

**Matkalle lentäen s. 2**

**Yksi meistä s. 3**

# Matkalle lentäen

## – Miten menetellä cpap-laitteen kanssa



**Matkanteon kaikkinaisesta turvallisuudesta huolehtiminen on jokaisen matkailijan etu. Toisinaan kuitenkin tuntuu, että tiuhaan muuttuvien ja kiristyvien turvamääräysten viidakossa ei tiedä, miten tulisi toimia. Selvitimme, miten lentomatkustajan kannattaa menetellä cpap-laitteen kanssa. Asiantuntijapäätoimittaja Tomi Viitaselta Airpro Oy:stä.**

### Käsimatkatavaroihin vai ruumaan?

Elektronisena laitteena cpap-laite on yksi muiden joukosta, ja sen saa viedä matkustamoon kuten esimerkiksi cd-soittimen. On kuitenkin huomioitava, että tavallisin käsimatkatavaroitten sallittu koko on 56x45x20 cm. Tätä säädöstä ei normaalisti saa ylittää minkäänlaisella syyllä, koska matkustamon tila ei muussa tapauksessa riitä. Kapalemääräisesti käsimatkatavaroita voi olla useampi. Tällöinkin käsimatkatavaroitten yhteiskoko saa olla korkeintaan suurin sallittu koko.

Cpap-laitteen voi hyvin pakattuna laittaa myös koneen ruumaan. Lämpötila koneen ruumassa säilyy aina yli -20 °C, jolloin cpap-laitteen rikkoutumisen vaaraa ei ole. Koska cpap-laitteen käyttö lennon aikana on yleensä sallittua vain omaa akkua virtalähteenä käyttäen, voi-

daan ruumassa kuljettamista pitää helpompana ja siten suositeltavampana kuljettamistapana. Pitkillä yöaikaisilla lennoilla käyttömahdollisuus kannattaa tarkastaa lentoyhtiöltä lippuja varattaessa.

### Cpap-laite turvatarkastuksessa

Cpap-laitteet ovat jo niin yleisiä, että voidaan olettaa useimpien turvatarkastuksessa työkentelevien henkilöiden tunnistavan sen. Turvatarkastuksessa on kuitenkin syytä varautua sellittämään, mikä laite on kyseessä. Laitteen luovuttajalta (sairaalasta) saadun ”Tiedoksi tullilaitokselle” -kaavakkeen esittäminen helpottaa turvatarkastusta. Erilistä lääkärintoimintaa sairaudesta ja sen hoidosta ei yleensä tarvita.

Cpap-laite, kuten muutkin suurehkot sähkölaitteet läpivalaistetaan turvatarkastuksessa,

jos laite on käsimatkatavaroissa. Tästä ei aiheudu haittaa laitteille.

### Ohjeiden yleistettävyyttä

Turvamääräykset ja käsimatkatavarasäädökset vaihtelevat sekä valtioittain että lentoyhtiöittäin. Lisäksi niissä tapahtuu toisinaan varsin nopeitakin muutoksia. Tämän vuoksi kannattaa aina tarkistaa voimassaolevat määräykset matkatoimistosta tai lentoyhtiöstä hyvissä ajoin ennen matkalle lähtemistä.

### Lisätietoja turva- ja käsimatkatavaramääräyksistä saat seuraavilta sivuilta:

[www.finavia.fi](http://www.finavia.fi) (linkit tunnetuimpien lentoyhtiöiden sivuille)  
[www.ilmailuhallinto.fi](http://www.ilmailuhallinto.fi)  
[www.baa.com](http://www.baa.com) (Iso-Britania)  
[www.tsa.gov](http://www.tsa.gov) (USA)

## Pääkirjoitus

### Valoa elämään

Elämme vuoden pimeintä aikaa, jolloin aurinko tuntuu meidät kokonaan hylänneen. Pimeys vaikuttaa meihin jokaiseen eri tavalla. Itsestäni ja lähiympäristöstäni huomaan, että unentarve tuntuu lisääntyvän, ruoka maistuu liiankin hyvin ja pimeän lenkkipolun sijasta on helpompi valita sohvannurkka. Siksi onkin tärkeää etsiä keinoja, joilla mieli pysyy pirteänä ja rentona.

Valohoito on eräs tapa ylläpitää vireystasoa kaamoksen aikana, joko keinotekoisesti kirkasvalolampulla annosteltuna tai matkustamalla etelän läm-

pöön. Cpap-laitteen kuljettaminen lentomatkalla onnistuu helposti, joskaan sen käyttö lennon aikana ei yleensä ole mahdollista. Lehdestämme saat lisätietoja seikoista, jotka on hyvä huomioida kuljetettaessa cpap-laitetta lentokoneessa.

Valosta nauttimisen lisäksi matkustaminen pois arjen höyrinästä on oivallinen tapa rentoutua ja vähentää stressiä. Stressin hallinta on tämänkertaisten Nukkumatin univinkkien aiheena. Stressin hallintaa ja omaa hyvää oloa voi lisätä myös osallistamalla kuntoutukseen. Uniapneetikkoille järjestetään omia kurs-

seja, joihin osallistumisen KELA kustantaa. Raimo Sällinen koki hyötyvänsä kuntoutuskurssista, vaikka takana on jo useampi vuosi cpap-hoidon käyttökokeusta. Hänen kokemuksistaan uniapnean hoidosta keromme tässä lehdessä.

Kaamoksen katkaiseva joulun aika on ovella. Silloin saamme hyvällä omallatunnolla rentoutua jokainen omalla tavallamme. Niille meistä, jotka nauttivat puuhastelusta se sallittakoon. Muuta muistetaan, että yhtä tärkeää on tuijotella tuleen tai nauttia hyvästä kirjasta.



### Levollista joulunaikaa!

*Eeva Rauhala*

Eeva Rauhala  
CPAP-klubi /  
ResMed Finland Oy

# Yksi meistä: Sitkeydellä terveys kuntoon

*Raimo Sällinen on hoitanut uniapneaansa cpap-laitteidolla reilut viisi vuotta. Tähän aikaan on mahtunut monenlaisia kokemuksia, joista Raimo on selvinnyt eteenpäin huumorilla ja suomalaisella sisulla. Mutta mikä tärkeintä, terveys on pysynyt kunnossa onnistuneella cpap-hoidolla. Kuntoutuksesta hän sai uutta potkua arkipäivään.*



Marraskuun alussa vuonna 2000 Raimo Sällinen ajoi töihin aamuviideltä. Syyspimeää pahensi rankka vesisade. Kuljettajan torkahdettua auto ajautui pien-tareella olevaan vesikuoppaan. Onni oli kuitenkin matkassa mukana, ja Raimo sai palautettua auton hallintaansa ja takaisin tielle. Läheltä piti – tilanne sai miehen kuitenkin hakeutumaan työterveyshuoltoon. Ongelma- vyyhteen kuului jatkuvan väsymyksen lisäksi kuorsaus ja vaimon havaitsemat hengityskatkokset. Unitutkimuksessa työterveyslääkärin epäily osoittautui oikeaksi: Jatkuva väsymys johtui hoitamattomasta vaikeasteisesta uniapneasta.

Cpap-hoidon aloitus ajoitui syksyille 2001. Raimon hoito aloitettiin vakiopaineisella ResMed S6 cpap-laitteella. Laitteen kanssa nukkumisen opettelu vaati sitkeyttä, mutta tieto onnistuneen hoidon merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille pisti miehen yrittämään toissaan.

–Ja sainhan lopultakin toteuttaa jokaisen pikkupojan hävittäjä-jälentäjä-unelmaa: pitää maskia kasvoilla sanoo ilmailua ja taitolennokkeja harrastava Raimo

hymy kasvoillaan. Painetasoa Raimolla on nostettu vuosien kuluessa erityisesti väsymysoireiden palattua. Edes kymmenen kilon painopudotus ei ennestäänkään hoikkaa miestä auttanut. Päinvastoin kuin yleensä, painetta jouduttiin laihtumisen jälkeen nostamaan useampi vesisenttimetri. Syytä taudin pahenemiseen ei ole Raimolle osattu selittää. Paineen nostoon on ollut helppo sopeutua: Tottuneella cpap-hoido sujuu paineella kuin paineella.

## Sovittamista ja tiskausta

Sopivan maskin löytäminen on onnistuneen cpap-hoidon perusedellytys. Kuten usein käy, joutui Raimokin sovittelemaan useampaa maskia ennen kuin sopivin löytyi. Hän ehti kokeilla sekä useampaa eri mallista nenämaskia että kokokasvomaskia. Tällä hetkellä Raimo käyttää ResMedin Sift-maskia, johon hän on melko tyytyväinen. Sierraimiin asettuvan maskin ansiosta Raimolla säästy parta, joka usein aiheuttaa maskiin vuoto-ongelmaa. Koko aikuisikänsä kokopartaa käyttäneelle miehelle se on tärkeä ulkonäköön vaikuttava tekijä, mutta tarvitta-

essa olisi Raimo ollut valmis siitä luopumaan. Parhaana käytettävään maskina Raimo pitää Serenity-geelimaskia.

– Maskeissa olisi kyllä vielä paljon kehittämisen varaa. Myös apulaitteissa olisi kehittämisen paikka, esimerkiksi ilmaletkulla olisi hyvä olla ohjain, joka tukisi sen kulkemaan sängyn päädystä pään yläpuolelta sanoo Raimo, jonka päässä keksintöjä syntyy arkielämän oheistuotteina.

– Vermeitten tiskaus on joskus työlästä, ainakin näin miehelle sanoo Raimo. Kunnollinen huolto kuitenkin sekä lisää laitteiden käyttöikää että ehkäisee ihoärsytystä tai hengitystieoireita. Pesemätön ilmaletku voi toimia mikrobin kasvualustana ja aiheuttaa erilaisia hengitystieoireita. Maskin päivittäinen pesu ehkäisee ihoärsytyksiä, joita maskin käytöstä helposti aiheutuu. Tiskauksen lisäksi Raimo kertoo opetelleensa cpap-hoidon myötä ihon perushoitoa – päivittäistä pesua ja rasvausta perusvoiteella. Näin iho pysyy kunnossa, eikä kasvoilla päivisin ole punaisista jälkiä maskista. Ihon kosteudesta huolehtiminen on erityisen tärkeää lämmityskauden aikana.

## Kuntoutuksesta napakka tietopaketti

Tänä vuonna Raimo osallistui KELA:n järjestämään kuntoutukseen uniapneetikoille. Kuntoutus järjestettiin Anttolan hovissa Mikkelin lähistöllä. Kuntoutus järjestettiin kahdessa jaksossa: kaksi viikkoa helmikuussa ja viikon seurantajakso elokuussa. Ensimmäisen jakson kolmena viimeisenä päivänä puoliset pääsivät mukanaan kuntoutukseen.

– Tämä oli hyvä juttu, koska siellä heillekin valkeni, mistä tässä taudissa on oikein kysymys, ja miksi tuo kumppani ei jaksa tehdä mitään kotona työpäivän jälkeen sanoo Raimo. Myös hän itse koki, että on saanut eniten tietoa ja ohjausta uniapneasta ja sen hoidosta juuri kuntoutusjakson aikana. Ja mukavinta oli ammattilasten antaman tiedon lisäksi kokemusten jakaminen ja pohdinta muiden samaa sairautta sairastavien ihmisten kanssa. Raimon kokemuksen mukaan kuntoutusta voi lämpimästi suositella jokaiselle uniapneetikolle.

## Kelan kuntoutukseen hakeutuminen

Kelan kuntoutukseen voi hakea jokainen uniapneaa sairastava. Kelan paikallistoimistoon toimitetaan Kelan kuntoutushakemus KU102 ja lääkärin B-lausunto hoitavalta keuhkolääkäriltä tai omalääkäriltä.

Uniapneetikoille järjestetään erisisältöisiä ja –kestoisia kurs-

seja lähinnä Hoikan kuntoutuskeskuksessa Karkussa ja Anttolanhovissa Mikkelin kupeessa. Kurssista saa esittää toivomuksen, mutta varsinaisen päätöksen tekee Kela. Tulevista kursseista saa tietoa Kelasta tai hengityslitto Helistä.

Kuntoutuskurssit ovat osal-

listujille maksuttomia. Matkojen osalta osallistuja maksaa omavastuu-osuuden, joka on menopaluulta yhteensä 18,50. Kuntoutuskurssin ajalta maksetaan kuntoutusrahaa, ellei työnantaja maksa osallistujalle palkkaa tai osallistuja saa muuta korvau-

## Osa 2:

# Älä stressaa - pysy rauhallisena

*Monella meistä kiireinen arkielämä häiritsee nukkumista. Yksi stressin tavallisimpia oireita on liian aikainen herääminen, jolloin nukuttujen tuntien määrä jää liian vähäiseksi. Myös unen saaminen voi olla vaikeaa, jos ajatukset ovat kiinni päivän tapahtumissa. Kiireen keskellä on erityisen tärkeää, että lepäämme riittävästi ja rauhoitamme itsemme ennen nukkumaan menoa. Jokainen oppii itse omat keinonsa rauhoittumiseen, tässä muutamia hyviksi todettuja vinkkejä.*

### Hallitse stressiä.

Stressisi voi lisääntyä vähitellen, niin ettet edes huomaa sitä. Siksi kannattaakin opetella paitsi tunnistamaan stressi myös hallitsemaan sitä. Rentoutusta voi harjoitella erilaisilla tekniikoilla, joiden avulla stressi sekä lievittyy että vähenee. Säännöllinen liikunta valitsemallasi mieluisalla

tavalla on todettu erittäin tehokkaaksi keinoksi estää stressin syntymistä ja lievittää jo kehittyneitä stressiä. On myös osoitettu, että hyvä fyysinen kunto parantaa henkistä paineensietokykyä.

### Sauno ja kylve.

Saunominen tai kylpeminen on oiva keino rentoutua. tehoa voit lisätä käyttämällä rentouttavia eeteerisiä öljyjä löyly- tai kylpyvedessä.

### Kuuntele musiikkia.

Rauhallinen, hiljainen musiikki saattaa rauhoittaa myös ajatukset. Rentoutumista varten on saatavissa "luonnon musiikkia", kuten valtameren kohinaa, laineiden lliplatusta tai sademetsän rauhaa. Luonnon äänien kuuntelun on todettu rauhoittavan mieltä tehokkaasti. Asuinpaikastasi riippuen voit kuunnella luonnon musiikkia myös rauhallisella päivä- tai iltaikävelyllä.

### Lue kirjaa.

Lukemalla kirjaa tai lehteä nuk-

kumaan mennessäsi käännät ajatuksesi pois päivän tapahtumista ja nuket rauhallisemmin.

### Katso televisiota.

Television katselu auttaa monia ihmisiä tyyntymään – välttää kuitenkin kauhu- ja toimintaelokuvia sekä muita voimakkaasti mielikuvitustasi villitsemiä ohjelmia.

### Harrasta.

Puuhaa hetki harrastukseksi parissa joka ilta, se on tehokkaampaa kuin lampaiden laskeminen. Näin saat ajatuksesi pois mieltäsi vaivanneista työasioista. Harrastukseksi voi olla mitä tahansa: pelaa korttia, tee ristisanoja, rakenna lennokkia tai kudo sukkaa.

### Käy hieronnassa.

Hieronta poistaa lihasjännityksiä missä tahansa kehollasi niitä onkin. Siksi se onkin erittäin tehokas keino rentoutua. Voit käydä ammattilishierojalla tai pyytää kumppaniasi hieromaan hartioitasi. Molemmat toimivat varmasti!



## Tarjousnurkka

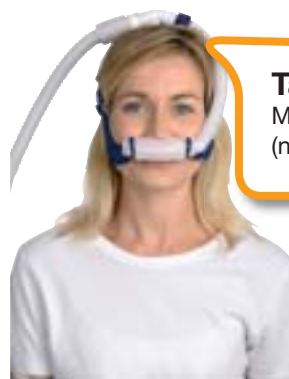
### Joulukuu 2006

Omron M3 Intellisense verenpainemittari 92,00 € TAI Omron M7 verenpainemittari 129,00 €



### Tammikuu 2007

Mirage Swift nenämaski 100,00 € sis.alv (norm. 164,70 €)



### Helmikuu 2007

Ultra Mirage nenämaski 90,00 € sis.alv (norm. 148,84 €)



Lisätiedot ja tilaukset osoitteesta [www.cpap.fi](http://www.cpap.fi) ja [www.resmedtuotteet.fi](http://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](http://www.cpap.fi)