

Patiënteninformatie



OSAS zorgcoach

Wat doet de OSAS zorg coach?

Deze folder geeft informatie over de taken en begeleiding van de OSAS Zorg Coach. Wat kan zij betekenen voor patiënten die aandoening obstructief slaap-apneu-syndroom (OSAS) hebben, een slaapgerelateerde ademhalingsstoornis.

Om zo goed mogelijk met uw aandoening en de behandeling te kunnen omgaan is voorlichting en begeleiding erg belangrijk. De behandeling heeft een grote positieve invloed op uw dagelijks functioneren. De kwaliteit van leven neemt toe.

Wat is een OSAS zorg coach?

De OSAS zorg coach is gespecialiseerd in de zorg en begeleiding van patiënten die lijden aan OSAS.

Zij is werkzaam, op de longpolikliniek, in ons ziekenhuis. Zij verzorgt een eigen spreekuur op de OSAS poli / polikliniek longziekten.

Els Meijland en Angelique Koersen zijn op dit moment de OSAS Zorg Coaches.

Wat kan de OSAS zorg coach voor u betekenen?

U heeft van de longarts de diagnose OSAS te horen gekregen. De OSAS zorg coach geeft u informatie over OSAS als aanvulling op het gesprek met de longarts en zij gaat u begeleiden tijdens de geadviseerde behandeling.

Deze behandelingen zijn CPAP (Continous Positive Airway Pressure) en de positietraining. Zij leert u omgaan met deze therapieën. U bezoekt haar spreekuur bij het begin van de therapie en eind van de proefplaatsing, totdat de therapie succesvol is.

Tijdens haar spreekuur kunt u uiteraard vragen stellen.

Indien de behandeling van OSAS bestaat uit een slaapbeugel, (MRA; mandibulair position apparaat) ziet u de OSAS zorg coach als de longarts het nodig vindt.

Verder geeft de OSAS zorg coach adviezen voor een gezonde leefstijl en indien nodig verwijzingen naar andere specialisten. Als u problemen heeft met in- door slapen is er aandacht voor de slaaphygiëne.

Bij problemen kunt u contact zoeken met de polikliniek longziekten.

Er wordt dan een afspraak of een telefonisch consult voor u ingepland.

Kennismaking met de OSAS zorg coach.

Wanneer u voor de eerste keer het OSAS spreekuur bezoekt vindt er een kennismaking plaats. In dit gesprek besteedt de OSAS zorg coach aandacht aan:

- De oorzaak van slaap-apneu.
- De klachten die u kunt ervaren.
- De gevolgen van niet en wel behandelen.
- Rijvaardigheid en OSAS.
- Uitleg over de gekozen therapie.
- Informatie over vergoeding van de therapieën door uw ziektekostenverzekeraar.

Aanvang van de therapie.

Na kennismaking en uitleg van de OSAS Zorg Coach start u met de therapie CPAP of positietraining.

De CPAP firma is tevens aanwezig in ons ziekenhuis.

De consulent van deze firma heeft onderstaande taken:

- uitleg over gebruik apparatuur.
- informeren over schoonmaken en onderhouden van apparaat en masker.
- zorgen voor een goede drukinstelling van de CPAP.

De apparatuur mag dezelfde dag mee naar huis, zodat u 's avonds met de therapie kunt starten.

U bezoekt de consulent van de firma de eerste 2 maanden regelmatig.

Als er problemen zijn met uw CPAP apparaat of met het masker belt u met deze firma. Telefoonnummer van uw firma staat op de sticker op uw CPAP apparaat.

De eerste 3 maanden van het CPAP is een proefperiode waarin u ervaart wat de therapie voor u kan betekenen. U bezoekt de OSAS zorg coach weer 6 weken en 3 maanden na start van de behandeling. Indien nodig, als er problemen zijn, komt u vaker voor

controle.

Na de proefperiode.

U bespreekt samen met de OSAS Zorg Coach het verloop van de proefperiode.

In dit gesprek zal er aandacht zijn voor:

- De verwachtingen die u had bij aanvang en uw ervaring na 3 maanden van de therapie
- De opgetreden effecten ten aanzien van uw klachten (sociaal, geestelijk en fysiek)
- Een controle slaapregistratie met CPAP apparaat of positietraining wordt afgesproken.
- Indien nodig wordt een afspraak gemaakt voor gezonde leef stijl (life-style) adviezen.

Na afronding van een geslaagde proefperiode vraagt de OSAS zorg coach definitief de CPAP- apparatuur aan bij de ziektekostenverzekeraar. De positie-trainer (SPT) wordt niet vergoed, na de proefperiode wordt de SPT aangevraagd bij de Firma. U koopt zelf de positietrainer of u tekent een huurovereenkomst.

Na de succesvolle plaatsing van de therapie wordt u ingepland op het spreekuur van de longarts.

Vervolg controle

Als de CPAP of de positietrainer goed ingesteld is, verwachten wij u vervolgens jaarlijks bij de longarts voor controle. U wordt door de poli-assistentes benaderd voor een afspraak, een combinatie afspraak samen met de firma, zodat er een uitlezing van uw CPAP- apparaat kan worden gedaan voordat u naar de longarts gaat. Tijdens deze polikliniekbezoeken wordt het verloop van uw therapie en de effecten op uw klachten geëvalueerd.

In 2008 is de wetgeving met betrekking tot het hebben van OSAS en het besturen van motorvoertuigen veranderd. Mensen die lijden aan OSAS mogen geen motorvoertuigen besturen tenzij blijkt dat zij met goed resultaat zijn behandeld. Dit houdt in dat beroepschauffeurs 1x per jaar een controle slaapregistratie met

CPAP moeten ondergaan. Niet beroeps chauffeurs moeten zo'n test 1x per 3 jaar en een jaarlijkse controle bij hun behandelaar

Wat houdt Life style (gezonde leefstijl) in

Een succesvolle behandeling van OSAS leidt tot een verbeterde slaapkwaliteit, en verlaagd het risico op de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.

De OSAS Zorg Coach gaat samen met u bespreken wat u zelf nog meer kunt doen om uw gezondheid te verbeteren of te behouden. Wat u zelf kunt bijdragen door veranderingen in uw levenspatroon. U krijgt adviezen over gezonde voeding, voldoende beweging en een gezond gewicht.

U kunt worden verwezen voor een OSAS Beweegprogramma naar fysiotherapiepraktijk SMC te Beverwijk en/of de diëtiste. Ook is er aandacht voor een screening van de cardio-vasculaire risico's, de verzamelnaam van alle hart- en vaatziekten.

U wordt dan verwezen naar de cardioloog of naar uw huisarts. Zij bepalen uw risicoprofiel en behandelen als het nodig is.

Wat houdt slaaphygiene in

Slaapproblemen en een verstoord dag-nacht ritme komen voor, met en zonder OSAS therapie. Het kan heel frustrerend zijn om niet in slaap te kunnen vallen of veel wakker te worden, moeite hebben met doorslapen, waardoor je moe de dag ingaat.

Gelukkig zijn er adviezen die uw slaappatroon kunnen verbeteren. De OSAS zorg coach neemt de tips met u door.

Wanneer maakt U een afspraak met de OSAS zorg coach?

- Als u niet kunt wennen aan de therapie.
- Als u vragen heeft over CPAP, de beugel of de positietrainer.
- Als u niet tevreden bent over uw CPAP firma
- Als er geen verbetering van de klachten komen
- Als u in gewicht bent aangekomen of afgevallen (drukaanpassing)
- Als u adviezen voor een gezonde levensstijl wilt.
- Als u in- en of- door slaapproblemen heeft (slaap hygiëne)
- Als u verwacht in een situatie te komen waarin gedurende meerdere dagen geen therapie mogelijk is.

- Als u van ziektekostenverzekeraar verandert, kan dit consequenties hebben voor het contract met uw leverancier van de CPAP.

Graag maken wij u erop attent maken dat het invullen van de enquêtes o.a. van de Apneu -vereniging belangrijk zijn voor de ontwikkeling en voortgang van de zorgkwaliteit in uw en ons belang.

Heeft u vragen of problemen

Bij ongerustheid, vragen, klachten of problemen, kunt u een afspraak maken op het spreekuur van de OSAS Zorg Coach.

U kunt zich ook laten inplannen op het telefonische spreekuur, dan zoekt de OSAS Zorg Coach telefonisch contact met u.

Wilt u een afspraak maken of wijzigen?

Bel dan naar:

- Polikliniek longgeneeskunde, spreekuur OSAS Zorg Coach (OSAS poli) tel. 0251 265247
- Firma Total Care tel 013-5313535

Andere belangrijke telefoonnummers:

- Osas polikliniek 0251 265247
- Polikliniek longgeneeskunde 0251 265247
- Polikliniek keel,neus,oorartsen 0251 265697
- Polikliniek mond,keel,aangezichtschirurgen 0251 265697
- Gespecialiseerd tandarts van 4 dental
- Nederlandse Obesitaskliniek, 0251 265685
- SMC Sport Medisch Centrum Hoflanderweg 83, 1946 ZD Beverwijk 0251 254161
- Diëtiste H. Dijkstra 0251 833111, 06- 11782919

In het Rode Kruis ziekenhuis is er voor het vaststellen en behandelen van Obstructief Slaap Apneu Syndroom (OSAS) een samenwerkingsverband opgezet tussen longartsen, KNO-artsen, MKA-artsen, neurologen en psychiater. Op deze manier wordt de kennis gebundeld wat leidt tot een betere en snellere diagnostiek en behandeling. Indien u door uw huisarts of specialist wordt verwezen

naar longarts of KNO-arts in verband met snurken en verdenking op OSAS wordt u automatisch ingedeeld in onze slaappolikliniek. Hierdoor kunt u optimaal profiteren van de samenwerking tussen de verschillende specialismen.

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Network.