

Asiantuntijan
vinkit s. 2

Elämä ilo
takaisin s. 3

Mitä teen, kun lämminvesi- kostuttimen vesi kondensoituu ilmaletkuun ja maskiin?

Lämminvesikostuttajan käyttö cpap-laitteen kanssa aiheuttaa toisinaan veden kondensoitumista ilmaletkuun ja maskiin. Jos veden pisaroituminen on runsasta, on se selvä haitta kostuttimen käytössä. Pisaroiden muodostuminen ilmaletkuun aiheutuu ilman lämpötilan laskemisesta niin alhaiseksi, että sen kyky sitoa vesimolekyylejä vähenee. Mitä lämpimämpää ilma on, sitä suuremman määrän vesimolekyylejä se voi sitoa itseensä. Ilman viiletessä se sitoo itseensä vähemmän vettä, jolloin vesi pisaroituu ilmaletkuun ja maskiin.

Käytettäessä kostutinta se lämmittää hengitysilman mukaan sitoutuvan veden. Normaalisissa huonelämpötilassakin ilma jäähtyy jonkin verran ilmaletkun läpi kulkiessaan, jolloin sen vedensitomiskyky alenee ja ilmaletkuun saattaa muodostua pisaroita.

Tässä muutama vinkki, joilla kondensoitumisen voi estää:

- n Pidä huoneilma riittävän lämpimänä.
- n Sulje ikkuna, jos yöt ovat viileitä tai kylmiä. Jos pidät viileässä nukkumisesta, vältä ainakin suoraa vetoa ilmaletkuun tai maskiin.
- n Laita ilmaletku peiton alle.
- n Eristä ilmaletku.
- n Hyvän eristeen saa esimerkiksi kutomalla ilmaletkun päälle " villasukan " .



Jos ongelma ei ratkea kotikonstein, ota yhteyttä hoitopaikkaasi.

Pääkirjoitus



Talviterveisin

Eeva Rauhala

Eeva Rauhala
CPAP-klubi /
ResMed Finland Oy

Pidetään huolta

Vuoden ensimmäiseen lehteen olemme saaneet haastattelun uunituoreelta cpap-hoidon aloittajalta. Hänen sopeutumisensa cpap-hoidon aloitukseen ja hyvä motivaationsa rohkaisee varmasti montaa jäsentämme, jotka painivat cpap-hoitoon liittyvien ongelmien kanssa. Hätkädyttävää hänen tarinassaan oli kuitenkin se, miten kauan oikean diagnoosin ja hoidon löytymisen kesti – yrityksestä huolimatta.

Näin eduskuntavaalien alla on hyvä aika punnita elämässämme tärkeitä asioita. Uskon, että moni meistä asettaa terveyden ja turvallisuuden listan kärkipäähän. Liian usein näyttää kuitenkin siltä, että terveydenhuollon järjestelmä ei toimi toivotulla tavalla. Tästä aiheutuva inhimillinen kärsimys on turhaa, ja usein myös yhteiskunnallisesti kallista sairauspoissaolojen ja liitännäissairauksien kehittymisen kautta.

Tehokas terveydenhuoltojärjestelmä on siis sekä yksilön että yhteiskunnan etu.

Meistä jokainen voi tehdä arkielämässä muutoksia, jotka edistävät omaa terveyttämme. Kevätauringon alkaessa vihdoin pilkاهدella on hyvä aika tarkastaa myös makuuhuoneen kunto. Nukkumatin univinkkien aiheena onkin tällä kerralla hyvää unta edistävä makuuhuone, jota voi käyttää apuna makuukamariaan arvioidessa.

Elämänilo takaisin cpap- laittehoidolla



Eino Rajalan tunnistamaton uniapnea oireili vuosi vuodelta yhä pahemmin, kunnes oireiden syy löytyi unitutkimuksella. Helmi-kuun alussa 2007 hänelle tehtiin CPAP-laitehoidon kotialoitus hämmästyttävien tuloksien. Hän ei muista vuosiin nukkuneensa niin pitkään ja rauhallisesti. Myös valveilla ollessa olo tuntui hyvältä ja pirteältä. Hoidon tehokkuudesta ja onnistumisesta iloitsee Eino lisäksi sairaudesta pitkään huolissaan ollut puoliso Anja Rajala.

Kotialoituksella hoito hyvään alkuun

– Hyvä laite, sanoo **Eino Rajala** vajaan kahden viikon kokemuksesta CPAP-laittehoidosta. Hänen vaikea-asteiseen uniapneansa aloitettiin CPAP-laitehoito kotialoituksena. Hän sai hoitoyksiköstä kotiin kolmeksi yöksi automaattisen CPAP-laitteen, jolla tarvittava hoitopaine määriteltiin. Tämän jälkeen hän sai kotiin henkilökohtaisen vakio-paineisen CPAP-laitteen, johon hoitopaineeksi määriteltiin 11 cmH₂O.

Yöt automaattisen CPAP-laitteen kanssa sujuivat ilman minikäänlaisia ongelmia. Laite oli hiljainen eikä aiheuttanut häiriötä myöskään puolisolalle.

– Olin kuullut juttuja, että ei voi nukkua edes samassa huoneessa laitteen kovan äänen takia, mutta ääni oli hyvin hiljainen ja mies nukkui rauhallisemmin kuin vuosiin, kertoo **Anja Rajala**.

Myös maskin valinta onnistui heti nappiin. Mirage Activa – maskin kanssa ei ollut vuoto- tai painamiongelmiä, kunhan oikeat säädöt löytyivät.

– Laitoin maskin ensin liian kireälle, mutta sen huomasi käytössä nopeasti. Nyt kun remmit ovat riittävän löysällä, maski toimii moitteettomasti, kertoo Eino Rajala. Myös omassa olossaan hän huomasi välittömiä muutoksia: väsymys oli poissa ja arkiset askareet tuntuivat mukavilta entisen pakkopullan sijasta.

Pieni pettymys oli kolmen erinomaisesti ja ongelmitta automaattisen CPAP-laitteen kanssa nukutun yön jälkeen siirtyminen vakio-paineeseen CPAP-laitteeseen. Jatkuva 11 cm H₂O paine tuntui kovalta, vaikka painetta nostettiin suurimmalla mahdollisella, 20 minuutin viiveajalla. Nenä tuntui olevan tulessa ja maski oli heitettävä pois kesken yötä. Nenäoireet kuitenkin laantuivat, kun Eino lisäsi Humidose-nenäsuihkeen käyttöä.

– Opettelua vakio-paineisen CPAP-laitteen käyttö vaatii automaattilaitteeseen verrattuna, mutta eiköhän se tästä, kunhan palaset lokahtavat kohdalleen, sanoo Eino Rajala.

Liian pitkä tie hoitoon

Uniapnea oireet ilmaantuivat Eino Rajalalle salakavalasti pikkuhiljaa. 1990-luvulla työpäivät olivat pitkiä, ja hän ajatteli lisääntyvän väsymyksen joutuvan vain rankasta työtahdista. Vuosikymmenen lopulla hän siirtyi säännöllisempään työaikaan, mutta vastoin odotusta väsymys

vain paheni. Asiaa tutkittiin työterveyshuollossa, ja lähete unitutkimukseenkin luvattiin tehdä. Kutsua tutkimukseen hän ei kuitenkaan jostakin syystä koskaan saanut.

Vuosien kuluessa oireet pahenivat yhä edelleen. Eino Rajala huomasi itsekin muutoksia, jotka hankaloittivat normaalia arkielämää. Mieli oli apea, muisti ei toiminut entisellä tavalla, työmotivaatio oli hukassa ja väsymys oli jo niin kova, että ruokatunneilla piti käydä päivänunilla. Työterveyshuollossa tarjottiin lääkkeitä mieliala- ja nukahtamis-lääkkeitä, koska hoidettavaa viikaa miehestä ei löytynyt. Onnekseen Eino ei näitä uniapneaa pahentavia lääkkeitä juurikaan käyttänyt. Myös Anja Rajalan huoli puolison terveydestä kasvoi, kun hän seurasi miehensä levotonta nukkumista ja kuunteli miehensä yhä pahenevia unenaikaisia hengityskatkoksia.

– Kyllä minä pelkäsin, kun oireet vain pahenivat, kertoo Anja Rajala, joka vuosia arveli puolisonsa sairastavan uniapneaa.

Lopulta Eino Rajala väsyi hakemaan apua työterveyslääkäriltä, kun mitään helpotusta oireisiin ei löytynyt. Hän meni yksityislääkärille, joka haastattelun perusteella kirjoitti lähetteen unitutkimukseen. Puolen vuoden jonotuksen jälkeen oireiden syy selvisi: Hänellä todettiin vaikea-asteinen uniapnea. Diagnoosin saaminen ei poistanut oireita, mutta jo tieto niiden syystä helpotti elämää henkisesti.

Hyvä hoitomotivaatio

Tänään Eino Rajalan uniapneadiagnosista on kulunut vuosi. Parin viikon kokemus CPAP-hoidosta on yksinomaan myönteinen, vaikka pieniä hankaluuksia hoitoon totuttautumisessa onkin. Ne tuntuvat kuitenkin pieniltä voitettavilta jo nyt nähtävissä olevien hyötyjen rinnalla.

– Olo on hyvä ja energinen. Lumitöihin on mukava lähteä, kertoo Eino Rajala. Ainoa harmittava asia on oikean diagnoosin viivästyminen, jonka vuoksi elämänlaatu huononi moneksi vuodeksi turhan takia. – Ja tällaisia äijä on pilvin pimein. Ei osata hakeutua hoitoon tai lääkärikkään ei tunnista sairautta, harmittelee Eino Rajala. Oikean, perusteellisen tiedon saaminen sairaudesta onkin ollut tärkeää CPAP-laittehoitoon totuttelussa. Kun tietää, kuinka tärkeä asia on, jaksaa yrittää vähän sitkeämmin. Tietoa on kertynyt sekä hoitoyksiköstä että omalta lääkäriltä opiskelulta pojalta.

Hyvistä tuloksista hoidon alusta alkaen iloitsee myös Anja Rajala. Puolison uusi energisyys on jo kantanut hedelmää. Tärkeintä on kuitenkin jatkuvan pelon ja huolen väistyminen. Eino Rajala on hoidon viivästyisestä huolimatta myös onnekas: Luotatekoiselle miehelle ei ole tähän mennessä ehtinyt kehittyä korkean verenpaineen lisäksi muita uniapnean liitännäissairauksia, kuten diabetesta. Odotettavissa on siis normaalia, vireää elämää sekä sairastuneelle että hänen puolisolleen.



Osa 3:

Millaisessa ympäristössä nukut



Miellyttävä nukkumisympäristö saattaa helpottaa nukahtamista ja edistää hyvää unta. Nämä helpot vihjeet saattavat auttaa, jos sinun on vaikea nukahtaa tai nukahtaa huonosti.

Shhhhhhhhh.....

Hiljaisessa ympäristössä nukkuu rauhallisemmin. Ellet voi poistaa melun lähdeä, yritä ainakin vähentää sen voimakkuutta esimerkiksi paksuilla verhoilla. Korvatulppien käyttö auttaa lähes aina. Jos melu on voimakasta ja jatkuvaa, voi oma "taustamelu" auttaa: laita makuuhuoneeseen soimaan rauhoittavaa musiikkia tai keskity kuuntelemaan ilmastointilaitteen huminaa.

Maksimoi mukavuus

Hyvä, oman kehon painolle sopiva patja saattaa parantaa unen laatua. Hyvä patja tukee nukkujaa sopivasti olematta kuitenkaan kova. Muista pestä ja vaihtaa

myös tyyny säännöllisesti. Hyvä tyyny on pehmeä, mutta tukeva. Muista, että nukkuma-asento ja hartioiden leveys vaikuttavat tyynyn valintaan.

Säädä lämpötilaa

Useimmat ihmiset nukkuvat paremmin viileässä huoneessa. Kesähelteillä lämpötilaa voi alentaa ilmastoinnilla, jos se on mahdollista.

Vähennä valoisuutta

Pimeässä nukumme paremmin, koska valo virkistää meitä. Talvella on helppo sammuttaa valot, mutta kesällä valoisuus saattaa häiritä unta. Kesällä kannattaakin makuuhuone pimentää mahdollisim-

man hyvin verhoilla. Vuorotyötä tekeväälle pimennysverhoista saattaa olla apua, kun pitäisi nukkua päivällä.

Sisusta makusi mukaan

Sisusta makuuhuoneesi sellaiseksi, että viihdyt siellä. Käytä rauhoittavia värejä ja huonekaluja, joista pidät. Pidä makuuhuone siistinä, niin että siellä on rentouttavaa olla.

Muista makuuhuoneen tarkoitus

Jos mahdollista, käytä makuuhuonetta vain kahteen asiaan: nukkumiseen ja seksiin. Työskentelyyn, TV:n katseluun tai lukemiseen voi varata tilaa muualta.

Tarjousnurkka

Maaliskuu 2007

HumidAire 3i S8 cpap-laitteeseen, 129 € (ovh 196 €)



Huhtikuu 2007

Walking Style II askelmittari, 35 € (ovh 59 €)

Toukokuu 2007

12 V muuntaja S8 cpap-laitteeseen, 45 € (ovh 61 €)



Lisätiedot ja tilaukset osoitteesta www.cpap.fi ja www.resmedtuotteet.fi tai soittamalla ResMed puh. (09) 867 6820



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