

Sådan bruger du CPAP-apparatet DreamStation

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

CPAP står for Continuous Positive Airway Pressure, der på dansk betyder kontinuerligt positivt luftvejstryk. Et CPAP-apparat er den hyppigste behandlingsform i forbindelse med obstruktiv søvnapnø (OSA).

SÅDAN VIRKER BEHANDLINGEN

CPAP-behandlingen fungerer ved, at der via en maske sendes en blid luftstrøm gennem den øvre luftvej. Luftstrømmen forebygger, at du får vejtrækningspauser, også kaldet apnøer.

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 i "Mine oplysninger".


Hvis du bruger CPAP-apparatet regelmæssigt, 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 luftfiltrene sidder på plads og er fri for støv. Filtrene er placeret på højre side af apparatet.
- Kontrollér, at SD-kortet sidder i apparatet. Kortet er placeret på højre side af apparatet.
- Tilslut slangen til apparat og maske.
- Tag masken på.
- Apparatet starter automatisk.
- 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.
- Ønsker du, at apparatet starter med et lavt tryk, så tryk på rampeknappen . Ønsker du, at apparatet skal begynde behandlingen med det samme, så tag blot masken på og træk vejret.

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 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 SLANGEN

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. Apparatet kan med fordel stå på natbordet ved siden af sengen. Det må ikke stå på gulvet på grund af støv og snavs. Det vigtigste er, at slangen ikke generer dig.



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. I menuen "Masketilpasning" under "Mine oplysninger" vises i procent, hvor tæt masken har været.

Inden opstart af behandlingen kan man foretage en masketilpasning. Se afsnittet "Hjælp og gode råd".

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 2 filtre.
- Filtrene findes på højre side af apparatet.
- Hver 30. dag minder apparatet dig om at udskifte eller efterse filtrene.
- Tilstoppede filtre kan påvirke behandlingen.

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.

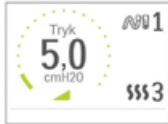





Mørkeblåt filter

- Det mørkeblå 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 blå 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.








INDSTILLINGER – NÅR BEHANDLINGEN ER SLÅET TIL

Funktion	Beskrivelse
Rampe 	<ul style="list-style-type: none"> • Rampetid er den tid, hvor apparatet kører med et lavere tryk. • Det lave tryk gør det lettere for dig at falde i søvn. Du kan gøre dette flere gange i løbet af natten, hvis det er nødvendigt. • Rampetiden kan indstilles fra 0 til 45 minutter. • Tryk på Rampe  oven på apparatet for at vælge funktionen. • Skærmen viser derefter rampetid. • Den grønne cirkel vil vise trykket.
Performance-check (Kontrol af ydeevne) 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance-check er designet til at give dig fred i sjælen ved at bekræfte, at dit udstyr fungerer korrekt. • Kontrollen starter blæseren og screener hurtigt udstyret for betjeningsfejl. • Skærmen angiver derefter, om udstyret bestod kontrollen. I så fald vises et grønt flueben ✓ • Hvis skærmen viser et rødt kryds ✗, skal du kontakts os med henblik på service.
Hjemmesiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Det er ikke altid let at vænne sig til behandlingen. • På hjemmesiden www.sleepapnea.com kan du få flere oplysninger om din DreamStation og din Philips-maske. Du kan også få tips, gode råd og se videoer om, hvordan andre patienter har håndteret det samt få hjælp til at få fuldt udbytte af din behandling.


INDSTILLINGER - NÅR BEHANDLINGEN ER SLÅET FRA

Du kan vælge mellem følgende undermenuer i patientmenuen.



Undermenu	Beskrivelse
Mine oplysninger 	Her kan du se oplysninger i tilknytning til din behandling. <ul style="list-style-type: none"> • Terapitimer • AHI (vejtrækningspauser) • Masketilpasning • Periodisk ånding • Trykværdi (90 % tryk) • Oversigt for 3 nætter • www.dreammapper.com (undervisningsvideoer og værktøjer).
Forvarmning 	Her kan du forvarme fugteren i 30 minutter, inden behandlingen starter.
Mit sundhedspersonale 	Her er der adgang til oplysninger i forbindelse med dit apparat, men du kan også manuelt sende behandlingsdata (uploade) til behandlingsteamet (hvis der er installeret et modem) eller indlæse værktøjet til selvskanning, kaldet Performance Check (kontrol af ydeevne).
Min indstilling 	Her kan du justere visse komfortindstillinger, såsom rampens starttryk, flex, masketype med videre, kan ikke ændres, hvis låsen  er vist på ikonet.

HJÆLP OG GODE RÅD

Funktion	Beskrivelse
Kontrollér masketilpasning 	<ul style="list-style-type: none"> • Det er muligt at kontrollere maskens tilpasning, inden behandlingen starter. • Apparatet leverer et testtryk, mens skærbilledet tæller 40 sekunder ned. • En grøn bjælke angiver en god tilpasning. • En rød bjælke angiver, at der er behov for forbedring. • Efter testen starter normal behandling, og skærbilledet vil enten vise et grønt flueben ✓ eller et rødt kryds ✗. • Et grønt flueben ✓ betyder, at den fundne udsivning ikke forstyrrer apparatets optimale funktion. • Det røde kryds ✗ betyder, at udsivningen kan påvirke apparatets ydeevne. Apparatet vil dog fortsat fungere og udføre behandlingen.
Søvnstatus	<ul style="list-style-type: none"> • Apparatet giver oversigtsoplysninger om din behandlingsbrug, hver gang behandlingen slås fra. • Skærmen viser din natlige anvendelse i de sidste 3 søvn-sessioner (målt i 24-timers perioder og afsluttet klokken 12.00 hver dag).

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

Åben låget på fugteren ved at trække den lysegrå knap oven på apparatet tilbage, samtidig med at du løfter låget på fugteren.

Du må gerne bruge vand fra vandhanen, men hvis du vil undgå kalkaflejringer, skal du bruge demineraliseret vand.

Sådan indstiller du fugteren

Funktion	Beskrivelse
Indstilling af fugter 	<ul style="list-style-type: none"> • Du kan indstille fugteren og slangens temperatur, mens apparatet er i funktion. • Drej kontrolknappen for at vælge en indstilling. • Tryk på kontrolknappen og drej den for at ændre indstillingen.
Nr. Funktion	
1	Behandlingstryk
2	Justerbar indstilling af slangetemperatur (kan indstilles fra 0-5), hvis apparatet har en slange med varme i.
3	Justerbar indstilling for fugtighed (kan indstilles fra 0-5)
4	Aktiverede funktioner.

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 UDSYRET

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 ugentligt.
- 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 8.00 – 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.