



uni-info

nro 4 joulukuu 2007

CPAP-laitteen ja maskien
huolto-ohjeet **s.6**

Tietoa maskeista **s.3**



Pääkirjoitus

Tämän kertaiseen Uni-Info lehteen olen kerännyt tietoa maskeista. Katsaus maskien menneisyyteen kertoo siitä mistä on lähdetty liikkeelle. Tänä päivänä ymmärretään, että maskin istuvuudella on suuri merkitys cpap-hoidon onnistumisen kannalta ja siihen tuotekehittelyssä panostetaan.

ResMedin aktiivinen tuotekehittely takaa sen, että maskimallimme uudistuvat ja ovat entistä miellyttävämpiä käyttää. Seuraan mielenkiinnolla minkälaisia uusia tuotteita uniapnean hoitoon tarjotaan ja aion jakaa niistä teille viimeisintä tietoa jatkossakin.

Tässä Uni-Infolehdessä kertaamme myös cpap-laitteen sekä maskin huolto-ohjeet. Pienellä huolenpidolla pidennät laitteen sekä maskin käyttöikä ja saat parhaan tehon irti cpap-hoidostasi. Seuraa ohjeita ja tee niistä arkista rutiinia, jotteivät ne unohtuisi kiireen keskellä.

Joulunaika lähestyy kovaa vauhtia. Otetaan se ilolla ja ilman suurta stressiä vastaan. Nautitaan tulevasta joulusta hyvän ruuan, perheen ja hyvien ystävien seurassa. Muistetaan rentoutua ja arvostaa riittävää unta.

Hyvää joulua teille kaikille!



Anu Samuli

sairaanhoitaja/ asiakastukihenkilö
ResMed Finland Oy
anusa@resmed.fi

Julkaisija:

CPAP-klubi/ResMed Finland Oy
ResMed Finland Oy
Eteläinen salmitie 2
02430 Masala
puh. 09 - 8676 820
fax. 09 - 8676 8222

Päätöimittaja:

Anu Samuli, anusa@resmed.fi

Postiosoite:

CPAP-klubi
Tunnus: 5015333
02003 Vastauslähetys

E-mail: info@cpap.fi

Layout: Opaali Oy

Painosmäärä: 800 kpl

Tietoa maskeista

Sydneyyn yliopiston professori **Colin Sullivan** osoitti vuonna 1981, että kuorsausta ja uniapneaa voidaan menestyksekkäästi hoitaa ohjaamalla vähäistä, mutta jatkuvaa ylipainetta (CPAP) nenään nukkuessa käytettävän maskin kautta. Sullivanin havainto avasi kansainvälisen lääketieteellisen mielenkiinnon uniapnean hoitoon.

Vähitellen professori C.Sullivan alkoi kehittää keksintöään kaupalliselta pohjalta. Vuonna 1989 Peter C. Farrell perusti ResCare Ltd:n, joka alkoi valmistaa ensimmäisiä tuotteita ja toimittaa niitä asiakkaille. ResCare sai myöhemmin nimekseen ResMed ja työllistää nyt yli 3000 ihmistä ympäri maailmaa.

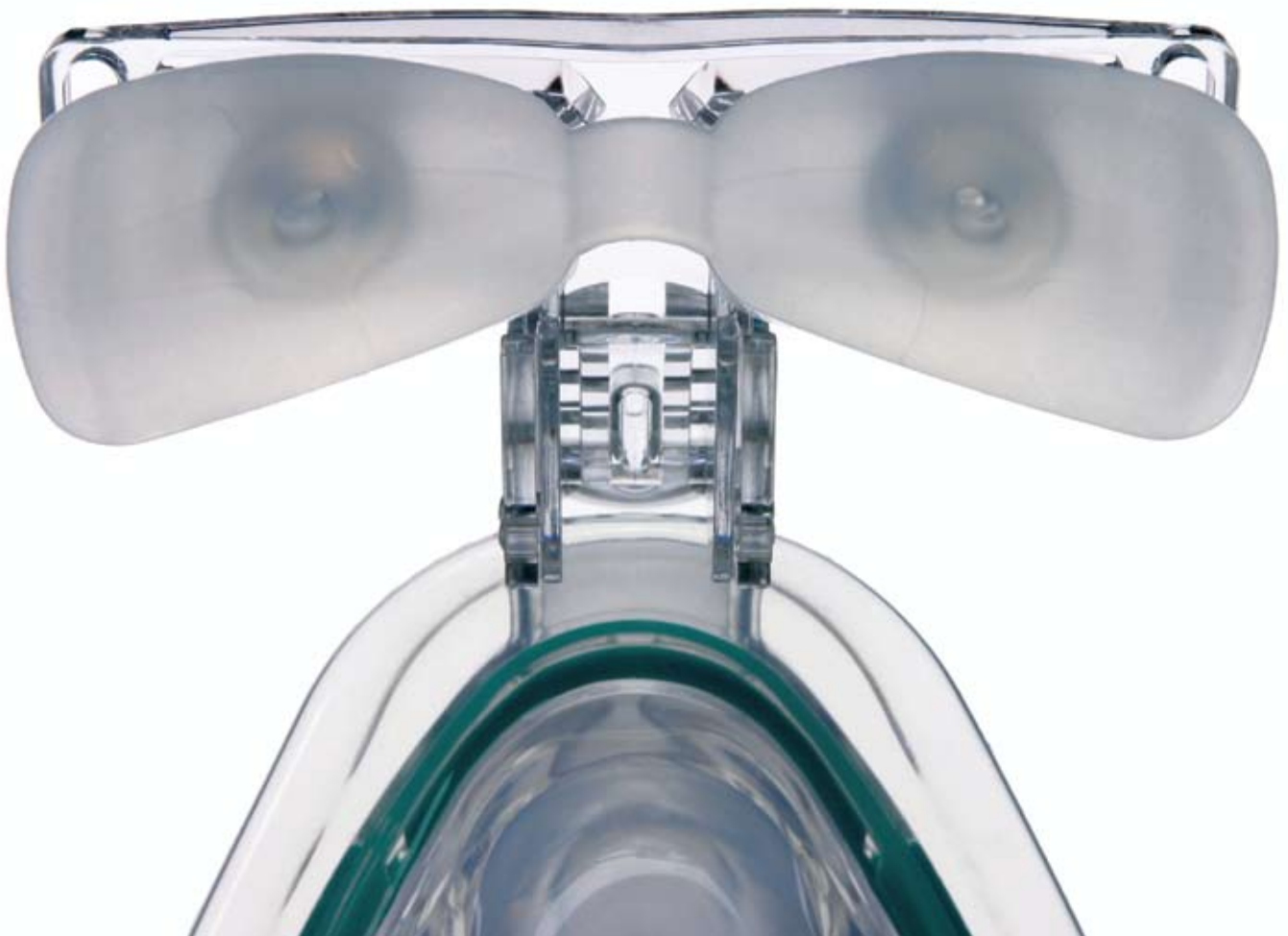
Cpap-hoito on ensisijainen hoito uniapneaan, koska se tehoaa hyvin ja sillä on hyvin vähäiset sivuvaikutukset. Hoidon onnistumisen kannalta maskin istuvuudella on suuri merkitys. Maskien tuotekehityksen historia on mielenkiintoinen.

Ensimmäiset nenämaskit, joita käytettiin isojen ja äänekkäiden cpap-laitteiden kanssa, ovat vuodelta 1985. Ensimmäinen maskimalli oli nimeltään Sullivan 350 glue-on maski. Maski pysyi nenässä kiinni liiman avulla. Myöhemmin liiman käytöstä luovuttiin ja maskirunkoon liitettiin pääremmit. Tuotekehittely on onneksi edennyt käyttäjäystävällisempään suuntaan sekä cpap-laitteiden että maskien kohdalla.

ResMedin maskit valmistetaan Australiassa, jossa yritys onkin korkealaatuisen lääketieteellisen silikonin suurin kuluttaja.

Nykyään maskien tuotekehittelyn täytyy vastata kahteen hyvin erilaiseen tarpeeseen. Maskin on oltava tiiviisti kasvoilla, jotta ilmavuotoa ei tapahtuisi. Toisaalta maskin on oltava pehmeä ja mukauduttava nukkujan liikkeisiin unen aikana.

Tällä hetkellä maskien tuotekehittely perustuu antropometriaan – oppiin vartalon/kasvojen mittasuhteista – kuin myös tarkasteluihin miten ihmiset käyttävät maskejaan. On seurattu, miten ihmiset liikkuvat nukkuessaan, ja miten ei niin näppärät sekä vanhemmat ihmiset pystyvät itse asettamaan maskin kasvoilleen.



Maskeja on erilaisia oman mieltymyksen ja hoidon onnistumisen helpottamiseksi. Pääsääntöisesti maskit jaetaan nenämaskeihin, sierainmaskeihin ja kokokasvomaskkeihin. Sairaalassa, esimerkiksi tehohoidossa on käytössä myös muita maskimalleja.

Uniapnean hoitoon tarkoitetuissa maskeissa on aina uloshengitysventtiili. Sen kautta hiilidioksidia sisältävä uloshengitysilma poistuu maskista. Uloshengitysventtiilin aukkoja on oltava riittävä määrä ja niiden sijainti maskin tuuletuksen kannalta oikeassa kohdassa. Tämä on huomioitu ResMedin maskien valmistuksessa.

Maskin sopivuus

Maskin sopivuudella on tärkeä merkitys cpap-hoidon onnistumisessa. Oikean kokoinen maski ei paina, eikä pääremmejä ole kiristetty tarpeettoman kireälle. Jos maski ei ole kasvoilla tiiviisti, voi se vuotaa reunoilta. Tämän voi tuntea esimerkiksi ilmapuotona silmiin. Tällöin on syytä tarkistaa onko maski oikean kokoinen ja onko se asetettu oikealla tavalla kasvoille.

Maskien kaksoiskalvotekniikka

Tuotekehittelyn tuloksena ResMedin maskeissa käytetään Mirage-kaksoiskalvotekniikkaa. Maskityyny sisältää kaksi kalvoa, jotka toimivat samanaikaisesti: ohuempi ulkokalvo istuu kevyesti käyttäjän kasvoilla ja paksumpi sisäkalvo tukee ja vakauttaa maskia koskettamatta ihoa. Laitteen ilmavirta täyttää uloimman ilmatyynyn, joka mukautuu kasvojen muotoon muodostaen ns. ilmatyynyefektin.

Kaksoiskalvoinen maskityyny sekä säädettävä otsatuki mahdollistavat erinomaisen maskin istuvuuden vähentäen painetta kasvojen herkillä alueilla.

Yleensä cpap-hoito aloitetaan nenämaskilla tai sierainmaskilla. **Nenämaskeja** ResMedillä on kolme eri mallia:



Ultra Mirage-maski on hiljainen ja sopii monille kasvoille.



Mirage Activa -maskin tyynyssä on hyödynnetty Active cell-tekniikka. Sen avulla maskin tyyny tuntuu pehmeältä ja pysyy tiiviisti paikallaan nukkujan liikkeistä huolimatta.



Mirage vista -maski asettuu nenälle jättäen kuitenkin näkökentän vapaaksi. Maskin kanssa voi pitää silmälasia, jos on tottunut lukemaan ennen nukkumaanmenoa. Taikka yöllä herätessä silmälasit saa helposti paikalleen vaikka ajan tarkastamista varten.

Sierainmaskina on suosittu **Mirage Swift-malli**. Sieraintyyny asetetaan kevyesti sierainten suulle. Tämä maski on erittäin kevyt ja ihokontakti minimoitu. Malli soveltuu hyvin silmälasien käyttäjille sekä klaustrofobiaoireista kärsiville. Jos haluaa maksimoida cpap-laitteen käytön mukavuuden, kannattaa sierainmaskin kanssa käyttää vielä lämminvesikostuttajaa.



Ilmavuoto voi häiritä cpap-hoitoa. Sitä voi ilmetä, kun maski ei istu kasvoille kunnolla. Tämä voi johtua joko väärän kokoisesta maskista tai maskin asettelusta. Yleisin syy ilmavuodolle on kuitenkin suun kautta hengittäminen nenämaskia käyttäessä. Oireina voi tuntea herätessä nenän tukkoisuutta sekä suun ja kurkun kuivumista. Suun kautta tapahtuva ilmavuoto voi häiritä hoidon tehokkuutta. Päiväaikaiset väsymysoireet voivatkin selittyä tehottomasta hoidosta. Jos nenämaskia käyttäessä hengittää suun kautta, cpap-laite ei pysty hoitamaan oikealla paineella hengityskatkoksia suuren ilmavuodon takia.

Paras keino tilanteen korjaamiseksi on vaihtaa maskimalliksi **kokokasvomaski**. Kokokasvomaski peittää sekä nenän että suun, jolloin on mahdollista hengittää suun kautta. Toinen vaihtoehto vähentämään nenän ja kurkun oireita on ilmankostuttimen liittäminen cpap-laitteeseen. Silloin cpap-laitteen puhaltama huoneilma tulee maskiin lämmitetyn vesihöyryn lävitse.

Resmedillä on kolme erilaista **kokokasvomaskimallia**. Niistä kaksi uusinta kokokasvomaskia ovat tulleet markkinoille tänä syksynä.



Ultra Mirage-kokokasvomaski on hyvin istuva perinteinen maski.

Pääremmit

Kaikkien ResMedin maskien pääremmit ovat pehmeää ja hengittävää **Breath-O-Phrene-materiaalia**, joka ei sisällä lateksia. Maskiemme optimaalisen istuvuuden ideana on se, että pääremmit säädetään mahdollisimman löysälle.

Mirage Liberty-kokokasvomaski on markkinoiden kevyin kokokasvomaski. Siinä on sieraintyyntynyt ja suun peittävä maskirunko, joten ihokontakti on mahdollisimman pieni. Tämä maski sopii silmälasien käyttäjille.



Mirage Quattro-kokokasvomaskissa on uudenlainen portaaton otsatuen säätö sekä uudistettu maskityyppi, joka mukautuu leuan liikkeisiin. Uudistetun uloshengitysventtiilin myötä cpap-hoito on hiljaisempaa.



Sairaalat tarjoavat yleensä suosimiaan perusmaskimalleja. Edellä mainittuja maskeja ei välttämättä saa hoitavasta yksiköstäsi. Cpap-laitteen käyttäjänä on kuitenkin hyvä olla tietoinen siitä, mitä markkinoilla on tarjolla. Maskeja on myös mahdollista itse ostaa kauttamme.

Cpap-laitteen ja maskien huolto-ohjeet

Pieni laitteen huolenpito lisää koneen käyttöikää. Kun puhdistat ja ylläpidät cpap-laitettasi, niin parannat myös hoitosi tehokkuutta.



Seuraa näitä yksinkertaisia ohjeita ja tee niitä rutiininomaisesti:

Päivittäin

Jokaisen käyttökerran jälkeen kuluu 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 saippualliuoksella.
- Pese ilmaletku laimennetulla astianpesuaineliuoksella tai miedolla saippuavedellä, ja huuhtele hyvin.
- Laita ilmaletku kuivumaan ilmastavasti esimerkiksi pyykkinarulle.
- Jos sinulla on käytössä ilmankostutin, irrota kostuttimen säiliö ja tyhjennä se. Pura säiliö osiin valmistajan ohjeiden mukaan. Pese miedolla astianpesuaineliuoksella. Kostuttimen käyttöohjeista voi tarkastaa, voiko säiliötä pestä astianpesukoneessa.
- Kuivata säiliö, mutta älä jätä sitä suoraan auringon valoon.

Kerran kuukaudessa

Merkitse vaikka kalenteriisi tämä päivä.

- Tarkasta maskin ja ilmaletkun kunto silmämääräisesti. Onko 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 esimerkiksi tomuliinalla tai kostealla liinalla.
- Tarkasta suodattimen kunto. Niin tiedät, ettei suodatin ole tukossa liasta.

Tiedäthän, 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. Nämä aineet voivat kovettaa muovia ja näin lyhentää tuotteen käyttöikä.

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, koska se on kertakäyttöinen.

Ilmankostuttimen säiliön perusteellinen huoltaminen

Vesijohtovedestä saattaa kostuttimen säiliöön jäädä kalkki- ja mineraalisaostumia. Ne näkyvät valkoisina kertyminä ilmankostuttimen sisäpinnalla ja ne eivät irtoa astianpesuainepuhdistuksella.

Kalkki- ja mineraalisaostumien puhdistamiseen voi käyttää seuraavaa ainetta:

- Täytä säiliö liuoksella, jossa on 1 osa etikkaa ja 10 osaa vettä. Anna liuoksen hetken (10 min.) vaikuttaa ennen perusteellista huuhtelua.

Normaalissa käytössä ilmankostuttimen säiliö olisi vaihdettava joka toinen vuosi.

Cpap-laitteen huolto

Cpap-laitteesi toimii vuosia ilman huoltoa, kun muistat vaihtaa suodatinta säännöllisin väliajoin. Jos huomaat cpap-laitteesi toiminnassa jotain poikkeavaa, ota yhteyttä hoitavaan yksikköosi tai laitteen maahantuojaan.

(Edellä mainitut puhdistusohjeet sopivat Resmedin tuotteiden huoltoon. Jos sinulla on käytössäsi jonkin toisen yrityksen tuotteita, varmista kyseisten tuotteiden puhdistaminen käyttöohjeista.)



Uutuustuote

S8 Autoset Spirit II on ResMedin S8™ -sarjan uusin automaattisäätöinen cpap-laite (APAP). Laitteessa on uusi kaksoisturbiinimoottori, joka pyöri huomattavasti alemmilla nopeuksilla kuin perinteisten laitteiden moottorit. Tämän teknologian ansiosta hoito on erittäin hiljaista ja hoitopaine pysyy ennennäkemättömän vakaana.

Uudenlainen moottori takaa ensiluokaisen suorituskyvyn puolella teholla vähentäen laitteen aikaansaaman äänen alle 25 dB:ksi ja pidentäen laitteen käyttöikää. Tämän ansiosta S8 Autoset Spirit II on hiljaisin saatavissa oleva apap-laite.

Automaattisäätöinen cpap-laite (APAP) tarkoittaa sitä, että laite vaihtelee painetta yön aikana tarpeen mukaan. Laite reagoi ilmapirtauksen pienenemiseen, kuorsaamiseen ja hengityskatkokseen (apnea) nostamalla painetta. Tilanteen rauhoittuessa laite taas vastaavasti vähentää painetta.

Kuukauden tarjoustuotteet

Joulukuu

Kuljetuslaukku
CPAP-laitteelle

15,00 €
(ovh.50,00 €)



Tammikuu

S8 Autoset Spirit II

610,00 €
(ovh.670,00 €)



Liity CPAP-klubiin, se kannattaa!

Jäsenenä saat:

- Pysyvän 10 % alennuksen uniapnean hoitolaitteista ja -tarvikkeista.
- Tietoa sekä vinkkejä uniapneasta ja sen hoidosta.
- Kerholehden, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
- Liittymislahjan.

www.cpap.fi