

Sådan bruger du CPAP-apparat

Du skal i gang med at bruge CPAP-apparat.

En sygeplejerske har allerede instrueret dig i, hvordan du bruger apparatet, og indstillet det, så det passer til dig.

Sammen med apparatet har du fået en informationsfolder fra fabrikanten, som kan guide dig til, hvordan du samler og bruger det.

I denne pjese kan du få hjælp og gode råd til, hvordan du skal bruge og vedligeholde apparatet.

SÅDAN BRUGER DU MASKEN

Sørg for, at masken sidder behageligt

Når du skal i gang med at bruge CPAP-apparatet til natten, tager du masken på, så den sidder behageligt. Den må ikke stramme, så du vågner med mærker i ansigtet, men den må heller ikke være så løs, at der suser luft ud ved siden af masken.

Væn dig til masken

Det tager et stykke tid at vænne sig til at sove med masken, men giv ikke op, selvom det er besværligt i starten. Nogle synes, at det er ubehageligt, når apparatet sætter meget tryk på, og de vågner, når det sker. Er det et problem for dig, kan du derfor prøve at tage det på i dagtimerne for at vænne sig til fornemmelsen.

Hold munden lukket

CPAP-apparatet er indstillet sådan, at det begynder at puste luft ud, når du begynder at trække vejret i masken. Det betyder også, at er det vigtigt, at du holder munden lukket, hvis du har en maske, som kun omslutter næsen. Ellers virker apparatet ikke rigtigt.

Hvis du skal op om natten

Skal du op i løbet af natten, kan du slukke apparatet på knappen, som er vist med rød pil, hvor der står AutoSet over. Du behøver ikke tage masken af, men

kan blot koble den fra slangen. Når du kobler masken til igen og begynder at trække vejret, starter apparatet.



Sluk eventuelt for apparatet.

Sæt eventuelt trykket ned

Nogen vågner op i løbet af natten, fordi lufttrykket i masken er meget højt. Det skyldes ofte, at man vågner midt i en vejtrækningspause (apnø), hvor apparatet blæser ekstra luft ned for at forhindre apnøen. Det kan føles meget generende. Du kan afhjælpe problemet ved at trykke på knappen på apparatet, som nedenfor er vist med en rød pil. Herved sættes trykket ned igen. Du kan også slukke apparatet helt som vist på det første billede. I så fald skal du bare huske at tænde for det igen.



Sænk trykket, hvis du har brug for det

Følg med i, hvordan det går med din behandling

Ved at trykke på knappen med et "i", kommer billedet, som er vist nedenfor, frem. Det øverste felt viser, hvor mange timer du har sovet. Det næste viser en grøn smiley, som indikerer, at masken sidder godt. Viser apparatet en rød smiley, er det fordi, masken skal tilpasses, eller fordi du har brug for en anden type maske. Prøv først selv at justere på maskens stropper, så der ikke kommer luft ud under masken. Det sidste felt viser, hvor mange apnøer (AHI) du har haft i løbet af natten.



Følg med på informationsknappen.

Placér slangen, så den ikke generer

Du skal placere apparatets slange på en måde, så du frit kan vende dig i sengen om natten. Det hindrer, at slangen ikke trækker i masken om natten. Nogle har apparatet til at stå på natbordet, andre har det på en hylde over sengen. Placeringen har ingen betydning for apparatets funktion. Hovedsagen er, at det står et sted, hvor det generer dig mindst muligt.

Put eventuelt slangen under dynen

Nogle oplever, at luften i masken er kold og giver kold næse. Du kan afhjælpe dette ved at putte slangen under dynen, eller du kan lave en slangevarmer af stof.

Reparér slangen, hvis den bliver utæt

Man kan godt opleve, at slangen bliver utæt. Sker det, kan du reparere den her og nu ved at sætte et stykke plaster på hullet. En utæt slange skal dog udskiftes, og du bør derfor kontakte Hjælpemiddeldepotet.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Forvent tørhed i næse og mund

I starten af behandlingen kan du muligvis være generet af tørhed i næse og mund. Dette er i de fleste tilfælde noget, kroppen vænner sig til. Nogle kan dog have brug for at have et glas med vand stående på natbordet, og nogle har god effekt af at bruge saltvandsspray til næsen for at give fugt, også i dagtimerne.

Hvis du ikke kan afhjælpe generne med disse tiltag, kan du eventuelt få en fugter koblet til apparatet.

Problemet kan nogle gange også afhjælpes med en tilpasning af apparatet.

Uanset hvad skal du dog være opmærksom på, at der altid er en tilvænningsperiode, når du skal i gang med at bruge CPAP-apparat.

Undgå generende luft i maven

Nogle oplever, at de sluger meget luft om natten, når de bruger CPAP-apparatet, hvilket kan give generende luft i maven. Oplever du det, kan du at sove med hovedet lidt højt eller drikke kulsyreholdige drikke om morgenen.

Hold god mundhygiejne

Det er vigtigt med en god mundhygiejne, når man bruger CPAP-apparatet. Det skyldes, at munden tørrer mere ud, hvilket kan være grobund for bakterier.

Hold pause ved hoste og forkølelse

Er du forkølet, eller har du allergi, er det en god idé at holde et par dages pause med CPAP-apparatet, da det kan være svært at få luft igennem næsen, når slimhinden er hævet eller irriteret.

Medbring apparatet ved en eventuel indlæggelse og bestil en ilt-connector hos os

Du skal altid have dit CPAP-apparat med ved en indlæggelse på hospitalet, også hvis der er tale om en akut indlæggelse. Du skal sove med apparatet på hospitalet, præcis som du gør hjemme.

Skal du opereres og i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du informerer narkoselægen om, at du bruger CPAP.



Under en indlæggelse skal personalet have mulighed for at tilslutte ilt til din CPAP-maske. Til dette skal der bruges en ilt-connector. Den kan du bestille hos os.

Medbring erklæring, hvis du skal til udlandet

Skal du til udlandet, skal du kontakte os for at få en særlig erklæring på engelsk, der forklarer om udstyret. Det gælder især, hvis du rejser med fly, og skyldes hensyn til told- og sikkerhedskontrol.

Husk udstyr til opladning

CPAP-apparatet kan tilsluttes batteriet i fx bil, båd og campingvogn med en adapter. Adapteren er ekstraudstyr, som du kan købe direkte hos den danske forhandler af CPAP-udstyr eller i et byggemarked.

RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Sådan rengør du CPAP-apparatet

Selve CPAP-apparatet skal tørres af med en opvredet klud, eventuelt med neutralsæbe på, altså sæbe uden parfume og farve. Maskinen må ikke være koblet til strøm, når du gør det. Brug aldrig sprit, opløsningsmidler eller rengøringsmidler med klor til rengøringen. Du skal rengøre apparatet 1 gang om ugen.

Sådan rengør du masken

Vask masken 1 gang om ugen i neutralt opvaskevand. Skyl efter med rent vand og tør masken forsigtigt. Hyppig rengøring af masken forlænger maskens levetid væsentligt. Masken tåler ikke opvaskemaskine, sprit, opløsningsmidler eller rengøringsmidler med klor.

Sådan rengør du hovedbåndet

Hovedbåndet vaskes i hånden i varmt vand tilsat vaskemiddel. Vask det 1 gang om ugen.

Sådan rengør du slangen

Tag slangen af apparatet 1 gang om ugen og skyl den i en tynd blanding af neutralt opvaskevand. Hæng den bagefter til tørre, så alt vandet løber ud af slangen. Der må ikke være vand tilbage i slangen, når du kobler den til CPAP-apparatet.

Når du tager slangen af, er det vigtigt, at du ikke trækker i den, men tager fat i det grå gummi, som den sidder fast med, på apparatet og masken.

Du skal skifte det hvide luftfilter bag på apparatet hver 3-6 måned - eller tidligere, hvis maskinen begynder at lugte.

KONTROL

Du skal komme til kontrol i Søvncenter Nord 1 måned efter opstart og igen 1 år efter opstart.

Medbring altid dit CPAP-apparat, når du skal til kontrol, så sygeplejersken kan aflæse apparatets hukommelseskort.

Til kontrollen snakker vi om, hvordan det er gået, og om du eventuelt har problemer med maske, slange og CPAP-apparat.

Det Centrale Hjælpemiddeldepot

Det er Det Centrale Hjælpemiddeldepot, som udlåner CPAP-apparatet til dig. Du kan låne det, så længe du har behov for det, men udlånet løber i 2 år ad gangen. Det betyder, at der hvert andet år kommer et brev til dig, hvor apparatet hjemkaldes. Bruger du stadig apparatet, skal du blot kontakte hjælpemiddeldepotet på telefonnummeret i kontaktboksen bagerst i pjecen og oplyse, at du ikke er interesseret i at aflevere det.

Bruger du det ikke længere, skal du kontakte Søvncenter Nord, så vi kan afklare, om du stadig har behov for at bruge det. Først derefter kan du aflevere det på hjælpemiddeldepotet.

Hvis du får behov for nye dele til dit CPAP-apparat, såsom ny maske, filtre eller slange, skal du kontakte Det Centrale Hjælpemiddeldepot.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at henvende dig til os.



Kontakt

Søvncenter Nord – Sekretær

Tlf. 97 66 27 11 – tryk herefter 1

Mandag – fredag 8.00 – 14.00

Kontaktes ved bestilling, ændring eller aflysning af tid.

Søvncenter Nord – Sygeplejersker

Tlf. 97 66 26 26

Mandag: Lukket

Tirsdag 8.30 – 9.30

Onsdag – fredag 8.00 – 9.00

Kontaktes ved spørgsmål til behandling eller apparat.

Det Centrale Hjælpemiddeldepot

Tlf. 97 66 61 06

Mandag – fredag 9.00 – 14.00,

torsdag dog 9.00 – 16.00

Kontaktes for bestilling af filtre, slange eller ny maske (af samme type, som du bruger nu).