

Til patienter og pårørende

Til dig der har søvnapnø



CPAP-maskine

Medicinsk Afdeling

AMB. FYRI SVØVNKØVU – KS2

svovnapno@ks.fo - Tel. 454545

Telefontid: mån., mik., og hós. 10:15-12:00

KLAKSVÍKAR SJÚKRAHÚS

Vejle Sygehus
- en del af Sygehus Lillebælt

Indholdsfortegnelse

Hvad er obstruktiv søvnapnø?.....	3
Hvad er symptomerne på obstruktiv søvnapnø?.....	4
Hvorfor bør søvnapnø blive behandlet?.....	4
Hvordan behandles obstruktiv søvnapnø?	4
Hvor bør CPAP-maskinen stå?.....	5
Strøm til CPAP-maskinen?	5
Hvilke bivirkninger er der ved CPAP- behandling?.....	6
Har du svært ved at falde i søvn med udstyret?.....	6
Larmer masken?.....	7
Er du forkølet eller har du allergisymptomer?.....	7
Hvad kan fugteren?.....	7
Hvad kan du selv gøre for evt. at minimere din søvnapnø?	8
Bestilling af CPAP-udstyr?.....	8
Vedligeholdelse af udstyret?.....	9
Vask.....	9
Hver dag.....	9
Hver uge.....	9
Hver måned.....	10
Hvert kvartal.....	10
Hvert år	10
Hvert andet år.....	10
Søvnapnø og kørekort?.....	11
Med fly?.....	11
Kontrol af behandlingen?.....	11
CPAP-udstyr ved indlæggelser?.....	12
Hvor kan du hente yderligere viden?.....	12
Kontakt os?.....	13

Hvad er obstruktiv søvnapnø?

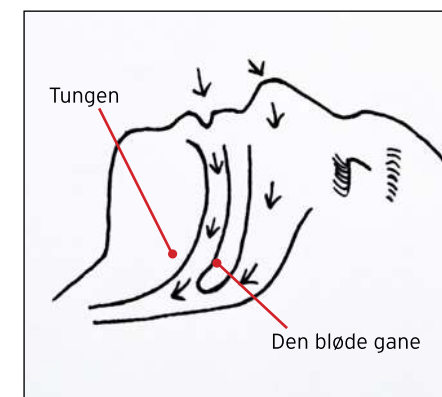
Obstruktiv søvnapnø er lidelse du kan have, når du sover.

Svælget afslappes og tungen glider bagud. Derved lukker de øvre luftveje helt eller delvist og det ødelægger muligheden for normal stabil vejrtrækning. (Se billede: Normal vejrtrækning).

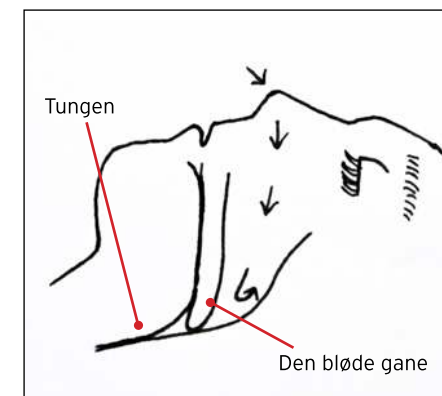
I takt med at svælget lukker (obstruerer) og vejrtrækningen bliver forstyrret, er der risiko for at iltindholdet i blodet falder. (Se billede: Obstruktiv vejrtrækning)

Kombinationen af forstyrret vejrtrækning og faldende iltindhold i blodet påvirker søvnkvaliteten. Hjernen afbryder søvnen, så vejrtrækningen igen kan blive stabil. Det ødelægger muligheden for god, sammenhængende søvn.

Normal vejrtrækning



Obstruktiv vejrtrækning



Hvad er symptomerne på obstruktiv søvnapnø?

- Snorken
- Vejrtrækningspauser (ofte observeret af personen ved siden af)
- Hyppige opvågninger, urolig søvn og evt. nattesved.
- Behov for natlige toiletbesøg.
- Mundtørhed
- Hovedpine eller tunghed i hovedet.
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer
- Impotens
- Træthed i dagligdagen

Hvorfor bør søvnapnø blive behandlet?

- Vejrtrækning skal være stabil. Det medfører stabil ilt til blodet.
- Søvnkvaliteten bliver bedre
- Antal natlige toiletbesøg bliver færre
- Snorken forsvinder (eller bliver reduceret kraftigt)
- Træthed i dagligdagen aftager
- Belastningen af hjerte og kredsløb bliver mindre
- Ubehandlet søvnapnø kan være en risikofaktor ved bilkørsel og øger risikoen for trafikuheld

Hvordan behandles obstruktiv søvnapnø?

Obstruktiv søvnapnø behandles bedst med CPAP.

CPAP står for: Continuous Positive Airway Pressure, hvilket på dansk kan oversættes til vedvarende positiv luftvejstryk.

En CPAP er en maskine, der er koblet til en maske, som du skal sove med om natten. Via masken puster maskinen luft ind i dine øvre luftveje og forhindrer dem i at klappe sammen. Behandlingen giver derved mulighed for fri og ubesværet vejrtrækning. (Se billederne på side 3).



Maskinen har tilkøbt fugter, som afhjælper tørre slimhinder og bivirkninger som følge deraf.

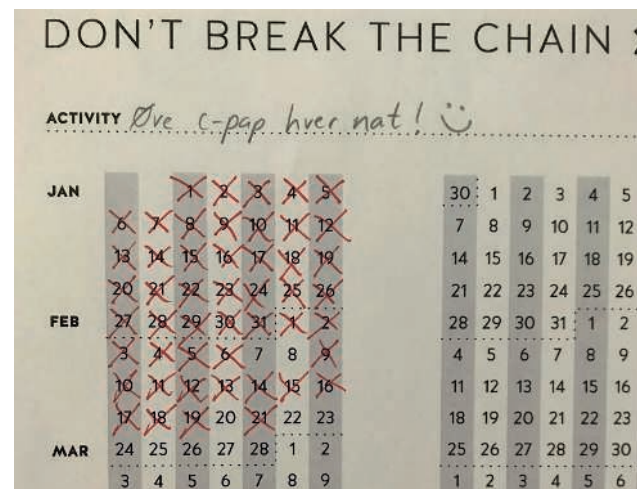
Søvnambulatoriet hjælper med at vælge den bedste maskemodel. Vi har altid et stort udvalg af masker.

Hvor bør CPAP-maskinen stå?

Apparatet skal helst stå på et natbord eller på en hylde i nærheden af, hvor du sover. Luftindtaget (ved filteret) bør ikke stå tæt op ad radiator eller aircondition. Slangen skal placeres, så du frit kan vende dig i sengen. Slangen bør ikke trække i masken, fordi det kan gøre masken utæt.

Strøm til CPAP-maskinen?

CPAP-maskinen fungerer ved 110-240 V, men det kan også fungere på batteri, eksempelvis i lastbil eller båd. Brug altid passende DC/DC converter. Ønsker du yderligere information kan du kontakte søvnambulatoriet.



Hvilke bivirkninger er der ved CPAP- behandling?

Generelt har CPAP-behandling ikke mange bivirkninger. I starten kan du opleve lidt luft i maven. Det fortager sig vanligvis efter noget tid. Slimhinder i næse og svælg kan blive generet af luften (især hvis fugteren ikke er korrekt indstillet). Det kan medføre næseflod eller skorper i næsen. Ved bivirkninger til CPAP-behandlingen skal du kontakte søvnambulatoriet, så vil vi gøre vores bedste for at hjælpe dig.

Har du svært ved at falde i søvn med udstyret?

Det kan godt tage lidt tid at vænne sig til at sove godt med CPAP. Det er vigtigt ikke at give op for hurtigt, selvom det kan være grænseoverskridende og virke besværligt. Forsøg at bevare en positiv tilgang til behandlingen og forsøg så vidt muligt at tage masken på hver nat. Brug eventuelt en kalender som vist på billedet herover. I opstartsfasen kan det være rart at prøve masken i vågen tilstand, evt. siddende i en god lænestol eller imens du slapper af og evt. ser lidt fjernsyn eller hører musik.

Larmer masken?

Det er vigtigt for behandlingen, at masken sidder godt og slutter tæt til ansigtet. Alle masker har små huller, så udåndingsluften kan komme ud. Disse huller må ikke tildækkes. Maskerne kan blive utætte både, hvis de er for løse, men også hvis de er for stramme. Ved utæt maske vil du opleve behandlingen mere larmende end normalt.

Ved utæt maske er der risiko for, at du får luft i øjnene. Det kan give røde og irriterede øjne.

En maske som ikke passer ordentligt, kan give tryk på huden, give røde mærker som i værste fald kan give tryksår. Det er derfor vigtigt, at masken sidder godt hele tiden. Kontakt søvnambulatoriet ved rødme og tryk på huden, som ikke forsvinder i løbet af formiddagen.

Er du forkølet eller har du allergisymptomer?

Det kan være nærmest umuligt at anvende CPAP, hvis du er meget forkølet eller har allergi, der stopper passagen i næsen. Næsespray til kortere tids brug fås i håndkøb, men ved længerevarende behov, kan du kontakte ambulatoriet. Det er helt i orden med enkelte dages CPAP-pause ved sygdom og lignende.

Hvad kan fugteren?

CPAP-maskinen har en indbygget fugter. Den kan frakobles ved behov. Fugteren er indstillet til en standard-befugtning og temperatur som passer de fleste. Ved behov kan det justeres manuelt. Vi hjælper gerne med rådgivning. Vi anbefaler, at du benytter enten kogt afkølet vand eller destilleret vand til fugteren. Kontakt søvnambulatoriet, hvis du har spørgsmål eller oplever problemer med fugteren.

Hvad kan du selv gøre for evt. at minimere din søvnapnø?

- Vægttab: Hvis du er overvægtig vil et vægttab til hver en tid hjælpe din søvnapnø, men der er desværre ingen garanti for, at den forsvinder helt. (Ved større vægttab (> 10kg) kan det være nødvendigt med en ny søvnundersøgelse for at afklare om din søvnapnø er blevet mindre).
- Undgå alkohol: Overdreven indtag af alkohol forværrer både snorken og graden af søvnapnø.
- Rygestop: Tobak medfører hævelse og irritation af slimhinderne i svælget og det forværrer din søvnapnø.
- Kontakt Øre- Næse- Hals-læge: Hvis du ikke er blevet undersøgt af en Øre-Næse-Hals-læge, anbefaler vi, at du kontakter én. En Øre-Næse-Halslæge kan undersøge om alt er normalt i din næse og i dit svælg.
- Undgå at sove på ryggen: Mange patienter oplever værst snorken i rygleje. Ved primært at sove på siden kan du derfor spare din krop for nogle apnøer. Væn dig til at sove på siden.
- God søvnhygge: Du kan få en informationspjece med gode råd om søvn i søvnambulatoriet eller find pjecen på Medicinsk Afdelings hjemmeside: <http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm482987>

Bestilling af CPAP-udstyr?

Masker, slanger mm. bliver slidt ved dagligt brug.

Nyt udstyr bestilles via dette link: www.sygehuslillebaelt.dk/c-pap

For at sikre dine personoplysninger benytter siden NemID.

Sygeplejersken har udleveret en bestillingsfolder til dig. I folderen står navnet på netop det CPAP-udstyr, som du benytter og kan bestille. Det er vigtigt, at du gemmer folderen til, når du skal bestille om et års tid. Det er gratis for dig at bestille. Du kan kun bestille én maske ad gangen. Hvis du har spørgsmål til bestilling af udstyr, skal du kontakte søvnambulatoriet.

Vedligeholdelse af udstyret?

Det er vigtigt at du rengør og vedligeholder dit udstyr. Derved minimerer du risikoen for, at du udvikler infektioner, og du forlænger også levetiden af udstyret.

Vask

Vi anbefaler, at du vasker maske og slange i en blanding af sulfo og håndvarmt vand. Brug parfumefri sulfo.

Hver dag

- Masken aftørres for synlig snavs med tør/let fugtig klud. Fugterkammeret påfyldes demineraliseret eller kogt afkølet vand HVER dag inden brug og skylles og aftørres hver morgen efter brug

Hver uge

- Slangen håndvaskes i sulfovand. Den ende, hvor stikket er placeret, MÅ IKKE lægges i blød. (Stikket kan placeres over vaskebaljens kant, som vist på billedet). Slangen skylles efter med koldt vand for at fjerne sæberester
- Fugterkammeret vaskes i sulfovand mindst én gang i ugen. Brug blød klud eller blød tandbørste



- Masken håndvaskes 1-2 gange i ugen. Tørres med et rent viskestykke eller lufttørres.
- Velcro-remmen kan vaskes med eller tages af efter behov

Hver måned

- Afkalkning af fugterkammer anbefales cirka én gang i måneden
- Sæt fugterkammeret i blød i en blanding af klar husholdningseddike og vand i cirka en time. Vask efter med vand og sulfo. Aftør med rent viskestykke.

Hvert kvartal

Det hvide luftfilter på maskinens venstre side smides ud og nyt sættes i. Du får filtrene ved at bestille dem som beskrevet i bestillingsfolderen, som nævnt på side 8.

Hvert år

Masken skal skiftes cirka en gang om året afhængig af slid. Det er svært at få en slidt maske til at sidde tæt.

Hvert andet år

Skift slangen cirka hvert andet år



Søvnapnø og kørekort?

Evt. udstedelse af midlertidigt kørselsforbud er ALTID en lægelig vurdering. Lægen vurderer om der skal udstedes midlertidigt kørselsforbud ud fra flere parametre, men især dagstræthed og sværhedsgraden af søvnapnøen bliver vægtet højt. Et eventuelt kørselsforbud vil altid være midlertidigt og kun til behandlingen er kommet godt i gang. Sundhedsstyrelsen angiver at kørsel kan genoptages når;

- CPAP behandlingen har været i gang i minimum 4 uger
- CPAP er blevet benyttet minimum 4 timer pr. nat, minimum 70 % af tiden.
- AHI på behandlingen (AHI betyder hændelser pr. time) skal være under 15 (10 hvis du er erhvervschauffør).

Ved generhvervelse af kørekort gælder det samme. Ved generhvervelse af kørekort bliver der lagt stor vægt på graden af dagstræthed forud for behandlingsstart. Disse informationer kan vi hjælpe med at finde til dig.

Med fly?

Ved flyrejser (ferie og lignende) anbefaler vi at du medbringer CPAP-udstyret i den originale kuffert. Kufferten skal med som håndbagage. Medbring dit flybrev for maskinen, som blev udleveret den dag, hvor CPAP-maskinen blev udleveret. Hvis du ikke har et flybrev, skal du kontakte søvnambulatoriet telefonisk.

Kontrol af behandlingen?

Så længe du er i behandling med CPAP, er du fast tilknyttet søvnambulatoriet. Når du er kommet godt i gang med behandlingen, overgår du til fast kontrol ca. hver 12.-18. måned. Kontrollen kan enten bestå af en indkaldelse til, at du møder op fysisk i ambulatoriet. Eller kontrollen kan være telemedicinsk. Vi aftaler med dig, hvordan det hele skal foregå.

Ud fra data fra SDKortet vurderer vi din behandling. Hvis du har indsendt dit hukommelseskort, får du skriftligt svar.

Ved behov for kontrol modtager du en indkaldelse.

Din maskine virker uændret, mens vi har dit hukommelseskort.

Du kan til hver en tid kontakte søvnambulatoriet, hvis du har behov for en kontrol ud over det allerede aftalte.

HUSK altid at medbringe dit CPAP udstyr til kontrol i søvnambulatoriet.

CPAP-udstyr ved indlæggelser?

Vi anbefaler, at du altid medbringer dit CPAP-udstyr i forbindelse med en indlæggelse (både akut eller planlagt). Om muligt skal du benytte dit CPAP-udstyr, som du plejer under indlæggelsen

Før evt. operation: HUSK altid at fortælle personalet at du lider af søvnapnø. Så kan lægen nemlig bedst vurdere, hvordan netop du skal bedøves bedst muligt.

Hvor kan du hente yderligere viden?

Søvnapnøforeningen

www.snorker.dk

FAKTABOKS

Husk altid at tage dit CPAP-udstyr med til kontrol i søvnambulatoriet

Kontakt os?

Hvis du har spørgsmål skal du ringe til os.

På telefon 79406351 træffes sygeplejersken mellem kl. 8.30 og 10 alle hverdage.

Hvis du skal bestille tid, aflyse en tid eller bestille transport, skal du kontakte vores sekretær på telefon 79406351 alle hverdage mellem kl. 8 og 15.

Venlig hilsen

Personalet i Søvnambulatoriet,

E510, Indgang E5,

Vejle Sygehus

Vi glæder os til et godt samarbejde





Vejle Sygehus
Medicinsk Afdeling
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk/medicinskvejle

