

Sådan bruger du CPAP-apparat, AirSense10

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 og bruger CPAP-apparatet.

I denne pjeces 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 svælget 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).

SÅDAN BRUGER DU APPARATET

CPAP-apparatet er lavet således, at det blæser luft ud, når du begynder at trække vejret i masken, og stopper, når det har registreret, at du ikke har masken på længere. Du behøver dermed ikke tænde og slukke CPAP-apparatet, når du tager masken af og på.

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 på billedet nedenfor. 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 apparatet, hvis du vågner om natten, mens apparatet er ved at behandle dig, og det 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. Hvis du vil slukke apparatet på stikkontakten om morgenen, så vent med at slukke, indtil der er gået 10 minutter, da apparatet lagrer data i den tid.



Tænd/sluk-knap til brug, hvis apparatet ikke tænder og slukker automatisk.

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

Placér 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 godt 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 Hjælpe-middeldepotet.

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 det. Det vigtigste er, at du ikke giver op, men er vedholdende og prøver at bruge maske og apparat hver nat.

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. Hold øje med, at behandlingen ikke påvirkes af det. Dette kan du se, når du stopper behandlingen om

morgenen. På apparatet vises en søvnrapport. Er masken tæt nok, vises en grøn smilende smiley ud for maskeforsegling. Er der for meget lækage (luft ved siden af masken), vises en rød, sur smiley.



Grøn smiley ud for maskeforsegling betyder, at masken sidder tilpas til i ansigtet.

Vises den sure smiley, kan du prøve at stramme remmene på din maske, så den sidder tættere til dit ansigt, eller du kan rette på den måde masken sidder på. Er der efter 7-14 dage fortsat en sur smiley på din søvnrapport, kan du ringe til afdelingen og få hjælp.

DETTE KAN DU SE AF SØVNRAPPORTEN

Brug timer	Fortæller dig, hvor mange timer du har sovet med apparatet.
Hændelser per time	Kaldes også AHI og fortæller, hvor mange åndedræt du i gennemsnit har haft i timen, som apparatet ikke har nået at behandle.
Maskeforsegling	Fortæller, om masken er tæt. Grøn smiley = masken er tæt Rød smiley = justér på masken
Fugter	Fortæller, om din fugter fungerer korrekt.

Hvis du er interesseret i at vide mere om, hvordan og hvor meget du har brugt apparatet, kan du dreje på den store reguleringsknap og derefter se de følgende informationer (se næste side).

Periode	Vælg selv perioden ved, at trykke på den store reguleringsknap og derefter vælge, om perioden skal stå på 1 dag, 1 uge, 1 måned, 3 måneder, 6 måneder eller 1 år.
Dage brugt	Her ser du, hvor mange dage du har brugt apparatet i den valgte periode.
Dage 4 timer+	Her ser du, hvor mange dage du har brugt apparatet i mere end 4 timer.
Gns. brug	Viser, hvor mange timer du bruger apparatet i gennemsnit.
Anv. tim.	Viser, hvor mange timer du har anvendt apparatet.
Tryk	Viser, hvilket tryk apparatet bruger til at behandle dig.
Læk	Viser, hvor megen lækage du har fra din maske.
AHI	Dit AHI (apnø per time) i perioden
Total AI	Total AI og central AI fortæller noget om, hvilke apnøtyper du har: om de er obstruktive (AI) eller centrale.
Central AI	

ANDET, DU KAN SE PÅ APPARATET



Når du tænder dit apparat, kommer der 2 menu-felter frem:

- Mine optioner
- Søvnrapport

Søvnrapporten er beskrevet i det ovenstående. Herunder kan du læse, hvad du kan se under optioner.

Da du fik udleveret CPAP-apparatet indstillede sygeplejersken apparatet, så det passer til dig. Er der alligevel noget, du gerne selv vil rette, kan du gøre det under Mine optioner. Vælg Mine optioner ved at trykke på den store reguleringsknap, når feltet lyser op. Du kan nu ændre de indstillinger, der er vist her ved siden af:

Rampetid	Rampetid er den tid, hvor apparatet kører med lavt tryk. Det lave tryk gør det lettere for dig at falde i søvn. Rampetiden indstilles ved at trykke på reguleringsknappen, når feltet med rampetid lyder op. Herefter kommer du ind til funktionen, hvor du kan vælge: <ul style="list-style-type: none"> • Auto: apparatet registrerer selv, hvornår du er faldet i søvn, og hvornår det skal begynde at behandle dig. Dog begynder apparatet senest at behandle efter 35 minutter. • Fast rampetid: Du kan indstille apparatet til en fast rampetid fra 5-45 minutter, afhængigt af hvor hurtigt du falder i søvn. • Ingen rampetid: Apparatet begynder at behandle dig, så snart du tager masken på.
Climate Ctrl	Hvis Climate Ctrl er slået til Auto, tilpasser apparatet selv den mængde fugt og varme, der tilføres luften. Vil du ændre på dette, så se nærmere i beskrivelsen i afsnittet om fugteren senere i pjecen.
SmartStart	Når SmartStart er slået til, tænder og slukker apparatet selv, når du tager masken af og på. Er den slået fra, skal du selv tænde og slukke for apparatet på knappen øverst på apparatet.
Tryk-lettelse	En funktion, der nedsætter modstanden, når du ånder ud, og dermed gør det lettere for dig at trække vejret.
Maske	Her kan du indstille, hvilken masketype du har til apparatet. Det er vigtigt, at det er den rigtige masketype, der er registreret, ellers kan det påvirke behandlingen.
Kør masketilpas	Her kan du tjekke, om din maske slutter tæt.
Kør opvarmning	Her kan du opvarme fugteren, så den opnår den rette temperatur, før du tager masken på.
Flyfunktion	Når flyfunktionen er slået til, vil data fra dit CPAP-apparat automatisk kunne overføres til Søvncenter

	Nord. Funktionen er endnu ikke klar til brug, men når den er klar, vil vi informere om det, hvis det bliver relevant for dig at benytte den.
--	--

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.

Fugteren er fra firmaets side indstillet til at regulere varme og fugt automatisk. Men hvis du ikke finder disse indstillinger behagelige, kan du selv ændre på fugtighed og temperatur ved at gå ind i Mine optioner og finde Climate ctrl som vist i boksen herunder:

Climate Ctrl	Hvis Climate Ctrl står på Auto, indstiller apparatet selv fugtighedsniveauet. Hvis du i stedet gerne selv vil indstille fugtigheden og den varme, der er i luften, skal du indstille Climate Ctrl til Manuel. Dette gør du ved at trykke på reguleringsknappen, når feltet med Climate Ctrl lyser op. I indstillingen, der kommer frem, kan du nu ændre fra Auto til Manuel.
---------------------	--

Hovedmenuen kommer nu til at se sådan ud:



Her kan du indstille slangetemperaturen og fugtighedstemperaturen hver for sig. Du kan også vælge kun at have den ene del slået til, altså enten kun slangetemperatur eller fugter. Eller du kan vælge at slå begge dele fra og dermed slet ikke bruge fugteren. Det betyder, at du får den luft i masken, som apparatet trækker ind fra dit soveværelse med den varme og fugtighed, der er der.

Du indstiller på slangetemperaturen og fugtighedsniveauet ved at dreje på reguleringsknappen, så feltet, du ønsker at ændre, lyser op. Herefter trykker du på reguleringsknappen og kommer ind i menuen, hvor du kan ændre på indstillingen. Det gør du ved at dreje på reguleringsknappen.

- Slangetemperaturen kan indstilles til mellem 16 og 30 grader. Her giver 27 grader den bedste komfort.
- Fugtighedsniveau kan stilles fra 1-8. Vælg den fugtighed, der passer bedst til dig. Hvis du føler dig tør i næse og mund, kan du skrue op for fugten. Får du fugt i masken, skal du skrue ned for fugten.

NÅR DU ER PÅ REJSE

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 os.

SÅDAN RENGØR DU Udstyret

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. Det vaskes 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 den, men tager fast 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. Fugteren kan du vaske sammen med slangen i vand med neutralt opvaskemiddel 1 gang om ugen. Fugteren skylles grundigt efter vask og tørrer et sted uden direkte sollys. Er der kommet kalkaflejringer, kan du fjerne dem med en eddikeopløsning på 1 del eddike til 10 dele vand.



Filteret

Du skal skifte det hvide luftfilter hver 3.-6. måned eller tidligere, hvis maskinen begynder at lugte. Filteret finder du bag en klap på siden af 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
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.