



Kostuttimen käyttöohjeita s. 2

Nenäongelmia voi hoitaa. s. 3

Kosteutta hengitysilmään!

Tervetuloa lukemaan ensimmäistä Uni-Infoa, ResMed Finland Oy:n julkaisemaa CPAP-klubin kerholehteä. Pyrkimyksenämme on toimia tiedonvälittäjänä uniapneaan ja sen hoitoon liittyvissä asioissa. Klubilehti toimii tiedotuskanavana erityisesti niille klubilaisille, jotka eivät käytä CPAP-klubin verkkosivuja ositteessa www.cpap.fi.

Ensimmäisen, neljästi vuodessa ilmestyvän lehtemme teema on nenäongelmat. Tämä monelle cpap-laitteen käyttäjälle harmia aiheuttanut vaiva on yleensä ratkaistavissa yksinkertaisesti hengitysilmän kosteutta lisäämällä. Tähän saimme vinkkejä asiantuntijalta.

Tavoitteenamme on valita seuraavien kerholehtien aiheiksi cpap-hoidon onnistumisen kannalta keskeisiä teemoja. Toivomme voivamme tarjota CPAP-klubilaisille ”kättä pidempää”, tietoa ja tukea cpap-hoidon onnistumiseksi lisänä oman hoitoyksikön ohjaukseen. Aina laatuista CPAP-klubissa on keskustelupalsta, jossa voi saada itselleen vertaistukiryhmän.

Syksyn myötä kosteus lisääntyy. Oikoon se kuitenkin siellä missä sitä tarvitaan silloin kun sitä halutaan.



Aurinkoisia syyspäiviä!

Eeva Rauhala

Eeva Rauhala
CPAP-klubi /
ResMed Finland Oy

Julkaisija: CPAP-klubi/ResMed Finland Oy
Päätoimittaja: Eeva Rauhala, eevar@resmed.fi

CPAP-klubi
Tunnus: 5015333, 02003 Vastauslähetys
E-mail: info@cpap.fi

Layout: Mainostoimisto Albert Hall Finland Oy Ltd
Painosmäärä: 300 kpl

Kostuttimen huolto-ohjeet



CPAP-S8 on pienikokoinen ja mahtuu esim. hyvin yöpöydälle.

Kostuttimien käyttö Cpap-laitteissa yleistyy jatkuvasti. Kostuttimen käyttö tekee laitehoidosta mukavampaa ja paremmin siedettyä. Useimpiin nykyaikaisiin Cpap-laitteisiin on saatavilla integroitu kostutin, joka liitetään laitteeseen kiinni. Tällöin laitteen koko ei kostuttimesta merkittävästi suurene.

Kostuttimen huollon ja puhdistuksen suorittaminen asianmukaisesti on tärkeää, sillä kostuttimeen saattaa kertyä elimistölle haitallisia mikrobeja. Kostutinta on erittäin turvallista käyttää, kun vain muistaa huolehtia hygieniasta ja kostuttimen puhdistuksesta. Kostuttimesta saatu hyöty on niin suuri, että ylimääräiset huolto-toimenpiteet eivät yleensä haittaa käyttäjiä.

Kostutinta käytettäessä on tärkeää huolehtia seuraavista seikoista:

■ **Kostuttimen vesi on vaihdettava joka päivä.** Paras tapa on kaataa aamulla vanha, yön yli seisonut vesi pois ja täyttää illalla säiliö uudestaan. Veden joka-päiväinen vaihtaminen on minimoimenpide kostuttimen huoltamiseksi. Parasta olisi, jos kostutinsäiliö pestäisiin joka päivä miedolla pesuaineella. Kostutinsäiliön pesussa ei ole hyvä käyttää valkaisuaineita, klooria tai alkoholia sisältäviä aineita tai glyseridipohjaisia pesuaineita. Kostutinsäiliön sopivuus asianpesukoneeseen on tarkistettava kostuttimen huolto-ohjeista. ResMed Oy:n kostuttimissa voi käyttää tavallista hanavettä.

Hanavedestä voi kuitenkin sakaantua epäpuhtauksia (kuten kalkkia) kostutinsäiliöön. **Vinkki:** Jos kostuttimen vesisäiliöön kertyy valkoisia kalkkimuodostumia, ne saa puhdistettua vesietikkaseoksella. Seoksen mittasuhteet ovat 1 osa etikkaa ja 10 osaa vettä. Kostuttimen vesisäiliö täytetään etikaliuksella ja liuoksen annetaan vaikuttaa 10 minuuttia.

■ **Kostutinta käytettäessä ilmaletkun pesusta on huolehdittava tarkoin.** Kostutin höyrystää vettä, joka saattaa kondensoitua ilmaletkuun. Jos veden jättää ilmaletkuun seisoamaan, saattavat elimistölle haitalliset mikrobit olla vaaraksi. Ilmaletku olisi hyvä pestä kostutinta käytettäessä joka päivä. Normaalisti ilmaletkun pesua suositellaan kerran viikossa. Ilmaletku pestään miedolla pesuainevedellä ja jätetään kuivumaan roikkuvaan asentoon.

■ **Kostuttimessa käytetään vain puhdasta vettä,** veteen ei saa lisätä mitään aromaattisia aineita tai muita hajusteita.

■ **Kostutin kannattaa sijoittaa sängyn pään alapuolelle.** Jos ilmaletkuun kertyy vettä ja kostutin on korkealla, saattaa

vesi valua maskiin.

■ **Kostuttimen sopivan lämpötilan säätö on yksilöllinen.** Oikeaa lämpötilaa etsimiseen saattaa mennä muutama yö. Mikäli ilma ei tunnu lämpöiseltä ja kostealta, lämpötila-asetusta voi kääntää suuremmalle. Jos maskiin/letkustoon kondensoituu vettä aina pisaroiksi asti, on kostutin säädetty liian lämpimäksi. Suositeltava aloitusasetus ResMed Oy:n kostuttimissa on numero 3.

Hengitysteiden palovammojen varaa ei ole käytettäessä ResMedin kostuttimia. ResMed Oy:n kostuttimissa on turva-asetus, joka takaa sen, ettei kostutinlevy pääse lämpenemään liian kuumaksi. Jos levyn lämpötila nousee yli 93°C, virta katkeaa lämmityslevystä.

■ **Vesisäiliön voi hankkia erillisenä hankintana useimpiin kostutinnalleihin.** Mikäli kostutinsäiliö ei puhdistu kunnolla, on syytä vaihtaa säiliö. Säiliö olisi hyvä vaihtaa joka tapauksessa noin vuoden välein.

■ **Kostutinsäiliön tulisi olla tyhjä ja kuiva kostutinta kuljetettaessa.**

Nenä- ongelmia voi hoitaa



Marja-Liisa Sippolalla Tampereen yliopistollisen sairaalan Unipoliklinikalta

**Nenän ja nielun kuivuu-
den aiheuttamista oireis-
ta kärsii sekä tutkimusten
että käytännön kokemus-
sen mukaan 30-45 % kai-
kista cpap-hoidon käyttä-
jistä. Nämä cpap-hoidon
onnistumiseen keskeises-
ti vaikuttavat oireet ovat
siis hyvin tavanomaisia.
Sairaanhoitaja Marja-Lii-
sa Sippolalla Tampereen
yliopistollisen sairaalan
Unipoliklinikalta on vuosi-
en kokemus cpap-hoidon
ohjaamisesta. Kysymme
häneltä, miten nenäongel-
mat voi ratkaista ja saa-
da cpap-hoidon miellyttä-
väksi.**

Mitä oireita aiheutuu, kun cpap-laitteella puhalle- taan huoneilmaa nenä- nieluun?

Tavallisimpia erityisesti cpap-hoidon aloitukseen liittyviä ongelmia ovat nenän, suun ja nielun limakalvojen ärsytyminen ja kuivuminen, josta pahimmillaan aiheutuu nenäverenvuotoa. Kurkun ärsytys saattaa ilmetä yskimisenä. Nenän tukkoisuutta, vesinuhaa tai flunssan tyyppisiä oireita esiintyy myös usein.

Mistä oireet johtuvat?

Cpap-laite lisää nenän kautta kulkevaa ilmavirtaa, joka häiritsee nenän ja nielun normaalia kostutusmekanismia. Tästä seuraa nenän limakalvojen ärsytys ja oireilu. Nenän mennessä tukkoon aletaan hengittää suun kautta, jolloin myös suu ja nielun limakalvot kuivuvat. Nenä oireilee, suu ei pysy kiinni ja hoito tuntuu hankalalta: noidankehä on valmis. Näin käy helposti erityisesti talvella, jolloin huoneilma saattaa olla liian kuivaa. Huoneilman suhteelliseksi kosteudeksi suositellaankin siksi 35-45 % ja lämpötilaksi 18-21 astetta.

Miten oireita voi hoitaa?

Tehokkain oireiden hoitotapa on cpap-laitteen puhaltaman ilmavirran kostuttaminen cpap-laitteeseen liitettävällä lämminve-

sikostuttajalla. Sopiva painetaso on tärkeä, koska mitä suurempi paine sitä suurempi ilmavirta ja myös oireiden todennäköisyys. Erityisesti hoidon alkuvaiheessa apua voi saada myös nenää kosteuttavista suihkeista ja voiteista. Jos nenäongelmat kuitenkin jatkuvat tai pahenevat yli kuukauden ajan, kannattaa ongelma hoitaa. Näin turvataan onnistunut ja miellyttävä cpap-hoito.

Mikä lämminvesi- kostuttaja on?

Lämminvesikostuttaja on cpap-laitteen lisälaitte, joka lisää ilman kosteuspitoisuutta ja lämmittää hengitettävän ilman. Lämminvesikostuttaja koostuu vesisäiliöstä ja lämpölevyistä. Joissain malleissa kostuttimen ja ilmaletkun väliin tulee erillinen lyhyt ilmaletku. Nykyisin lämminvesikostuttajat voidaan yleensä integroida cpap-laitteeseen.

Mitä hyötyä lämminvesi- kostuttajan käytöstä on?

Tärkein hyöty on, että nenäongelmista aiheutuva noidankehä saadaan katkaistua ja cpap-laitteen käyttöaikaan hyvän hoitovasteen takaavalle tasolle. Toisarvoista ei ole myöskään se, että henkilökohtainen kokemus cpap-laitteen käytöstä on lämminvesikostuttimen kanssa

yleensä erittäin miellyttävä.

Mitä ongelmia lämmin- vesikostuttajan käyttöön liittyy?

Lämminvesikostuttaja on yksinkertainen laite, jonka käyttöön ei juurikaan liity ongelmia. Pientä lisävaivaa sen käyttö aiheuttaa, koska vesisäiliö on tyhjennettävä ja pestävä päivittäin varsinaisesta cpap-laitteesta irrotettuna. Myös ilmaletku on lämminvesikostutinta käytettäessä pestävä päivittäin. Lämminvesikostuttajaa käytettäessä on mahdollista, että ilmaletkuun kondensoituu vesipisaraita. Tämä on kuitenkin harvinaista ja siinänsä vaaratonta.

Miten kostuttimen saa?

Eri sairaanhoitopiireillä on erilaisia käytäntöjä. Jokaisen potilaan kannattaa tarkastaa oman hoitoyksikkönsä käytäntö. TAYS:ssa lämminvesikostuttimen saa sairaalasta kolmeksi viikoksi kokeiltavaksi, jonka jälkeen laite on ostettava itse sen käyttöön halutessaan. Tällä hetkellä näppituntumalta 2/3 kokeilijoista haluaa ostaa lämminvesikostuttajan sitä kokeiltuaan. Poikkeustapa-uksissa, joissa on selvä lääketieteellinen ja ammatillinen peruste (esim. ammattiautoilijat), voi kostuttimen saada sairaalasta.



Osa 1:

Katso mitä pistät suuhusi!



Unettomuus on yllättävän yleinen ongelma. Lähes jokaisella on kokemuksia siitä, ettei uni tule, tai se keskeytyy kerran tai useammin yön aikana. Keräsimme unen laatuun ja nukahtamiseen liittyviä vinkkejä, jotka julkaisemme tällä palstalla aihepiireittäin. Ensimmäisessä osassa käsitellään ravinnon ja nautintoaineiden vaikutusta unen saantiin.

Valitse oikein.

Syö ravitsevia aterioita, joihin kuuluu runsaasti vihanneksia ja hedelmiä sekä kokojyvätuotteita ja vähärasvaista lihaa tai kalaa. Muista lautasmalli: puolet salaattia ja kasviksia, neljännes perunaa tai pastaa ja neljännes lihaa tai kalaa. Terveellinen ruoka pitää Sinut kunnossa, painon hallinnassa ja unen virkistävänä!

Syö säännöllisesti.

Aloita päivä kunnan aamiaisella, nauti kunnan ateriat lounaalla ja päivällisellä. Älä unohda välipalaa ja iltapalaa. Näin nälkä pysyy kurissa ja aterioiden koot kohtuullisina. Vältä ylensyömistä erityisesti illalla, koska silloin nukkumaan mennessäsi ruuansulatus paiskii töitä ja koko kehosi lepo häiriintyy.

Syö ajoissa.

Nauti kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa. Näin säästät ruuansulatuksen yöllisiltä ylitöiltä.

Vältä virkistäviä juomia.

Kahvin, teen, kola- ja energiajuomien nauttimien saattaa häiritä untasi virkistävän vaikutuksensa vuoksi. Vältä niiden juomista useampi tunti ennen nukkumaanmenoa.

Vältä alkoholia.

Vältä nauttimasta alkoholia vähintään kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa. Alkoholi rentouttaa lihaksia, myös ylempiä hengitysteitä. Tästä seuraa kuorsauksen lisääntyminen ja uniapnean oireiden paheneminen.

Lopeta tupakointi.

Myös tupakalla on virkistävä vaikutus, joka tekee unestasi levottomaa ja virkistämätöntä. Vältä tupakointia pari tuntia ennen nukahtamista, mieluummin lopeta se kokonaan!

Vältä voimakkaasti maustettuja ruokia.

Hyvin voimakkaasti maustetut ruuat saattavat aiheuttaa närästystä, erityisesti refluksitautia sairastavilla henkilöillä. Maustettuja ruokia välttämällä säästyt myös yöllisiltä heräämisiltä närästykseen ja vatsan poltteluun.

Tarjousnurkka

Lokakuu 2006

HumidAire H2i lämminvesikostututin ResMed S7 cpap- laitteeseen hintaan **129,00 EUR** (norm. 195,00 EUR)



Marraskuu 2006

Automaattinen cpap-laite S8 AutoSet Spirit uniapnean hoitoon hintaan **679,00 EUR** (norm. 744,20 EUR).

Kaupan päälle saat minkä tahansa valitsemasi ResMed nenämaskin!



Nämä tarjoukset ja monta muuta ajankohtaista uniasiaa löydät osoitteesta www.cpap.fi

Liity uniklubiin, se kannattaa. Jäsenenä saat:

- Alennuksia sekä tarjouksia uniapnean hoitolaitteista ja -tarvikkeista.
- Tietoa sekä vinkkejä uniapneasta ja sen hoidosta.
- Kerholehden joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

www.cpap.fi