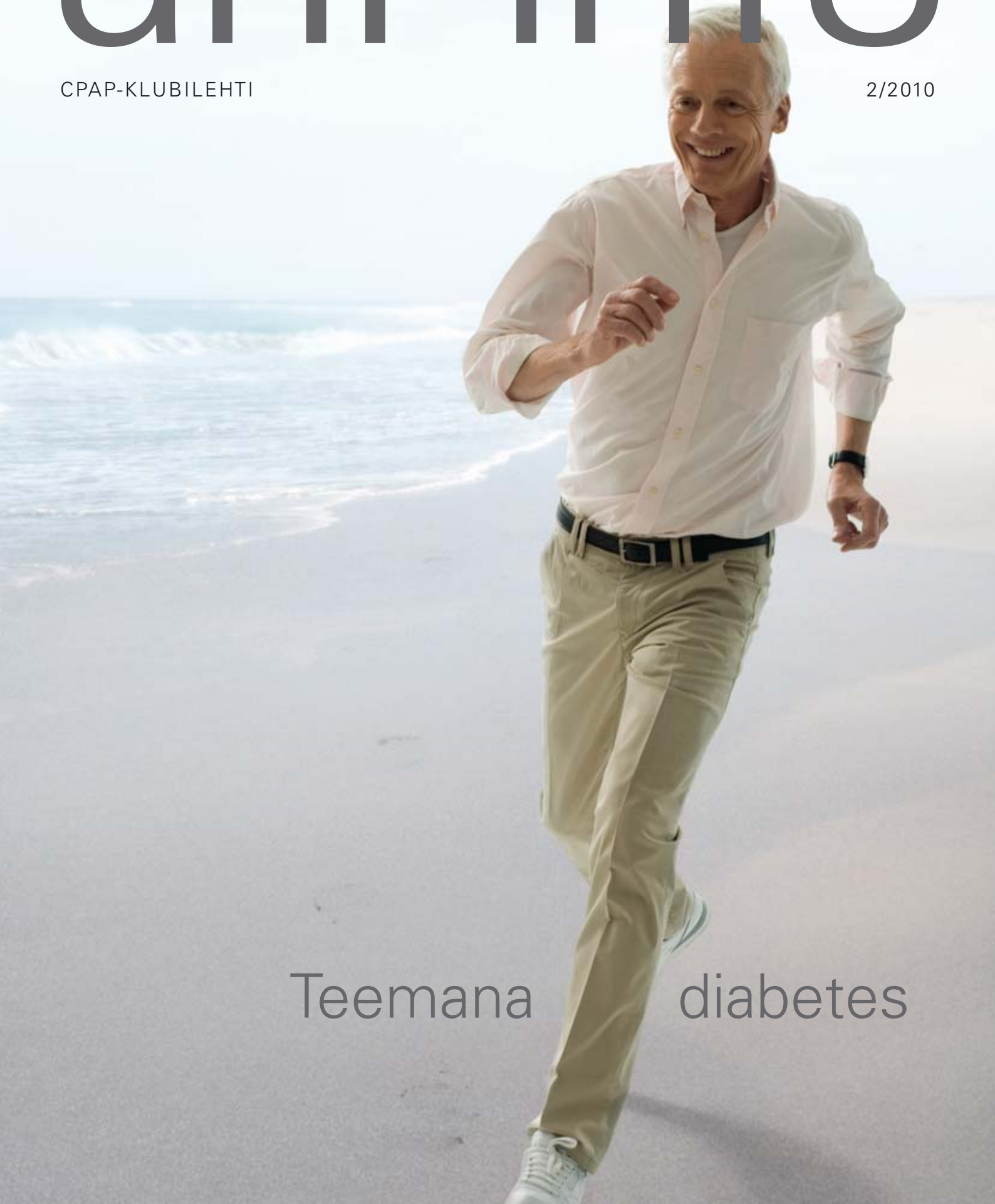


uni-info

CPAP-KLUBILEHTI

2/2010



Teemana diabetes



Hei Klubilaiset,

Tämän Uni-efon teemana on diabetes. Diabetes ja uniapnea ovat yleistyneet voimakkaasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Syytä siihen, miksi ne usein ilmenevät samalla potilaalla, ei tarkalleen tiedetä. Selvää kuitenkin on, että kumpikin sairaus liittyy elintapoihin ja usein taustalla on ylipainoa.

Tiedetään myös, että rikkonainen yöuni vaikuttaa elimistön sokeri-aineenvaihduntaan. Säännöllisellä CPAP-laitteen käytöllä yöuni normalisoituu ja aineenvaihdunta vakautuu. Uusin tutkimustieto korostaa levollisen ja virkistävän yön merkitystä terveydelle; CPAP-hoito tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden siihen.

Uunituore uutinen on, että uniapnean Käypä hoito -suositus julkaistiin 26. marraskuuta. Uniapnean hoitoa Suomessa ohjeistavaan suositukseen voit tutustua osoitteessa www.kaypahoito.fi.

ResMedin CPAP-laitteet ovat kokeneet kuluneen vuoden aikana muodonmuutoksen. Uutuusmalli S9 ei muotoilunsa ansiosta näytä enää perinteiseltä lääkinnälliseltä laitteelta. Sen hienostunut ulkonäkö palkittiinkin tänä vuonna arvostetulla RedDot Design -palkinnolla.

S9-laitteisiin liitettävän H5i-kostuttimen avulla myös hengitysilman kostuttamisessa päästään uudelle tasolle. Yhdessä lämmitettävän ClimateLine-ilmaletkun kanssa ne muodostavat automaattisen Climate Control -kostutusjärjestelmän, jonka ansiosta kondensaatiota ei enää synny. Tammikuussa 2011 kuukauden tarjouspakettina saat H5i-kostuttimen ostaessasi ClimateLine-letkun kaupan päälle.

ResMedin tänä vuonna ilmestynyt SoftGel-geelimaski on ottanut markkinoilla oman vakaan paikkansa. Sen pehmeää ja tiivistä geelityynyä on kiiteltä hyvin miellyttäväksi käyttää. Uusinta uutta on myös Quattro FX -kokokasvomaski, joka on kevyt eikä peitä näkökenttää. Maskin pukemisessa käytetään 'swing-heilautusta', jonka avulla se asettuu kasvoille oikeaoppisesti. Viereisen sivun Hoitajan neuvoissa syvennyttäänkin juuri Quattro FX -maskin pukemistekniikkaan.

Tässä lehdessä kerrotaan myös maskien ja laitteiden kotihuollosta. Kotihoito-ohjeita seuraamalla niin maski kuin laitteetkin pysyvät hyvässä kunnossa ja hoidon laatu korkealla tasolla.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja mukavaa talvea teille kaikille!

Anu Samuli

Sairaanhoitaja
Tuotespecialisti

Julkaisija

CPAP-klubi
ResMed Finland Oy
Taivalmäki 9
02200 Espoo
Puh. (09) 867 6820
Faksi (09) 8676 8222

Päätoimittaja

Anu Samuli, anu.samuli@resmed.fi

Sähköposti

klubi@cpap.fi

Taitto

Libenter Oy

Painopaikka

Newprint Oy

Painos

3 500 kpl



reddot design award
winner 2010



Hoitajan neuvot

Quattro FX -heilautus

Maskin hyvä istuvuus on tärkeää hoidon onnistumiseksi. Pukemisen ei kuitenkaan tarvitse olla vaikeaa.

Maskin istuvuudella on suuri merkitys CPAP-hoidon onnistumisen kannalta. Tärkeintä on, että potilaalla on sopivan kokoinen maski ja että hän tietää, miten se puetaan oikealla tavalla kasvoille.

ResMed-maskien kaksiseinäisen maskityynyn tulisi toimia ilmatyynynä, kun CPAP-laite on käytössä. Maskityynyn uloin seinämä ainoastaan koskettaa ihon pintaa ja sisempi seinämä antaa tukea. Tämä onnistuu parhaiten, kun pääremmejä ei laiteta liian kireälle.

Uudella Quattro FX-kokokasvomaskilla on erilainen pukemistekniikka verrattuna ResMedin muihin maskeihin. Kun olet kerran opetellut, miten Quattro FX puetaan, on hoito helppoa jatkossakin.

1.

Anna alaremmien olla irti kiinnikkeistä ja aseta pehmi ke kallelleen nenänvartta vasten. Pidä maskin yläosaa paikallaan ja heilauta sen alaosa alas kasvoja vasten.

2.

Pidä maskia tukevasti kasvoja vasten ja vedä yläremmit pään yli.



3.

Sijoita alaremmet korvien alapuolelle ja kiinnitä ne runko-osaan.

4.

Avaa yläremmien tarrakiinnikkeet ja vedä hihnoja tasaisesti. Kun maski istuu paikallaan tukevasti, kiinnitä tarrakiinnikkeet. Toista sama alaremmille.



Quattro™ FX
FULL FACE MASK

Voiko uniapnea aiheuttaa

Uniapnea ja diabetes esiintyvät usein samalla potilaalla. Näiden sairauksien suhdetta on viime vuosina tutkittu paljon, mutta varmaa selitystä yhteyteen ei vielä ole löydetty.

On kuitenkin selvää, että molemmat sairaudet liittyvät vahvasti elintapoihin, kuten epäterveellisen ruokavalion aiheuttamaan ylipainoon.

Tiedetään myös, että rikkonainen yöuni vaikuttaa elimistön sokeriaineenvaihduntaan. Esimerkiksi hoitamattoman uniapnean aiheuttamat huonosti nukutut yöt voivat laskea insuliiniherkkyyden niin matalalle tasolle, että henkilö sairastuu diabetekseen.

“

Sekä diabetes että uniapnea ovat suuria riskitekijöitä sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiselle.

”

auttaa diabetesta?

Myös Kansainvälinen diabetesliitto IDF on tarttunut asiaan. Se suosittelee, että uniapneaa sairastavat olisi tutkittava mahdollisten metabolisten häiriöiden osalta, heiltä olisi mittaava vyötärönympäryys, verenpaine ja paastoverensokeri sekä tarvittaessa tehtävä sokerirasitustesti.

Jos diabeetikolla todetaan unipaneaoireita (esim. väsymys, kuorsaus, todetut unenaikaiset hengityskatkokset, yöhikoilu) hänet olisi syytä tutkia mahdollisen uniapnean varalta.

Tutkimusmenetelmiä ovat ns. ESS-kysely (katso sivu 9) sekä tarvittaessa yön yli kestävä seuranta unitutkimuslaitteella tai yön aikainen veren happikyllästeisyyden seuranta.

Mikäli tutkimuksissa havaitaan poikkeamia, potilaat tulisi lähettää tarkempiin tutkimuksiin joko diabetesta hoitavaan yksikköön tai unitutkimusyksikköön.

Uniapnea + diabetes = kohonnut verisuonitautien riski?

Sekä diabetes että uniapnea ovat suuria riskitekijöitä sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiselle. Erityisesti korkea verenpaine liittyy läheisesti kumpaankin sairauteen. Unenaikaiset hengityskatkokset aiheuttavat verisuonten supistumista ja nostavat verenpainetta. Korkea verenpaine, joka ei laske lääkähoidolla, saattaa olla oire hoitamattomasta uniapneasta.

Tyyppin 2 diabetes puolestaan liittyy usein aineenvaihdunta-häiriöön, jota kutsutaan metaboliseksi oireyhtymäksi (katso sivu 6).

Kannattaa siis selvittää, onko itsellä mahdollisesti sekä uniapnea että diabetes ja ryhtyä viipymättä tarvittaviin elämäntapamuutoksiin.

CPAP auttaa diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen?

Obstruktiivista eli tukkeutuneista hengitysteistä johtuvaa uniapneaa hoidetaan useimmiten ylipainehoitolaiteella (CPAP). Hoidon avulla hengityskatkoksista johtuva heräily vähenee ja unen laatu paranee merkittävästi.

Ylipainehoidolla on positiivinen vaikutus sokeriaineenvaihduntaan, pitkäaikainen verensokeri (HbA_{1c}) voi laskea ja elimistön aterianjälkeinen sokeritasapaino voi parantua. Tutkimuksissa on todettu että CPAP-hoito saattaa alentaa verenpainetta jopa lievässä uniapneassa.

Onko sinut tutkittu?

Tyyppin 2 diabetes ei alkuvaiheessa aiheuta yleensä mitään oireita. Jos sairastat uniapneaa, keskustele lääkärisi kanssa myös verensokeriarvoistasi.

Esiintyvyys Suomessa (potilaita, arvio)

150 000

sairastaa obstruktiivista uniapneaa.

250 000

sairastaa tyyppin 2 diabetesta.

200 000

sairastaa tyyppin 2 diabetesta tietämättään.

50 %

tyypin 2 diabetesta sairastavista kärsii myös unenaikaisista hengityshäiriöistä.

30 %

tyypin 2 diabetesta sairastavista kärsii myös hoitoa vaativasta uniapneasta.

50 %

uniapneetikoista sairastaa diabetesta.

Lähteet:

Babu AR, Herdegen J, Fogelfeld L, Shott S, Mazzone T (2005) Type 2 diabetes, glycemic control, and continuous positive airway pressure in obstructive sleep apnea. *Arc. Intern. Med* 165(4): 447–452

Diabetesliitto www.diabetes.fi

Elmasry A, Lindberg E, Berne C, Jnason C, Gislason T, Awad Tageldin M, Boman G (2001) Sleep-disordered breathing and glucose metabolism in hypertensive men: a population-based study. *Journal Intern Med* 249(2): 153–161

Hassaballa HA, Tulaimat A, Hedergren J, Mokhlesi B (2005) The effect of continuous positive airway pressure on glucose control in diabetic patients with severe obstructive sleep apnea. *Sleep Breath* 9(4): 176–180

International diabetes federation (2008) The IDF Consensus Statement on Sleep Apnea and type 2 diabetes.

Jaimchariarn N, Rodriguez CL, Budur K (2010) Does CPAP treatment in mild obstructive sleep apnea affect blood pressure? *Sleep Medicine* Oct;11(9):837–42

Meslier N, Gagnadoux F, Giraud P, Person C, Ouksel H, Urban T, Racineux JL (2003) Impaired glucose-insulin metabolism in males with obstructive sleep apnea syndrome. *European Respiratory Journal* 22(1) 156–160

Pallayova M, Donic V, Tomori Z (2008) Beneficial effects of severe sleep apnea on nocturnal glucose control in persons with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes research and clinical practice* 81:e–8e11

Resnick HE, Redline S, Shahar E, Gilpin A, Newman A, Walter R, Ewy GA, Howard BV, Punjabi NM (2003) Diabetes and sleep disturbances: findings from the Sleep Heart Health Study. *Diabetes Care* 26(3): 702–709

Sosiaali- ja terveysministeriö (2002) Valtakunnallinen uniapneaohjelma 2002–2012. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2002:4.

Tasali E, Leproult R, Ehrmann DA, Van Cauter E (2008) Slow-Wave sleep and the risk of type 2 diabetes in humans. *Proc Natl Acad* Jan22;105(3):1044–9

Trombetta IC, Somers VK, Maki-Nunes C, Drager LF, Toschi-Dias E, Alves MJ, Fraga RF, Rondon MU, Bechara MG, Lorenzi-Filho G, Negrao CE (2010) Consequences of comorbid sleep apnea in the metabolic syndrome-implications for cardiovascular risk. *Sleep* Sep1;33(9):1193–9.

Minkälainen sairaus

Lähde: Diabetesliitto, www.diabetes.fi

Diabetes on joukko erilaisia sairauksia, joille on yhteistä veren liian korkea sokeripitoisuus. Avaintekijänä on sokeripitoisuutta säätelevä insuliinihormoni: sen erityksen loppuminen, määrän riittämättömyys tai vaikutuksen heikkeneminen eli insuliiniresistenssi.

Diabeteksen kaksi päämuotoa ovat tyyppin 1 (nuoruustyyppin) diabetes ja tyyppin 2 (aikuis-tyypin) diabetes. Jako tyyppin 1 ja tyyppin 2 diabetekseen on yksinkertaistus, jota kuitenkin käytetään yleisesti käytännön syistä.

Tyyppin 1 diabetes

Tyyppin 1 diabeetikoita on Suomessa noin 40 000.

Syy

Elintoiminnoille välttämätöntä insuliinia ei erity, sillä insuliinia tuottavat haiman saarekesolut ovat tuhoutuneet.

Oireet

Tavallisia oireita ovat lisääntynyt virtsaneritys, jano, laihtuminen ja väsymys. Ne kehittyvät yleensä nopeasti, päivien tai viikkojen kuluessa.

Hoito

Jatkuva, elinikäinen insuliinihoito (pistoksina tai pumpulla) on elämän edellytys.

Sairastumisikä

Yleensä alle 40 vuotta. Suomessa lasten diabetes on yleisempi kuin missään muualla maailmassa.

Periytyvyys

2–5 %, jos äidillä on tyyppin 1 diabetes ja 6–8 %, jos isällä on. Vastasairastuneista diabeetikolapsista vain noin 10 prosentilla on lähisuvussaan joku diabetesta sairastava.

Tyyppin 2 diabetes

Tyyppin 2 diabeetikoita on Suomessa tiedossa noin 250 000. Lisäksi arvellaan, että noin 200 000 sairastaa diabetesta tietämättään.

Syy

Haima tuottaa insuliinia, mutta se vaikuttaa heikosti tai insuliinia ei ole tarpeeseen nähden riittävästi. Insuliinituotanto voi vuosien kuluessa ehtyä kokonaan.

Oireet

Usein oireeton, kehittyä hitaasti jopa vuosien kuluessa. Todetaan usein sattumalta tai valtimosairauden puhjettua. Oireita voivat olla esimerkiksi väsymys erityisesti aterioiden jälkeen, jalkasäryt, lihaskouristelut sekä uupumus, johon uni ei auta.

Hoito

Painonhallinta liikunnan ja oikean ruokavalion avulla. Tarvittaessa myös lääkehoito (tabletti ja/tai insuliini), verenpaineen ja veren rasvojen hoito sekä veren liiallisen hyytymisen esto ovat tärkeitä lisäsairauksien estämiseksi ja hoitamiseksi.

Sairastumisikä

Yleensä yli 40 vuotta. Lisääntyy nopeasti kaikkialla maailmassa ja yhä nuoremmissa ikäryhmissä.

Periytyvyys

Riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen on 40 %, jos toisella vanhemmista on tyyppin 2 diabetes. Jos sairaus on molemmilla vanhemmilla, riski on 70 %.

Miten sairastumisriskiä voi pienentää?

Tyyppin 2 diabetesta edeltää usein ns. metabolinen oireyhtymä, jonka taustalla on sekä perimä että elämäntavat: liikapaino ja liikunnan puute.

Metaboliseen oireyhtymään kuuluu

- Sokeriaineenvaihdunnan häiriöt
- Keskivartalolihavuus
- Poikkeavat veren rasva-arvot
- Kohonnut verenpaine
- Lisääntynyt vaara sairastua valtimotauteihin.

Kun metaboliseen oireyhtymään liittyviä terveysongelmia on ilmaantunut, on tärkeää, että niiden hoito alkaa mahdollisimman pian ja tehokkaasti.

Diabeteksen oireet

Tyyppin 2 diabetekselle on ominaista hidas kehittyminen ja salakavala oireettomuus. Kun elimistössä on insuliinin puutos tai insuliini ei tehoa, sokeria kertyy liikaa vereen. Tästä aiheutuvat tyypilliset oireet ovat:

- Virtsanerityksen lisääntyminen
- Jano
- Tahaton laihtuminen
- Väsymys ja vetämättömyys
- Masennus ja ärtyisyys
- Jalkasäryt
- Näön heikkeneminen
- Tulehdusherkkyyden lisääntyminen

Tyyppin 2 diabeetikkojen lähisukulaisten on hyvä tarkistuttaa verensokeriarvonsa aika ajoin, varsinkin jos ilmenee taipumusta keskivartalolihavuuteen.



FreeStyle
Freedom Lite

Verensokeri-
mittari CPAP-
klubihintaan!

Katso
sivu 9.

diabetes on?

Riskitesti

Tyyppin 2 (aikuistyyppin) diabetes on vakava ja perinnöllinen sairaus, jonka puhkeamiseen elintavat vaikuttavat merkittävästi. Liikapaino, etenkin vyötärölihavuus, vähäinen liikunta, väärät ruokatottumukset ja tupakointi lisäävät sairastumisriskiä.

Oman sairastumisriskisi voit arvioida helposti Diabetesliiton riskitestillä. Laajaan tutkimusaineistoon perustuvan testin löydät osoitteesta www.diabetes.fi.

Tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyn keinot

- Ruokatottumusten tarkistaminen varsinkin rasvan määrän ja laadun sekä ravintokuitujen suhteen, ylipainon välttäminen, liikunnan lisääminen ja tupakoimattomuus.
- Jos suvussa on diabetesta, kannattaa jo nuorella iällä huolehtia siitä, ettei painossa, verenpaineessa, veren rasva-arvoissa ja verensokerissa tapahtuisi sellaisia muu-toksia, jotka lisäävät todennäköisyyttä sairastua.
- Jos riskitekijöitä jo on olemassa, elintapamuutoksilla voi vaikuttaa niiden vähenemiseen tai voi ainakin estää niiden voimistuminen nykyisestä tasosta.
- Raskausdiabetes kertoo usein alttiudesta sairastua tyyppin 2 diabetekseen. Niinpä raskauden jälkeen on hyvä syy pitää kiinni terveellisistä ruoka- ja liikuntatottumuksista, saada paino hallintaan sekä seurata verensokeria ja verenpainetta vuosittain.

Mitä on insuliini?

Insuliini on haiman erittämä hormoni, joka säätelee veren sokeripitoisuutta. Sen tehtävänä on kuljettaa ravinnosta saatu sokeri verestä kudoksiin.

Yleensä haima pystyy valmistamaan insuliinia tarpeen mukaan lisää, jolloin veren sokeripitoisuus ei pääse kasvamaan liian suureksi.

Jos insuliinin määrä ei lisäännä tarvetta vastaavasti, veren sokeripitoisuus nousee.

Diabeteksen toteaminen

Toteamiseen tarvitaan veren sokeripitoisuuden määrittäminen. Diabetes diagnosoidaan, kun oireisella henkilöllä

- Paastoplasman glukoosi (vähintään 8 h ravinnotta) on **7 mmol/l tai korkeampi** tai
- 2 h arvo sokerirasituskokeessa plasmasta mitattuna on **yli 11 mmol/l**

Jos kotimittauksissa verensokeriarvot ylittävät toistuvasti oheiset arvot, on syytä olla yhteydessä lääkäriin.



CPAP-klubin tarjou

Joulukuu

S9 Elite

Vakiopaineinen CPAP-laite, joka tallentaa käyttö- ja hoitotiedot vuoden ajalta. Laitteessa EPR-paineenlennustoiminto, jonka ansiosta uloshengittäminen on miellyttävämpää.

450,-

(Norm. 480 €)



Helmikuu

Quattro FX

Uusi, kevyt ja sirrakenteinen kokokasvomaski, joka ei peitä näkökenttää.



200,-

(Norm. 235,50 €)

Tammikuu

H5i

Lämminvesikostuttaja + lämmitettävä ClimateLine-letku.
Yhteishinta:

127,-

(Norm. 165,75 €)



stuotteet

Maaliskuu

Mirage Micro

Nenämaski, joka laajan kokovalikoimansa ansiosta sopii monille erilaisille kasvoille.



100,-
(Norm. 127 €)

Joulukuu – maaliskuu

FreeStyle Freedom Lite

Verensokerin mittaukseen tarkoitettu aloituspakkaus, joka sisältää verensokerimittarin, 10 mittausliuskaa, pistolaitteen, 10 lansettia ja kuljetuslompakon (12 x 9 x 2 cm).



18,-
(Norm. 25 €)

Käypä Hoito -suositus julkaistu Uniapneaa kannattaa hoitaa

Aikuisiän obstruktiivisen uniapnean hoidosta on julkaistu uusi Käypä Hoito -suositus 26.11.2010. Suositus potilasversioineen on luettavissa Internetissä osoitteessa www.kaypahoito.fi.

Lääkäriseura Duodecimin ja erikoislääkärijärjestöjen Käypä hoito -hankkeen tavoitteena on laatia Suomeen soveltuvia hoitosuosituksia, joiden avulla voidaan parantaa hoidon laatua ja vähentää hoitokäytäntöjen vaihtelua.

Käypä hoito -suositukset ovat parhaiden asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät kuitenkaan korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta ja hoidosta hoitopäätöksiä tehtäessä.

Tavoitteena on laatia ja ylläpitää sekä levittää näyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia ja tukea tällä tavoin terveydenhuollon ammattilaisia hoitopäätöstä tehtäessä. Käypä hoito -suosituksia tehdään julkisin varoin.

ESS-uniapneatesti Epworth Sleepiness Scale

Kansainvälisesti tunnustettu testi auttaa arvioimaan, voivatko väsymysoireet johtua uniapneasta.

Mitä suuremman pistemäärän saat, sen suurempi on todennäköisyys, että ongelmasi taustalla on uniapnea. Valitse asteikosta luku, joka kuvaa parhaiten torkahtamisriskiä kussakin tilanteessa:

- 0 = ei mitään torkahtamisen riskiä
- 1 = pieni torkahtamisen riski
- 2 = kohtalaisen suuri torkahtamisen riski
- 3 = suuri torkahtamisen riski

Tilanne	0	1	2	3
Istun ja luen.				
Katson televisiota.				
Istun tekemättä mitään aktiivisesti (kokous, teatteriesitys tms.).				
Olen matkustajana tunnin kestäväällä automatkalla ilman taukoa.				
Menen pitkäksi iltopäivällä.				
Istun ja juttelen jonkun kanssa.				
Istun paikallani lounaan jälkeen, jolla en ole nauttinut alkoholia.				
Ajan autoa ja tulen punaisiin valoihin tai liikenne pysähtyy muusta syystä.				

Yli 10 pisteen tulos voi olla merkki uniapneasta. Huomaa, että testi ei koskaan korvaa lääkärin tekemää diagnoosia. Jos olet huolissasi nukkumisongelmiesi takia, ota yhteyttä lääkäriisi tai terveyskeskukseen.

CPAP-laitte toimii vuosia ilman huoltoa, kun suodatin vaihdetaan säännöllisesti. Jos huomaat toiminnassa jotain poikkeavaa, ota yhteyttä hoitavaan yksikköosi tai maahantuojaan. Tämän aukeaman puhdistusohjeet sopivat Resmedin tuotteiden huoltoon. Varmista muiden valmistajien ohjeet käyttöohjeista tai maahantuojalta.



CPAP-laitteen ja -mas

Säännöllinen puhdistus ja ylläpito lisäävät CPAP-laitteen käyttöikä ja parantavat hoidon tehokkuutta. Jokapäiväinen käyttö näkyy maskissa ja erityisesti maskityyny ja pääremmit kuluvat käytössä. Maski on siksi viisainta puhdistaa päivittäin ja vaihtaa säännöllisestäkin hoidosta huolimatta vuosittain uuteen. Seuraa näitä ohjeita ja suorita ne rutiininomaisesti.

Päivittäin

Käytä jokaisen käyttökerran jälkeen muutama minuutti seuraaviin toimiin:

- Irrota ilmaletku ja säilytä sitä puhtaassa, kuivassa tilassa.
- Pese maskin tyynyosa miedolla saippuavedellä ja huuhtelee hyvin.
- Kuivata maski, mutta älä jätä sitä suoraan auringon valoon.
- Jos sinulla on käytössä ilmankostutin, irrota kostuttimen säiliö. Tyhjennä säiliö ja huuhtelee se huolellisesti.

Viikottain

Järjestä säännöllinen aika kerran viikossa näille:

- Irrota maskin osat valmistajan ohjeiden mukaan. Pese myös maskin remmit miedolla saippualliuksella.
- Pese ilmaletku laimennetulla astianpesuaineliuksella tai miedolla saippuavedellä ja huuhtelee hyvin.
- Laita ilmaletku kuivumaan mahdollisimman suorana esimerkiksi pyykkinarulle.
- Jos käytössäsi on ilmankostutin, irrota kostuttimen säiliö ja tyhjennä se. Pura säiliö osiin valmistajan ohjeiden mukaan ja pese se miedolla astianpesuaineliuksella. Kostuttimen käyttöohjeista voi tarkastaa, voiko säiliötä pestä astianpesukoneessa.
- Kuivata säiliö, mutta älä jätä sitä suoraan auringon valoon.

Käytä mikrokuituliinaa nukkaavan talouspaperin tms. sijasta!



ResMed MaskCare

*Tehokas maskin
puhdistusainespray
päivittäiseen käyttöön.*

CPAP-klubihinta:

11,70 €



kin huolto-ohjeet

Kuukausittain

Merkitse vaikkapa kalenteriisi kerran kuukaudessa aika näille toimenpiteille:

- Tarkasta maskin ja ilmaletkun kunto silmämääräisesti. Etsi merkkejä kulumisesta tai mahdollisia repeämiä.
- Tarkasta myös mahdollisesti käytössäsi olevan ilmankostuttimen säiliön kunto. Jos säiliössä on halkeamia, se on syytä vaihtaa.
- Pyyhi ulkoiset pölyt CPAP-laitteestasi mikrokuituliinalla tai kostealla liinalla.
- Tarkasta suodattimen kunto ja varmista, ettei lika ole tukkinut sitä.

Muista, että maskien ja laitteiden puhdistamisessa ei saa käyttää valkaisuaineita tai klooria sisältäviä aineita.

Myöskään aromaattiset, kosteuttavat ja antibakteeriset saippualliuokset eivät sovi maskin, ilmaletkun tai laitteen puhdistamiseen. Ne voivat kovettaa muovia ja lyhentää tuotteen käyttöikää.

Suodattimen vaihtaminen

Yleensä suodatin vaihdetaan kerran puolessa vuodessa, mutta hyvin pölyisissä olosuhteissa suodatin on vaihdettava useammin. Esimerkiksi lemmikkieläimistä irtoava hieno hilse tukkii suodattimen nopeammin. Ota tavaksi, että tarkastat suodattimen kunnon joka kuukausi. Jos suodatin on pölyinen, vaihda se uuteen.

- Irrota suodattimen kansi CPAP-laitteen takaosasta.
- Poista ja hävitä vanha suodatin.
- Aseta uusi suodatin valmistajan ohjeiden mukaan.
- Älä pese suodatinta – se on kertakäyttöinen.

Ilmankostuttimen säiliön huoltaminen

Vesijohtovedestä saattaa kostuttimen säiliöön jäädä kalkki- ja mineraalisuostumia., jotka näkyvät valkoisina kertyminä ilmankostuttimen sisäpinnalla eivätkä irtoa astianpesu-aineella. Kalkki- ja mineraalisuostumat voi puhdistaa seuraavalla tavalla:

- Täytä säiliö liuoksella, jossa on 1 osa etikkaa ja 10 osaa vettä. Anna liuoksen vaikuttaa noin 10 minuuttia ennen perusteellista huuhtelua.
- Vaihda säiliö normaalissa käytössä joka toinen vuosi.

HYVÄ UNI voi olla totta.

Liity maksuttomaan CPAP-klubiin osoitteessa www.cpap.fi tai tilaa liittymislomake numerosta (09) 867 6820.

CPAP-klubin jäsenenä saat:

- ✓ Pysyvän 10 %:n alennuksen ResMedin tuotteista.
- ✓ Tietoa sekä vinkkejä uniapneasta ja sen hoidosta.
- ✓ Mahdollisuuden kysyä hoitajalta uniapneaan liittyvistä asioista CPAP-klubin sivuilla.
- ✓ Uni-info-lehden kaksi kertaa vuodessa.
- ✓ Osallistumisoikeuden klubin sivulla toimivaan aktiiviseen keskustelupalstaan.
- ✓ Liittymislahjan.