

Sådan bruger du CPAP-apparatet Prisma SMART

Du skal i gang med at bruge CPAP-apparat på grund af søvnapnø.

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 leverandøren, som kan guide dig til, hvordan du samler, bruger og laver indstillinger på CPAP-apparatet.

I denne pjece får du hjælp og gode råd til, hvordan du skal bruge og vedligeholde CPAP-apparatet, samt hvad du kan se på det.



SÅDAN VIRKER BEHANDLINGEN

CPAP-apparatet blæser luft ned i dit svælg for at holde det åbent og dermed forhindre, at du får vejrtrækningspauser, også kaldet apnøer. Luften blæses ned i svælget med forskelligt tryk. Apparatet starter på et lavt lufttryk, som er det lufttryk, du falder i søvn med. Når du i løbet af natten har apnøperioder, registrerer apparatet det og stiger automatisk i tryk. Et øget tryk medfører, at du ikke lukker til i svælget, og dermed undgår et apnøtilfælde.

Det er ikke alle apnøer, apparatet kan behandle, men hvis dit antal apnøer per time (AHI) er under 5, er du velbehandlet. Det er dog også helt i orden, hvis dit AHI er over 5 nogle enkelte dage. Du kan se dit AHI på apparatets søvnrapport (se næste side).

Hvis du skal op om natten

Skal du op i løbet af natten, kan du slukke apparatet på tænd/sluk-knappen, som er vist med rød pil på billedet. 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 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

Aktivér den store tænd-/sluk-knap, hvis apparatet ikke tænder og slukker automatisk.

apparatet, hvis du vågner om natten, mens apparatet er ved at behandle dig og derfor blæser kraftigt. Man kan især i starten af sin behandling vågne ved dette, men man begynder at kunne sove fra det, efterhånden som man vænner sig til lufttrykket.

Hold munden lukket

Det er vigtigt, at du holder munden lukket, hvis du har en maske, som kun sidder på 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. Har du problemer med at vænne dig til behandlingen, er det helt normalt. Bliv ved med at øve dig, og så vænner du dig efterhånden til behandlingen.

SÅDAN BRUGER DU SLANGEN

Placer slangen, så den ikke generer

Du skal placere CPAP'ens slange på en måde, så du frit kan vende dig i sengen om natten. Det forhindrer, at slangen flytter på 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. Det vigtigste er, at det ikke generer dig. Det er dog vigtigt, at apparatet ikke står på gulvet, da der så kan komme for meget støv i apparatets filter til, at det behandler optimalt.

Reparér slangen, hvis den bliver utæt

Du kan opleve, at der går hul på slangen, især hvis du er kommet til at trække i den. 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.

SÅDAN BRUGER DU 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. 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/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 den. Det vigtigste er, at du ikke giver op, men er vedholdende og prøver at bruge maske og apparat hver nat, så meget du kan, også hvis det kun er 1 time. Du skal nok vænne dig til det lige så stille.

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, da dette kan give øjenbetændelse. Hold desuden også

øjne med, at behandlingen ikke påvirkes af det, altså at AHI ligger under 5 de fleste dage.

DETTE KAN DU SE AF SØVNRAPPORTEN

Hvis du er interesseret i at vide mere om, hvordan og hvor meget du har brugt apparatet, kan du få en søvnrapport frem ved at trykke på  menu-tasten og derefter holde  softSTART-tasten nede i lang tid. Derefter fremkommer nedenstående informationer om din behandling.

Ikon	Forklaring
h	Timer brugt i alt
Id h	Timer brugt seneste nat
Id AHI	AHI seneste nat
Id Leak	Maskelækage seneste nat
Id P90	90% tryk seneste nat
Id CSR	Centrale vejtræningspauser
NO:3	Firmware version
H-no	Hardware version
n1	Terapitimer uden artefakter og åben maske
N2	Terapitimer med fugter
N3	Brugstimer
N4	Ventilator driftstid

Fra felterne Id h til Id CSR kan du ved at trykke på plus-tasten se gennemsnit af data fra henholdsvis 1 dag, 7 dage, 28 dage og 84 dage.

Du kan selv lave nogle justeringer

Da du fik udleveret CPAP-apparatet, indstillede sygeplejersken apparatet, så det passer til dig. Du kan dog selv justere nogle af funktionerne på apparatet.

Rampetiden/softstart holder trykket på laveste niveau i det antal minutter, som du ønsker, og giver dig ro fra behandlingsstart og indtil, at du er faldet godt i søvn.

Du kan indstille på rampetiden/softstart ved at trykke på -knappen, når apparatet er slukket. Den kan indstilles fra 0-45min. Hvis apparatet blæser kraftigt, kan du også få det til at køre ned i tryk ved at trykke på . Så bliver det nede i tryk i den tid, som du har indstillet tiden til.

SÅDAN BRUGER DU FUGTEREN

Fugteren gør luften i masken fugtig, hvilket kan være mere behageligt for dig, når du skal begynde med CPAP-behandlingen. Du kan bruge den, hvis dine slimhinder har tendens til at tørre ud, eller hvis du i forvejen har problemer med dine slimhinder i næse/svælg.

For at fylde vand i fugteren skal du tage den ud ved at trykke på den store grå knap, samtidig med at du trækker udad. Du må gerne bruge vand fra vandhanen, men hvis du vil undgå kalkaflejringer, kan du bruge demineraliseret vand.

Du kan justere fugterindstillingen ved at trykke på + eller – knapperne. Fugtigheden kan indstilles fra 0-5 og vises med dråber på skærmen.

NÅR DU ER PÅ REJSE

Anskaf selv en adapter

CPAP-apparatet kan tilsluttes batteri i fx bil, båd og campingvogn med en adapter. Adapteren er ekstraudstyr, som du selv skal købe. Overnatter du i det fri, kan du også købe et batteri til dette.

Husk at tage en adapter med til strømforsyningen, når du skal til udlandet, så du også kan bruge CPAP'en, når du rejser.

Medbring erklæring, hvis du skal flyve

Vær i øvrigt opmærksom på, at CPAP-apparatet skal medbringes som ekstra håndbagage, 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 i udlandet, er det vigtigt, at du har en erklæring på

engelsk, der fortæller, hvad det er, du har med. Denne erklæring kan du få ved at kontakte Søvncenter Nord.

SÅDAN RENGØR DU UDSKYRET

Apparatet:



Gør apparatet rent 1 gang om ugen. Selve apparatet skal tørres af med en opvredet klud, eventuelt med en neutral sæbeopløsning på, altså sæbe uden parfume eller farve. Maskinen må ikke være koblet til strøm, når du rengør den. Brug aldrig sprit, opløsningsmidler eller rengøringsmidler med klor.

Masken:



Tør masken af hver morgen, så du fjerner fugten i masken. Vask masken 1 gang om ugen i vand med neutral opvaskesæbe. Skyl efter med rent vand, og tør masken forsigtigt med en tør klud. Hyppig rengøring forlænger maskens levetid væsentligt. Masken tåler ikke vaskemaskine/opvaskemaskine, sprit, opløsningsmidler eller rengøring med klor.

Hovedbåndet:



Rengør hovedbåndet 1 gang om ugen. Vask det i hånden i varmt vand tilsat lidt vaskemiddel.

Slangen:



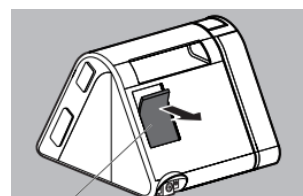
Tag slangen af apparatet 1 gang om ugen og skyl den i vand tilsat neutral opvaskesæbe. Skyl den grundigt med rent vand bagefter. Hæng den derefter til tørre, så alt vandet løber ud. Slangen må ikke hænge i en bue, når den skal tørre, men skal hænge i fuld længde. Der må ikke være vand tilbage i slangen, når du kobler den til apparatet. Når du tager slangen af apparatet, er det vigtigt, at du ikke trækker i selve slangen, men tager fat i det grå gummi, som den sidder fast med på apparatet og masken.

Fugteren:



Tøm dagligt fugteren for vand, og tør den grundigt af med en tør klud. Fugterens underdel kan du vaske sammen med slangen i vand med neutralt opvaskesæbe 1 gang om ugen. Skyl underdelen grundigt efter vask, og lad den tørre et sted uden direkte sollys. Er der kommet kalkaflejringer, kan du fjerne dem med 300ml ren husholdningseddike (5% opløsning uden tilsætninger). Lad det virke i 1 time og skyl herefter med vand. Fugterens overdelen aftørres med vand eller en mild sæbeopløsning.

Filteret:



Det grå luftfilter rengøres under rindende vand ved behov, tjek det 1 gang ugentligt. Du skal skifte filtret hver 6. måned eller tidligere, hvis maskinen begynder at lugte. Filteret finder du bag på CPAP-apparatet.



KONTROL AF BEHANDLING

Er du nyopstartet 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 afdelingen, 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 afdelingen telefonisk, hvis der opstår problemer med behandlingen. Nogle gange aftaler vi - efter individuelle behov - andre kontrolbesøg.

HUSK DIT CPAP-APPARAT

Medbring apparat og maske til kontrol

Medbring altid dit CPAP-apparat og 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 apparatet ved en eventuel indlæggelse, og bestil en ilt-connector hos os

Medbring CPAP-apparat og maske, hvis du skal indlægges på en anden afdeling. 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 en 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 8.00 – 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

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.