAP-apparaat een wifiverbinding heeft. Hieronder vindt u een stappenplan om u hierbij te helpen. Wij dragen zorg voor de rest. Mocht uw CPAP-apparaat een gprs-module bevatten dan worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd. U kunt dan dit hoofdstuk over wifi overslaan.

## Uitlezen op afstand

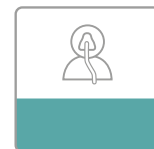
Wanneer u verbinding heeft gemaakt met uw wifinetwerk, wordt uw registratie automatisch aan ons verstuurd. Snel en veilig. Uiteraard delen wij uw registratie niet met derden.

## Registratiegegevens

Wij beoordelen de registratie en koppelen eventuele bijzonderheden 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.

## 1. Ga naar 'mijn instellingen'

Ga met de draaiknop van uw CPAP-apparaat in het menu naar het 'mijn instellingen' icoon, klik op de knop. U bent nu in het 'mijn instellingen' menu.



Mijn instellingen icoon

## 2. Ga naar het wifischerm

Draai vervolgens aan de knop totdat 'wifi' in het scherm verschijnt. Klik weer op de knop.



Wifischerm

## 3. Wifinetwerk selecteren

Selecteer uw wifinetwerk en klik op de knop. Is uw netwerk niet zichtbaar, kies dan onderaan de lijst de optie 'andere...'. Voer hier de naam van uw netwerk in.

## 4. Wachtwoord invoeren

Voer het wachtwoord van uw netwerk in (indien nodig) en klik op het groene vinkje. Onderaan het scherm kunt u kiezen voor kleine letters of hoofdletters, cijfers, symbolen of "X" selecteren om te annuleren. Zodra uw wachtwoord is ingevoerd, maakt de wifimodem in uw CPAP-apparaat een verbinding met uw wifinetwerk. Vanaf nu worden uw therapiegegevens dagelijks aan ons verstuurd.

## 5. Controleren wifiverbinding

Als u wilt controleren of u nog steeds verbinding heeft met uw wifinetwerk doet u dit door naar het 'mijn instellingen' menu te gaan. In dit menu worden de netwerknaam en signaalsterkte getoond.\*



Verbinding voltooid

**Let op:** het is belangrijk dat u 's ochtends wanneer u uw CPAP-apparaat uitzet, de stekker van het CPAP-apparaat niet gelijk uit het stopcontact haalt. Het duurt een uur voordat uw therapiegegevens vanaf het CPAP-apparaat aan ons verstuurd worden.

\*Wanneer er een rode 'X' verschijnt over het pictogram van de signaalsterkte (📶), detecteert de wifi-modem een draadloze router maar kan de modem er geen verbinding mee maken. Doorloopt u in dit geval bovenstaande stappen 1 - 3 nog een keer. Let op dat u het juiste netwerk kiest en het juiste wachtwoord invoert.

# De belangrijkste punten voor u op een rij gezet

**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 CPAP-apparaat de deur uit gaat.**

‘Denk er aan de bevochtiger en het waterbakje los te koppelen van het CPAP-apparaat voordat u het verplaatst’

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

### Reisverzekering

Wij adviseren u de dekking van uw reisverzekering te controleren. Het is wellicht mogelijk een reisverzekering af te sluiten waarbij de waarde van het CPAP-apparaat gedekt wordt. Houdt u rekening met een waarde van ongeveer € 1.500.

### Onderweg

Mediq heeft op verzoek ook een CPAP-paspoort. Hierop staat dat u OSA 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 OSA 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. Op aanvraag bij Mediq is deze verklaring in het Engels te verkrijgen.

### 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.

### Registratie versturen

Wanneer u op reis bent kunt u ook uw registratie aan ons versturen. Via de wifi- of gprs-uitleesmodule stuurt u ons automatisch uw therapiegegevens toe. Het enige dat u hiervoor hoeft te doen is zorgen dat de uitleesmodule van uw CPAP-apparaat een wifiverbinding heeft.

# In een keer alles goed geregeld

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

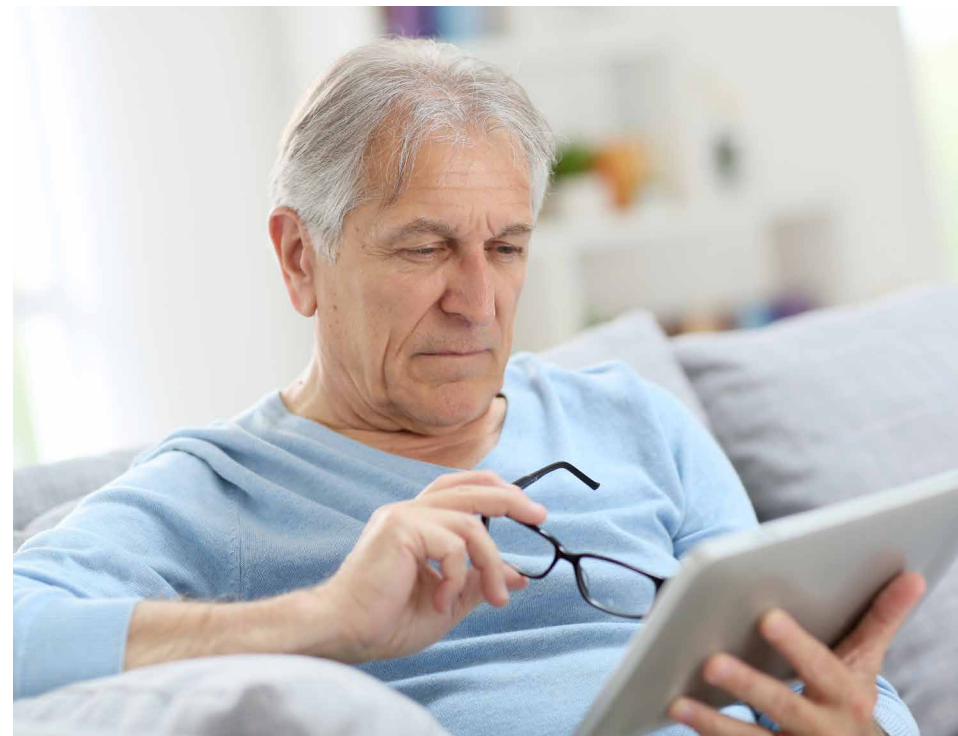
**Het voorgeschreven CPAP-apparaat wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar zijn er wel een aantal zaken waaraan gedacht moet worden. Wij lichten deze administratieve zaken hieronder kort toe.**

### Vergoeding

Het CPAP-apparaat krijgt u in bruikleen. Dit betekent dat wij eigenaar blijven van het CPAP-apparaat. Na de proefperiode worden het CPAP-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 CPAP-apparaat uit de proefperiode blijven gebruiken. Het enige wat u hoeft te doen, is de eventuele bruikleenovereenkomst van uw zorgverzekeraar te ondertekenen. Door het ondertekenen van de overeenkomst heeft u geen kosten aan deze therapie, met uitzondering van het eventuele eigen risico.

### 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 noodzakelijk zijn dat u (opnieuw) een bruikleenovereenkomst moet ondertekenen. Alleen dan komt uw OSA-therapie voor vergoeding in aanmerking.



### Aansprakelijkheid

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

### Verzekering

Wij adviseren u te controleren dat uw wettelijke aansprakelijkheidsverzekering 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, et cetera), dan kunt u dit mogelijk verhalen op uw wettelijke aansprakelijkheids- of reisverzekering.

‘Het is van belang om een wijziging van zorgverzekeraar aan ons door te geven’

# Een aantal praktische antwoorden op uw 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.**

‘Het is wel mogelijk dat de bevochtiger te koud is ingesteld waardoor uw neusslijmvliezen geïrriteerd raken’

### **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.

### **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 knop 2 (zie pagina 9) te draaien is het mogelijk om de luchtstroom te veranderen. 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. 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?**

Nee. Wij raden u aan om de bevochtigingsstand warmer in te stellen.

### **Ik ben ziek. Mag ik de OSA-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 OSA-therapie. Ook aankomen, afvallen, stress en medicatie kunnen uw slaap verstoren. Houd 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. Houd 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 het verkeerde maat masker. Neemt u contact met ons op zodat wij u verder kunnen helpen.

‘Als u de bevochtiger kouder instelt, hoort de condensatie af te nemen en dus ook het geluid te verdwijnen’

### **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. Probeer het masker juist af te stellen. 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.

### **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. Wanneer u denkt dat er sprake is van maskerlekkage, kijkt onze klantenservice graag op afstand met u mee.

### **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. 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.

‘Door het uitademen kan er condens in het masker ontstaan. Een klein beetje is normaal’



## 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.

### **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 knop 2 (zie pagina 9) te draaien kunt u de bevochtiger instellen. Zie ook het hoofdstuk over de bevochtiger.

### **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 het plaatje onder 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 los ik dit op?**

Mogelijk is het filter in het donkerblauwe raster van uw CPAP-apparaat vervuild. Maak het filter schoon of vervang het filter. Stop het schoongemaakte of nieuwe filter in het CPAP-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 CPAP-apparaat zelf heeft in principe geen onderhoud nodig. U kunt het voorzichtig afstoffen met een vochtige doek.

### **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 CPAP-apparaat om gewend te raken aan het gebruik ervan. Gebruik het CPAP-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

‘Als de luchtvochtigheidsgraad in de omgeving hoog is, wordt de begrenzing actief om te voorkomen dat het de lucht onnodig bevochtigt’

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

#### **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 CPAP-apparaat, kunt u een afspraak maken met onze klantenservice via 030 282 11 85. De OSA-zorgcoach controleert het CPAP-apparaat en beoordeelt of een vervangend 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 regelmatig schoonmaakt en periodiek vervangt. Denkt u dat uw CPAP-apparaat niet goed werkt of vindt u dat het preventief gecontroleerd moet worden, dan kijken wij graag op afstand met u mee.

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

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



### Vragen over de filters

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

Het filter in het donkerblauwe raster vindt u aan de rechter zijkant van het CPAP-apparaat. Het eventuele fijnstoffilter in het lichtblauwe raster plaatst u onder het donkerblauwe filter en klikt u aan elkaar vast.

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

Het filter in het donkerblauwe raster vervangt u twee keer per jaar. Als u een allergische indicatie heeft, gebruikt u ook filters in een lichtblauw raster. Dit zijn fijnstoffilters en moeten na ongeveer een tot twee maanden gebruik vervangen worden.

#### **Ik zie in het display van mijn CPAP-apparaat een melding om het filter te checken. Wat moet ik hiermee doen?**

Deze melding verschijnt elke 30 dagen en dient enkel als herinnering om het filter regelmatig te checken en schoon te maken. U kunt deze melding vervolgens wegklikken.

#### **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.



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

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

Uw CPAP-apparaat registreert automatisch uw therapiegegevens. Deze gegevens worden opgeslagen op de geheugenkaart in uw CPAP-apparaat. Via de wifi- of gprs-uitleesmodule van het CPAP-apparaat worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd. Snel en veilig.

‘Het filter in het donkerblauwe raster vervangt u twee keer per jaar’



Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat. Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie door het jaar heen in de gaten te houden en jaarlijks een uitgebreide beoordeling uit te voeren. Als u gedurende het jaar denkt dat uw instellingen niet juist zijn, helpt onze klantenservice u graag verder. Zij kunnen op afstand met u meekijken en als dit nodig is uw instellingen wijzigen. Dit gaat uiteraard altijd in overleg met uw behandelend arts.

#### **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.



#### Vragen over de uitleesservice

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

Uw CPAP-apparaat registreert automatisch uw therapiegegevens. Deze gegevens worden opgeslagen op de geheugenkaart in uw CPAP-apparaat. Via de wifi- of gprs-uitleesmodule van het CPAP-apparaat worden uw therapiegegevens automatisch aan ons verstuurd. Snel en veilig. Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat. Uw zorgverzekeraar vraagt ons uw therapie door het jaar heen in de gaten te houden en jaarlijks een uitgebreide beoordeling uit te voeren .

‘Aan de hand van deze registratie kunnen wij zien hoe het met de therapie gaat’

##### **Het CPAP-apparaat maakt geen verbinding met mijn wifinetwerk. Wat moet ik doen?**

Bekijk het stappenplan om verbinding te maken met uw wifinetwerk. Doorloopt u stappen 1 – 3 nog een keer wanneer u geen verbinding krijgt met uw wifinetwerk. Houdt u er rekening mee dat u mogelijk in uw slaapkamer een slechtere wifiverbinding heeft. In dit geval adviseren wij u om, wanneer u uw registratie aan ons wilt sturen, het CPAP-apparaat zo dicht mogelijk bij uw wifirouter te plaatsen.

##### **Het CPAP-apparaat maakt een raar, zoemend, geluid. Hoe gaat dit weg?**

Wanneer het CPAP-apparaat in de buurt van een wekkerradio, luidspreker of ander elektronisch CPAP-apparaat is geplaatst, kunt u een zoemend geluid horen. Verplaats het elektronische CPAP-apparaat uit de buurt van uw CPAP-apparaat om dit geluid weg te nemen.

##### **Ik ben de geheugenkaart kwijt.**

##### **Wat moet ik doen?**

U kunt een nieuwe geheugenkaart aanvragen door contact op te nemen met onze klantenservice via 030 282 11 85. Wij sturen u dan zo spoedig mogelijk een geheugenkaart toe.

‘Houdt u er rekening mee dat u mogelijk in uw slaapkamer een slechtere wifiverbinding heeft’



## CONTACT

# met Mediq

Wij staan graag voor u klaar. Op onze website [mediq.nl/patient/luchtwegzorg/osa](https://www.mediq.nl/patient/luchtwegzorg/osa) kunt u veel zaken zelf regelen en bestellingen plaatsen. Onze klantenservice kunt u op werkdagen van 8.15 tot 17.30 uur bereiken via 030 282 11 85 of ga naar [mediq.nl/contact](https://www.mediq.nl/contact). Ook onze OSA-zorgcoaches helpen u graag verder. In geval van nood in de avond of in het weekend zijn wij ook bereikbaar via onderstaand telefoonnummer.



### Mediq

Postbus 43050  
3540 AB Utrecht  
T 030 282 11 85  
E [mediq.nl/contact](mailto:mediq.nl/contact)



### Patiëntenvereniging

Wilt u meer weten over OSA 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)

Wij zijn er voor u

0006V6

[mediq.nl/contact](https://www.mediq.nl/contact)