

Sådan bruger du CPAP-apparatet DreamStation2

elmor

Du har fået stillet diagnosen obstruktiv søvnapnø og skal i gang med at bruge CPAP-apparat, når du sover.

SÅDAN VIRKER BEHANDLINGEN

CPAP står for Continuous Positive Airway Pressure, der på dansk betyder kontinuerligt positivt luftvejstryk. CPAP-behandlingen fungerer ved, at der via en maske sendes luft gennem næse, mund og svælg. Lufttrykket forebygger, at du får vejtrækningspauser, også kaldet apnøer, ved at svælget holdes åbent. Et CPAP-apparat er den hyppigste behandlingsform i forbindelse med obstruktiv søvnapnø.

Apparatet starter på et lavt lufttryk, som er det lufttryk, du falder i søvn med. Når du i løbet af natten har apnøer, registrerer apparatet det og stiger automatisk i tryk for at holde luftvejen åben.

Det er ikke alle apnøer, apparatet kan behandle, men hvis dit antal apnøer per time (AHI) er under 5, er du velbehandlet. Det gør dog ikke noget, hvis dit AHI er over 5 nogle enkelte dage. Du kan se dit AHI på skærmen under seneste session, eller under indstillinger og vis rapporter.

Hvis du bruger CPAP-apparatet hver dag i mere end fire timer, kan det minimere den påvirkning, som obstruktiv søvnapnø har på din livskvalitet og dit generelle helbred.

Det er vigtigt, at du benytter CPAP-apparatet hver nat. Symptomerne kan vende tilbage, hvis du ikke bruger apparatet regelmæssigt. Det kan dog være svært at bruge behandlingen, hvis du er forkølet.

En sygeplejerske har allerede instrueret dig i, hvordan du bruger apparatet, og indstillet det, så det passer til dig. I denne pjece får du hjælp og gode råd til, hvordan du skal bruge og vedligeholde dit CPAP-apparat.

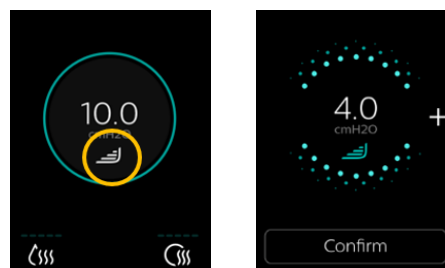
SÅDAN BRUGER DU APPARATET

Klargøring af apparatet

- Anbring apparatet på en hård, lige overflade. Det er vigtigt, at apparatet ikke står på gulvet, da der så kan komme for meget støv i apparatets filter til, at det behandler optimalt.
- Tilslut apparatet til strøm.
- Kontrollér, at filtret sidder på plads og er fri for støv. Filtret er placeret i apparatet bag fugteren til venstre.
- Kontrollér, at SD-kortet sidder i apparatet. Kortet er placeret på højre side af apparatet bag fugteren.
- Tilslut slangen til apparatet og masken til slangen.
- Tag masken på.
- Du behøver ikke tænde og slukke CPAP-apparatet, når du tager masken af og på. Apparatet er lavet således, at det starter behandlingen, når du trækker vejret dybt i masken nogle gange, og stopper, når det har registreret, at du ikke har masken på mere.

Justering af starttryk på apparatet

- Ønsker du, at apparatet starter med et bestemt tryk i en fastsat periode på enten 15, 30 eller 45 minutter, så tryk på indstillinger på displayet og tryk efterfølgende på Ramp+ og vælg antal minutter.
- Ønsker du trykket øget kan du, når apparatet er tændt, trykke på displayet. Herefter kan du øge trykket (max 10) ved at trykke på + og sænke trykket (min. 4) ved at trykke på –



Hvis du skal op om natten

- Skal du op i løbet af natten, kan du slukke apparatet på tænd-/sluk-knappen.
- Du behøver ikke tage masken af, men kan blot koble den fra slangen.
- Når du kobler masken til igen, starter apparatet igen automatisk.
- Hvis du oplever, at apparatet ikke tænder og slukker automatisk, kan du også bruge tænd-/sluk-knappen. Du kan også bruge denne knap til at slukke apparatet, hvis du vågner om natten, mens apparatet er ved at behandle dig, og det derfor blæser kraftigt. Du kan især i starten af din behandling vågne ved dette.



Tænd-/sluk-knap

SÅDAN BRUGER DU SLAGEN

Slangen forbinder CPAP-apparatet og masken og bruges til at føre luft fra apparatet til masken.

Placér slangen, så den ikke generer

Du skal placere CPAP-apparatets slange på en måde, så du frit kan vende dig i sengen om natten. Det forhindrer, at slangen flytter på masken. CPAP-apparatet kan med fordel stå på natbordet ved siden af sengen. Det må ikke stå på gulvet på grund af støv og snavs.



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 så behageligt som muligt. 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.

Det er okay, at der kommer lidt luft ved siden af masken, det må bare ikke blæse dig op i øjnene. På displayet kan du se og afprøve masken under masketilpasning.

Inden opstart af behandlingen kan man foretage en masketilpasning.

På displayet står der nederst masketip. Her står beskrevet hvor tæt den har været sidste nat. Hvis du vil afprøve maske ved højt tryk, trykker du på masketip, hvorefter du kan trykke på start i feltet som kommer frem.

Hold munden lukket

Det er vigtigt, at du holder munden lukket, hvis du har en maske, som kun dækker næsen. Åbner du munden, blæser luften ud gennem din mund. Det kan være ubehageligt, og behandlingen vil ikke virke optimalt. Kroppen vænner sig efterhånden til at holde munden lukket om natten, når du sover. Tilvænningen kan tage fra få dage op til uger. Alternativt kan du få en maske, som dækker både næse og mund.

Væn dig til behandlingen

Har du problemer med at vænne dig til behandlingen, er det helt normalt. Bliv ved med at øve dig, så vænner du dig efterhånden til masken og lufttrykket. Det kan være en god idé at tage masken på i dagtimerne for at vænne sig til den og til lufttrykket. Du kan i starten vælge at tage masken på uden luft i slangen og bare gå eller sidde med masken i 5-10 minutter. Når du er klar til det, kan du sætte luftslangen på for dermed også at vænne dig til det. Det vigtigste er, at du ikke giver op, men er vedholdende og prøver at bruge maske og apparat hver nat. Du kan med fordel øge den tid, du bruger behandlingen, fra dag til dag med for eksempel 15 minutter.

SÅDAN BRUGER DU FILTERET/FILTRENE

- CPAP-apparatet har som udgangspunkt ét filter, men ved allergi kan man få behov for at bruge to filtre.
- Filtrene findes bag fugteren i venstre side.
- Tilstoppede filtre kan påvirke behandlingen og give både lavere og højere tryk.

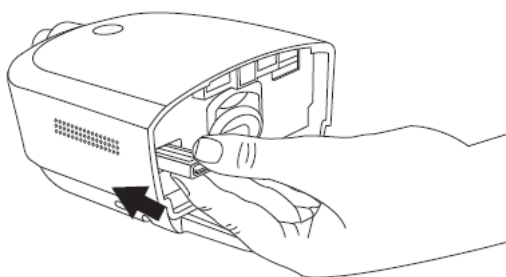
Lyseblåt filter

- Skift det lyseblå, ultrafine filter efter 30 nætters brug.
- Skift filteret før, hvis det virker beskidt.
- Udskift filtret, hvis det er beskadiget.
- Filteret er til engangsbrug og må **ikke** skylles.

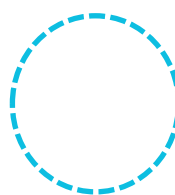


Gråt filter

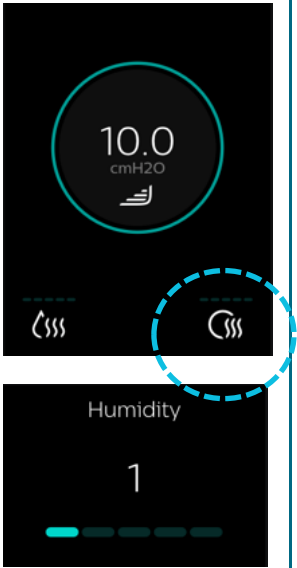
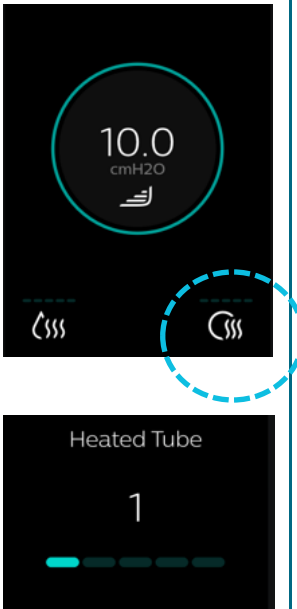
- Det grå filter er genanvendeligt og kan rengøres.
- Rengør filteret mindst én gang hver 2. uge.
- Udskift filteret med et nyt filter hver 6. måned.
- For at rengøre det grå filter skal du først tage det lyseblå ultrafine filter af, hvis du anvender dette.
- Vend bunden på filteret opad, og lad varmt vand fra hanen løbe gennem det hvide filterstykke for at skylle eventuelt snavs væk.
- Ryst filteret for at fjerne så meget vand som muligt.
- Lad filteret lufttørre **helt**, inden du sætter det i apparatet igen.



Her findes filtret

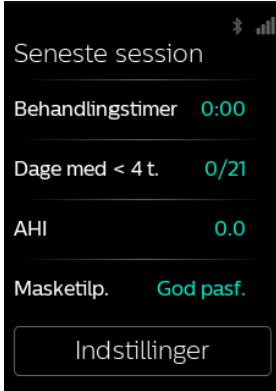
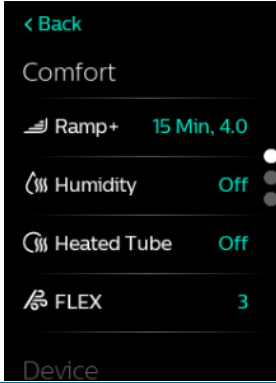


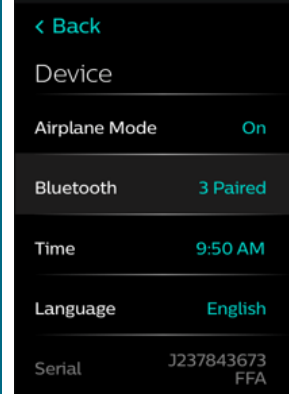
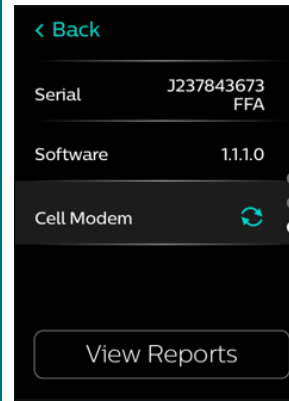
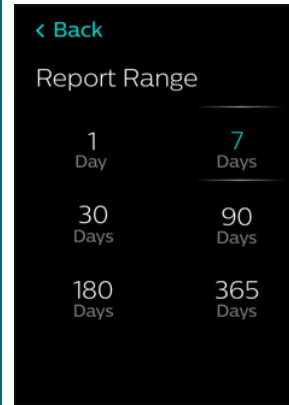
INDSTILLINGER – NÅR BEHANDLINGEN ER SLÅET TIL

Funktion	Beskrivelse
Fugtertilpasning 	- Du kan indstille på fugterniveauet, ved at trykke på det viste ikon her til venstre. - Herefter kan du justere fugtigheden fra 1 – 5 eller helt slå den fra. - Hvis du ikke trykker på displayet i et par sekunder vender displayet tilbage til start. Fugtighedsniveauet er herefter låst til det valgte.
Tilpasning af temperatur 	- Hvis du har tilsluttet en varmeslange, vil det viste ikon her til venstre komme frem på displayet. - Du kan indstille varmen ved at trykke på ikonet. - Varmen kan indstilles fra 1 – 5 eller helt slå den fra. - Hvis du ikke trykker på displayet i et par sekunder vender displayet tilbage til start. Varmeniveauet er herefter låst til det valgte.

INDSTILLINGER - NÅR BEHANDLINGEN ER SLÅET FRA

Du kan vælge mellem følgende undermenuer i patientmenuen.

Display	Beskrivelse
Seneste session 	Her kan du se oplysninger for din behandling den seneste nat. - Behandlingstimer (den tid apparatet har været tændt). - Hvis du trykker på Behandlingstimer kan du se de seneste tre dages behandling - AHI (vejtrækningspauser i gennemsnit pr. time) - Masketilpasning viser hvor tæt din maske har været. - Hvis du trykker på masketilpasning kan du tjekke hvor tæt masken slutter til, ved at trykke på start. - Ved at trykke på indstillinger kommer du til næste menu vist nedenfor.
Indstillinger 	- Her kan du også indstille på Ramp+, fugtighed og varmeslange hvis du har svært ved at gøre det på startskærmen. - Ved at indstille FLEX kan man indstille hvor hårdt luftmodstanden skal være under udånding. Den kan indstilles til fra, 1, 2 eller 3.
Apparat	Hvis du swiper up i Indstillinger (forrige billede) kommer følgende muligheder.

	• Flymodus: Skal slås til hvis du bruger apparatet under en længere flyvetur • Bluetooth: Kan du koble apparatet op til appen DreamMapper. • Klokkelæt: Her kan du indstille klokken. • Sprog: Her kan du indstille sproget.
Apparat fortsat 	Fortsat fra ovenstående: • Serienummer • Softwareversion • Modem: Afdelingen kan fjernaflæse data fra dit apparat, hvis du har givet samtykke.
	Når du trykker på Vis rapporter kan du vælge at se hvordan de behandling har været over en længere periode. Tryk på den periode du ønsker at se, og du vil blandt andet kunne se et gennemsnits-AHI, gennemsnitstryk, gennemsnitsmasketilpasning og hvor mange dage du har brugt apparatet i mere end fire timer.

SÅDAN BRUGER DU FUGTEREN

Fugteren tilføjer fugt til den luft, du modtager fra CPAP-apparatet. På denne måde kan fugteren hjælpe med at øge komforten og reducere eventuel tørhed og irritation i næsen og den øvre luftvej. Fugteren gør luften i masken fugtig, hvilket kan være mere behageligt for dig, når du skal begynde med CPAP-behandlingen.

Du kan bruge fugteren, hvis dine slimhinder har tendens til at tørre ud, eller hvis du i forvejen har problemer med dine slimhinder i næse eller svælg.

Fyld vand i fugteren

Åbn låget på fugteren ved at trykke ned og trække tilbage. Herefter kan du åbne låget ved at trække ud i den forreste del af låget, og du kan herefter fylde vand i.

Det anbefales at bruge destilleret vand.

HVIS APPARATET GÅR I STYKKER

Kontakt os, hvis der er problemer med apparatet, som du ikke kan løse selv.

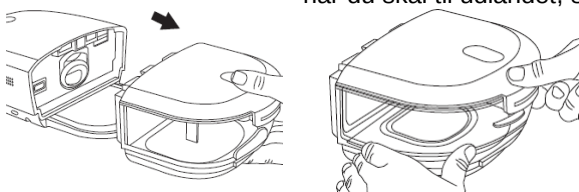
Reparér slangen, hvis den bliver utæt

Du kan godt opleve, at der går hul på slangen. Sker det, kan du reparere den midlertidigt ved at sætte et stykke plaster eller tape over hullet. En utæt slange skal dog udskiftes, og du bør derfor kontakte Det Centrale Hjælpemiddeldepot for at få en ny.

NÅR DU ER PÅ REJSE

Medbring apparat og maske på rejser

Husk at tage en adapter med til strømforsyningen, når du skal til udlandet, så



du også kan bruge CPAP-apparatet, når du rejser. Adapteren er ekstraudstyr, som du selv skal købe. Det kan også være en god idé at tage en forlængerledning med på ferie. CPAP-apparatet kan tilsluttes batteri i fx bil, båd og campingvogn med en adapter. Overnatter du i det fri, kan du også købe et batteri til dette.

Medbring erklæring, hvis du skal flyve

Vær opmærksom på, at CPAP-apparatet skal medbringes som ekstra håndbagage (medicinsk udstyr), hvis du skal ud at flyve. Apparatet kan ikke tåle stød og slag eller det tryk, der er i lastrummet. Når du har apparatet med til udlandet, er det vigtigt, at du medbringer en erklæring på engelsk, der fortæller, hvad det er, du har med. Denne erklæring udleveres normalt sammen med CPAP-apparatet, men skulle du ikke have fået den, kan du få den ved at kontakte os.



SÅDAN RENGØR DU UDSKYRET

Rengøring af apparatet

- CPAP-apparatet DreamStation kræver rutinemæssig rengøring.
- Tag apparatets ledning ud af stikkontakten, inden du rengør apparatet.
- Gør apparatet rent 1 gang om ugen.
- Tør apparatet af med en klud, der er opvredet i vand tilsat et mildt opvaskemiddel uden parfume eller farve.
- Lad apparatet tørre helt, inden ledningen sættes i stikkontakten igen.
- Brug **aldrig** sprit, opløsningsmidler eller rengøringsmidler med klor. Udstyret tåler ikke vaskemaskine eller opvaskemaskine.

Rengøring af slangen

- Vask slangen i hånden før brug.
- Vask slangen mindst én gang om ugen og gerne dagligt.
- Tag slangen af apparatet ved at tage fat i gummidelen, som den sidder fast med på apparatet og masken. Undgå at trække i slangen.
- Skyl slangen i varmt vand tilsat neutralt opvaskemiddel.
- Skyl herefter slangen grundigt med rent vand.
- Lad slangen lufttørre, så alt vandet løber ud.
- Slangen må ikke hænge i en bue, når den skal tørre, men skal hænge i fuld længde.

- Der må ikke være vand tilbage i slangen, når du kobler den til apparatet.



Rengøring af masken

- Tør masken af hver morgen, så du fjerner fugten i masken.
- Vask masken én gang om ugen i vand med neutralt opvaskemiddel.
- Skyl efter med rent vand.
- Tør forsigtigt masken med en tør klud.
- Hyppig rengøring forlænger maskens levetid væsentligt.
- Masken tåler ikke opvaskemaskine eller vaskemaskine.

Rengøring af hovedbåndet

- Rengør hovedbåndet én gang om ugen.
- Vask hovedbåndet i hånden i varmt vand tilsat lidt vaskemiddel.
- Lad hovedbåndet lufttørre.



Rengøring af fugteren

- Tøm fugteren for vand hver morgen.



- Fyld hver aften vandbeholderen med frisk vand fra vandhanen. Brug demineraliseret vand, hvis du vil undgå at skulle afkalke fugteren.
- Rengør vandbeholderen hver dag.
- Du kan vaske fugterens vandbeholder sammen med slangen i vand med neutralt opvaskemiddel.
- Tør vandbeholderen med et rent viskestykke.
- Er der kommet kalkaflejringer, kan du fjerne dem med en eddikeopløsning på 1 dl eddike til 10 dele vand.
- Husk at tømme vandbeholderen for vand ved transport af apparatet.





KONTROL AF BEHANDLINGEN

Er du ny CPAP-bruger, skal du komme til kontrol i Søvncenter Nord 1 måned efter opstart og igen 1 år efter opstart. Herefter kommer du kun til kontrol, hvis du selv kontakter os, eller hvis andet er aftalt.

Er du erfaren CPAP-bruger, og har du lige fået nyt apparat, skal du ikke til kontrol, men blot kontakte os telefonisk, hvis der opstår problemer med behandlingen. Nogle gange aftaler vi andre kontrolbesøg, hvis vi skønner det nødvendigt.

HUSK DIT CPAP-APPARAT

Medbring apparat og maske til kontrol

Medbring altid dit CPAP-apparat og din maske, når du skal til kontrol hos os. Det er vigtigt, at du har begge dele med, da vi ellers ikke kan hjælpe dig med din behandling.

Medbring apparat og maske ved indlæggelse og bestil en ilt-connector hos os

Medbring CPAP-apparat og maske, hvis du skal indlægges på en hospitalsafdeling. 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 anæstesilægen om, at du bruger CPAP-apparat.

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

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 8.30 – 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).

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 og oplyse, at du stadig bruger apparatet.

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.