AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan bruger du positionstræneren Nightbalance

Du skal i gang med at bruge en positionstræner til behandling af din søvnapnø.

SÅDAN VIRKER BEHANDLINGEN

Positionstræneren behandler positionsudløst søvnapnø og er et behandlingstilbud til dem, hvor rygleje udløser apnøer (vejrtrækningspauser).

For at få effekt af behandlingen skal du have dobbelt så mange apnøer i rygleje, som du har i andre positioner.

Positionstræneren måler hele tiden din personlige søvnopførsel og kan hjælpe dig med at sove mindre på ryggen. Når du vil vende dig om på ryggen, vil positionstræneren udsende et vibrationssignal, som minder dig om at skrifte stilling.

Positionstræneren indeholder en aktiv sensor, som reducerer den tid, du sover på ryggen. Når søvntiden på ryggen reduceres, reduceres også antallet af apnøer i rygliggende stilling. Det nedsatte antal af apnøer vil give dig bedre søvn og dermed nedsat træthed om dagen.

Positionstræneren har 3 faser, som den følger automatisk. Du behøver ikke selv at gøre noget. Stadierne er som følger:

1. Positionstræneren måler procentdelen af din rygliggende søvn. Denne fase varer 2 dage, og i denne periode behandler positionstræneren ikke.

2. I løbet af de næste 7 dage vil positionstræneren gradvist nedsætte antallet af gange, hvor du får lov til at sove på ryggen (denne fase kaldes for build-up). Positionstræneren afprøver i denne periode forskellige vibrationssignaler.

3. I den efterfølgende periode vil positionstræneren give et vibrationssignal, hver gang du lægger dig på ryggen. Det er denne funktion, den fortsætter med resten af tiden.

Positionstræneren Nightbalance

SÅDAN BRUGER DU POSITIONSTRÆNEREN

Sammen med positionstræneren har du fået en informationsfolder fra leverandøren, som kan guide dig til, hvordan du samler og bruger positionstræneren.

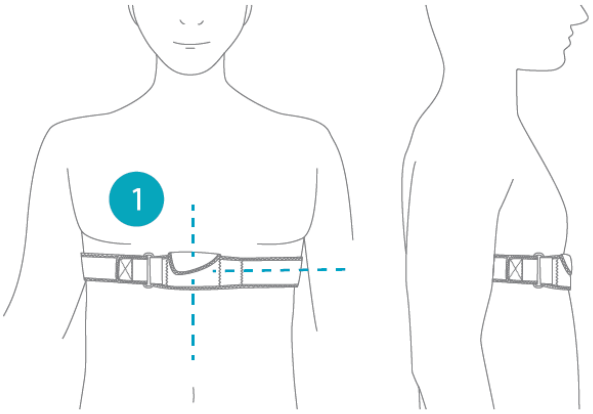
En sygeplejerske har allerede instrueret dig i, hvordan du skal bruge positionstræneren. På de følgende sider får du hjælp og gode råd til, hvordan du skal bruge og vedligeholde positionstræneren.

KONTROL AF BEHANDLINGEN

Du skal til kontrol af behandlingen efter 2 måneder. Her aflæser vi positionstræneren, og vi instruerer dig i at sove med et apparat, der kan lave en søvnmåling.
Du skal sove med dette apparat én nat, samtidig med at du sover med positionstræneren. Apparatet kontrollerer dit antal af vejrtrækningspauser (AHI), så vi kan se, om dit AHI er faldet, efter du er begyndt at bruge positionstræneren.

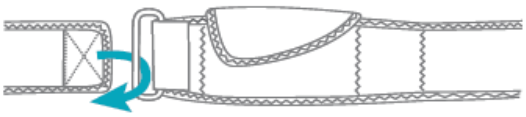
Du skal returnere det apparat, som skal lave søvnmålingen, til Søvncenter Nord den følgende dag. Du vil efterfølgende få skriftligt svar på, om du er velbehandlet med positionstræneren.

SÅDAN BRUGER DU POSITIONSTRÆNEREN

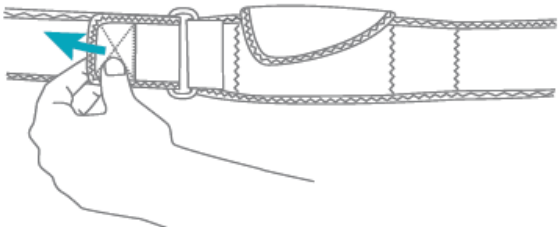


PLACERING AF BÆLTET

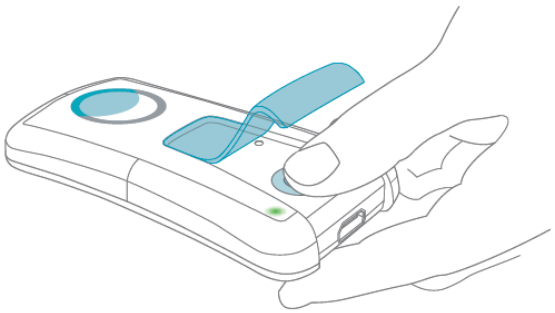
- Placér bæltet rundt om din brystkasse.



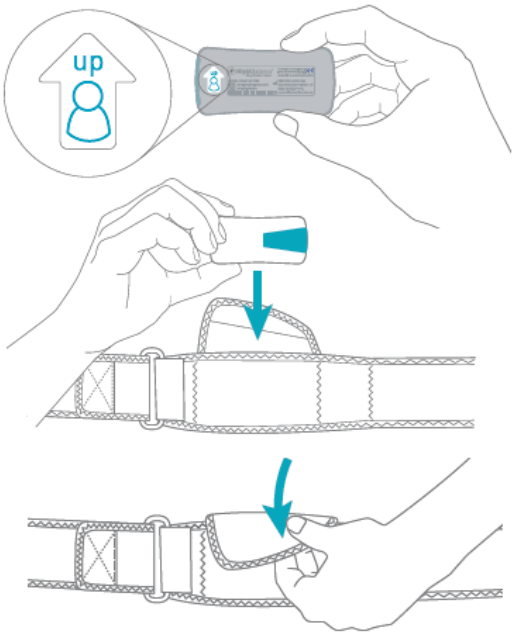
- Sæt enden af bæltet gennem spændet og stram bæltet rundt om brystkassen, så det føles bekvemt.



TÆND POSITIONSTRÆNEREN



- Åbn gummidækslet og tryk på on-/off-knappen.
- Tryk én gang for at tænde apparatet.
- Indikatoren lyser grønt eller orange i 5 sekunder. Herefter begynder lyset at blinke langsomt. Det indikerer, at positionstræneren er tændt.
- Luk gummidækslet og tjek, om det er lukket korrekt.
- Lyser indikatoren grønt, er positionstræneren klar til brug. Lyser indikatoren orange, skal du oplade positionstræneren inden brug.

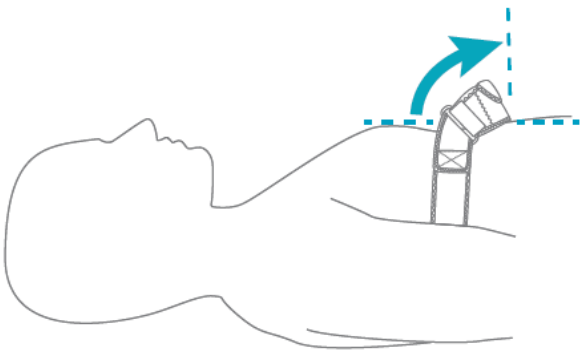


PLACERING AF POSITIONSTRÆNEREN

- Placér positionstræneren i bæltelommen. Apparatets grå bagside skal vende ind mod kroppen. Pilen skal vende op mod dit ansigt.
- Luk lommen ved hjælp af velcroen.
- Tjek, at lommen er sikkert lukket.

INDSLUMRINGSPERIODE

- For at du kan nå at falde i søvn, har positionstræneren en indslumringsperiode på 30 minutter, inden behandlingen starter. Du kan derfor sagtens falde i søvn på ryggen, hvis du ønsker det.



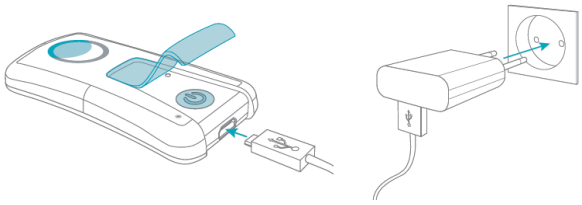
AKTIVERING AF PAUSEFUNKTIONEN

Positionstræneren kan sættes på pause, så der ikke gives vibrationssignaler, selvom du ligger på ryggen. Pausefunktionen kan være bekvem, hvis du vågner i løbet af natten og ønsker at lægge dig til at sove på ryggen. Pausefunktionen har en varighed på 20 minutter.

- Drej positionstræneren og bæltet 90 grader – til opret position.
- Drej herefter positionstræneren tilbage i normal position.
- Pausefunktionen er nu aktiveret, og positionstræneren vil i 20 minutter ikke give vibrationssignaler, selvom du ligger på ryggen.
- Efter 20 minutter vil positionstræneren automatisk genoptage behandlingen. Du behøver ikke trykke på on-/off-knappen.

SLUK POSITIONSTRÆNEREN

- Åbn gummidækslet og hold on-/off-knappen nede, indtil indikatorlyset holder op med at blinke hvidt og dør hen.
- Tjek, at gummidækslet er lukket korrekt.



OPLADNING AF POSITIONSTRÆNEREN

Et grønt, blinkende lys viser, at positionstræneren kan bruges i mindst 8 timer. Et orange, blinkende lys viser, at positionstræneren skal oplades før brug. Du kan oplade positionstræneren via et stik eller via en pc. Følg denne vejledning, når du vil oplade positionstræneren:

- Åbn gummidækslet.
- Sæt det lille stik fra USB-kablet i positionstræneren.
- Positionstræneren viser et blinkende lys (orange eller grønt), når den er i gang med at oplade.
- Apparatet er færdigt med at lade, når lyset holder op med at blinke og lyser grønt. Det tager typisk 1½ time at lade træneren op i en stikkontakt og 2 timer at lade den op i en computer.
- Positionstræneren slukker automatisk, når du tager adapteren fra stikket. Indikatorlyset blinker 3 gange, før positionstræneren er fuldstændig slukket.

Opladning via PC

- Installér softwaren på pc'en, før du slutter positionstræneren til pc'en.
- Tag ikke positionstræneren fra pc'en, hvis et violet lys vises. Ny software er automatisk ved at blive installeret.
- Vent, indtil indikatorlyset bliver grønt (blinkende eller konstant).

Generelt om opladning

- Oplad batteriet mindst 1 gang om måneden i 2 timer.
- Lad batteriet fuldt op en gang hver 6. måned. Gør du ikke det, kan det formindske positionstrænerens levetid.
- Du må ikke oplade positionstræneren, hvis rumtemperaturen er over 40 grader.

AFLÆSNING AF SØVNDATA

Aflæsning af søvndata kan ske både manuelt og via computer.

Manuel aflæsning
Sådan ser du, hvor mange gange positionstræneren har mindet dig om ikke at sove på ryggen:

- Tryk én gang på on-/off-knappen. Du vil nu se et blåt, blinkende lys.
- Antallet af blink indikerer, hvor ofte positionstræneren gav dig vibrationssignaler i løbet af sidste nat.

Sådan ser du, hvor mange gange du har sovet på ryggen sidste nat:

- Tryk 2 gange på on-/off-knappen. Du vil nu se et hvidt, blinkende lys.
- Antallet af blink indikerer, hvor ofte du har sovet på ryggen i løbet af natten.

Aflæsning via pc

Sådan aflæser du positionstræneren via en pc:

- Installér softwaren på pc'en, inden du tilslutter positionstræneren. Du kan downloade software til Nightbalance på www.nightbalance.dk eller via det medfølgende USB-stik.
- Åbn gummidækslet.
- Sæt USB-kablet i positionstræner og pc.
- Positionstræneren oplades automatisk, og der visses et blinkende indikatorlys.
- Aflæs gerne data 1 gang om ugen for at følge med i behandlingen. Du kan se data for de seneste 100 dage.
- Tag ikke apparatet fra pc'en, hvis det violette lys lyser konstant, for da er ny software ved at blive installeret.
- Vent, indtil indikatorlyset bliver grønt (blinkende eller konstant) eller orange (blinkende), før du tager positionstræneren fra pc'en.

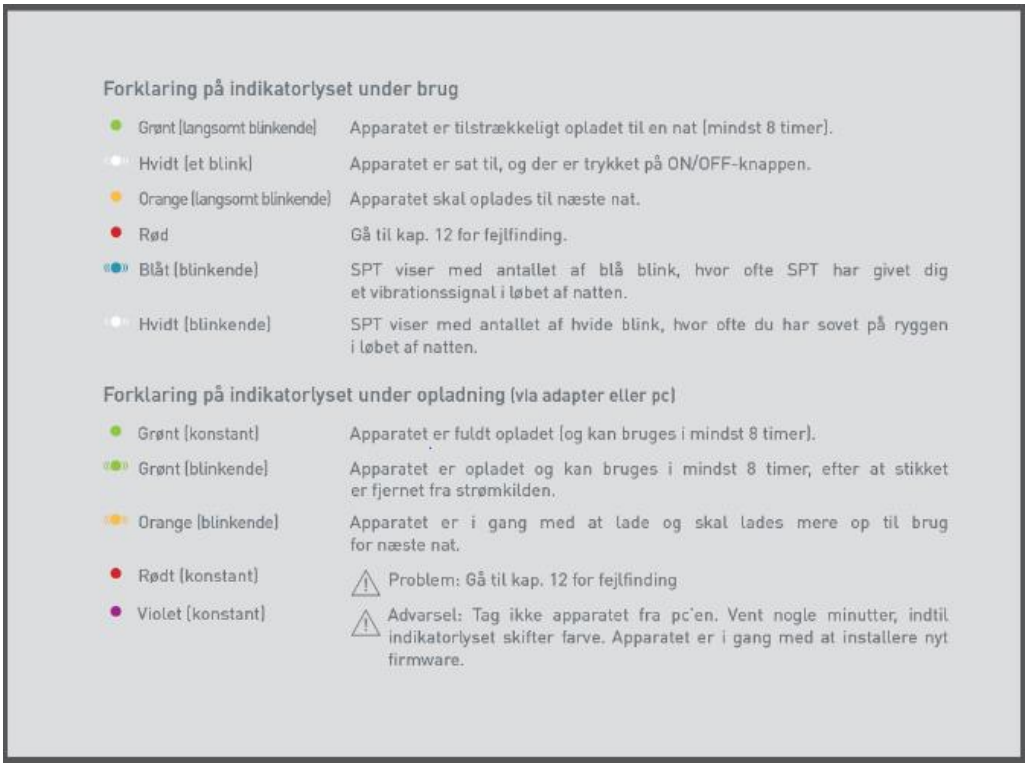
RENGØRING AF POSITIONSTRÆNEREN

- Aftør positionstræneren med en hårdt opvredet klud.
- Sørg for, at on-/off-knappen ikke bliver våd, og at positionstræner og kabel ikke bliver vådt.
- Brug ikke kemikalier eller desinfektionsmidler, når du rengør positionstræneren.
- Bæltet skal håndvaskes i koldt vand 1 gang om måneden – uden brug af vaskemidler. Er bæltet meget snavset, kan det vaskes i mildt sæbevand 1 gang om måneden.
- Bæltet må ikke tørretumbles, tørrenses eller stryges.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

- Vær opmærksom på, at positionstræneren ikke må blive udsat for temperaturer under 10 grader eller over 60 grader.

VEJLEDNING TIL INDIKATORLYS



Forklaring på indikatorlyset under brug

Grønt (langsomt blinkende)	Apparatet er tilstrækkeligt opladet til en nat (mindst 8 timer).
Hvidt (et blink)	Apparatet er sat til, og der er trykket på ON/OFF-knappen.
Orange (langsomt blinkende)	Apparatet skal oplades til næste nat.
Rød	Gå til kap. 12 for fejlfinding.
Blåt (blinkende)	SPT viser med antallet af blå blink, hvor ofte SPT har givet dig et vibrationssignal i løbet af natten.
Hvidt (blinkende)	SPT viser med antallet af hvide blink, hvor ofte du har sovet på ryggen i løbet af natten.

Forklaring på indikatorlyset under opladning (via adapter eller pc)

Grønt (konstant)	Apparatet er fuldt opladet (og kan bruges i mindst 8 timer).
Grønt (blinkende)	Apparatet er opladet og kan bruges i mindst 8 timer, efter at stikket er fjernet fra strømkilden.
Orange (blinkende)	Apparatet er i gang med at lade og skal lades mere op til brug for næste nat.
Rødt (konstant)	⚠ Problem: Gå til kap. 12 for fejlfinding
Violet (konstant)	⚠ Advarsel: Tag ikke apparatet fra pc'en. Vent nogle minutter, indtil indikatorlyset skifter farve. Apparatet er i gang med at installere nyt firmware.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte 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).