

ResMed

Ohjeita uniapnean laitehoidon
aloittamiseen ja laitteiden huoltoon



Onneksi olkoon, olet aloittamassa elämän

Sinulla on diagnosoitu uniapnea ja olet saanut tai saamassa sen hoitoon ylipainelaitteen. Hoito vähentää päiväväsymystä ja auttaa pysymään hereillä sekä parantaa tarkkaavaisuutta ja muistia. Sillä on myönteisiä vaikutuksia myös verenpaineeseen, sydämen toimintaan, sokeritasapainoon ja masennukseen.

Tämä opas on tukenasi varsinkin hoidon alkuvaiheessa, jossa voi joskus ilmetä hankaluuksia esimerkiksi maskin käyttöön liittyvissä asioissa. Oppaassa on myös laitteiden käyttövinkkejä ja hoito-ohjeita sekä vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin.

Viimeisellä aukeamalla on päiväkirja, johon on tärkeää merkitä kokemuksia hoidon ensimmäisiltä öiltä. Havainnot kannattaa kirjata ylös heti, ennen niiden unohtumista, ja näyttää ne hoitohenkilökunnalle. Merkintöjesi ja laitteen tallentamien tietojen pohjalta hoito-ohjelmaasi voidaan tarvittaessa tehdä muutoksia.

Vaikealtakin tuntuvat ongelmat on mahdollista ratkaista. Ajan myötä laitehoidosta tulee luonteva osa elämääsi ja pääset nauttimaan sen monista elämänlaatua parantavista ja terveyttä tukevista vaikutuksista.

Huom! Tämän oppaan ohjeet ja tiedot koskevat ResMedin valmistamia hoitolaitteita; muiden merkkien osalta kehotamme kääntymään hoitavan yksikön tai suoraan valmistajan puoleen.



laatuasi parantavan ylipainelaitehoidon!

Sisällysluettelo

	sivu
Ratkaisuja aloitusongelmiin	4–5
Hoitovinkkejä	6
Usein kysytyjä kysymyksiä	7
Laitteiden hoito-ohjeet	8–9
Hoidon aloituspäiväkirja	10–11
Yhteystiedot	12

uniklubi.fi

UniKlubi

UniKlubi on uniapneaan ja sen hoitoon keskittynyt, kaikille avoin ja ilmainen verkkopalvelu. Klubin sivusto tarjoaa uusinta tietoa tutkimuksista, hoitomenetelmistä ja tuotteista, asiantuntijahaastatteluita sekä muiden uniapneaa sairastavien kokemuksia ja vertaistukea vain jäsenille avoimella keskustelupalstalla.

Sivuston jatkuvasti päivitetty sisältö pyrkii vastaamaan lukijoiden toiveisiin nopeasti ja luomaan heidän tarpeitaan palvelevan yhteisön. Klubilaisena saat myös edullisia jäsentarjouksia ResMedin verkkokaupassa osoitteessa resmedtuotteet.fi

Tervetuloa
rekisteröitymään
UniKlubin jäseneksi
osoitteeseen
uniklubi.fi!



Älä lannistu, jos hoidon alussa on vaikeu

Maskin sovitusongelmat

Olitpa valinnut sierain-, nenä- tai kokokasvomaskin, sen oikeaoppinen pukeminen ja hyvä istuvuus on tärkeää. Sovittaminen istualtaan ei riitä, vaan viimeiset säädöt tulee tehdä makuulla.

ResMed-maskien kaksoiskalvoteknologia on tehokkainta, kun remmit ovat kohtalaisen löysällä. Liika kireys on epämukavaa ja aiheuttaa ilmavuotoa. Jos maskissa on säädettävä otsatuki, se tulee säätää niin, että maskin painopiste on poskilla ja nenänvarteen kohdistuu mahdollisimman vähän painetta.

ResMedin S8- ja S9-sarjan Elite- ja AutoSet-mallit on varustettu Maskin sopivuus -toiminnolla. Toiminnon ollessa valittuna laite puhaltaa testipainetta kolmen minuutin ajan, jolloin maskia voidaan säätää ennen hoidon aloittamista.

Lisätietoa Maskin sopivuus -toiminnosta löydät laitteen käyttöohjeesta.

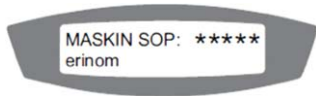
Epämukavuusongelmat

Saatavana on monia käyttömukavuutta ja hoitoon tottumista parantavia lisävarusteita.

Nenälle asetettava Gecko-pehmiketyyny vähentää ihoärsytystä ja painaumien syntymistä, parantaa maskin istuvuutta ja yleistä mukavuutta sekä minimoi maskin ilmavuodot.

CPAPmax-uniapneatyyny mukautuu pään ja maskin muotoihin ja mahdollistaa nukkumisen sekä selällään että kyljellään.

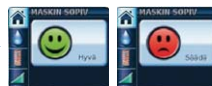
Pitkähiuksisen, herkkäihoisen ja/tai lisämukavuutta arvostavan Swift FX -maskin käyttäjän kannattaa kokeilla vaaleanpunaisena ja harmaana saatavia Bella-remmejä, joiden joustava materiaali mukautuu kasvojen muotoihin ja liikkeisiin.



S8-laitteiden maskin sopivuusnäyttö



S9-sarjan maskin sopivuusnäyttö



Koko valikoima:
www.resmedtuotteet.fi

ksia – kaikkiin ongelmiin löytyy ratkaisu

Nenäongelmat

Hoitolaitteen tuottama ylipaine pitää hengitystiet avoimina, mutta puhalluksella on myös ei-toivottuja seurauksia.

Maskin kautta puhallettu ilma on noin 20 % huoneilmaa kuivempaa, mikä haittaa nenän luonnollista tehtävää sisäänhengitysilman lämmittäjänä ja kostuttajana. Uniapneapotilaille tyypillinen suuhengitys vaikeuttaa tilannetta entisestään.

Ongelmia voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa kostuttavilla, öljypohjaisilla nenäsuihkeilla. Usein myös perinteinen nenänhuuhtelukannu helpottaa oireita.

Kuivuusongelmat

Kun haittavaikutukset saadaan ennaltaehkäistyä tai poistettua, on hoitoon tottuminen helpompaa. Siksi hoitolaitteeseen liitettävä hengitysilman lämminvesikostutin annetaan nykyään jo lähes puolelle potilaista heti hoidon aloitusvaiheessa.

Kostutuksen avulla ylähengitysteiden limakalvot kestävät paremmin ilmavirran aiheuttamaa mekaanista rasitusta. Jos kärsit kuivasta nielusta, tukkoisesta nenästä tai pitkään jatkuneesta nuhasta, on kostuttimen käyttöönotto todennäköisesti perusteltua.

ResMedin S9-sarjan laitteisiin voi liittää kosteustasoa automaattisesti säättävän H5i-kostuttimen. Yhdessä lämmittävän ClimateLine-ilmaletkun kanssa ne muodostavat automaattisen Climate Control -järjestelmän, joka tarjoaa optimaalisesti kostutettua, lämmintä hengitysilmaa ilman hankalia säätöjä.



S9TM Series
More. Comfort.

Ohjeita ja vinkkejä laitehoitoon

Harjoittele tarvittaessa päivisin

Jos maskin käyttö ahdistaa, voit aluksi pitää sitä esimerkiksi lukiessa tai televisiota katsellessa. Hoitolaitteen ei tarvitse välttämättä olla toiminnassa.

Voit pidentää hoitoaikaa vähitellen

Mikäli et aluksi pysty pitämään maskia läpi yön, älä huolestu. Maskiin tottuessa käyttöaika yleensä pitenee luonnostaan koko unen mittaiseksi. Mitä kauemmin laitetta yöllä käytetään, sitä parempi on samalla myös hoitotulos.

Viiveaika-toiminto auttaa nukahtamaan

Jos ylipaine tuntuu tukahduttavalta, käytä laitteen viiveaikatoimintoa. Viiveaikaa käytettäessä laitteen painetaso voimistuu hiljalleen asetettuun paineeseen, jolloin nukahtaminen on helpompaa.

Huolehdi hyvästä unihygieniasta

Tee makuuhuoneesta, sängystä ja petivaatteista mahdollisimman miellyttäviä. Pyri säännöllisyyteen nukkumaanmenojä heräämisajoissa sekä vältä piristäviä nautintoaineita ja toimia useampi tunti ennen maatamenoja.

Älä nuku liikaa päivällä

Vältä päiväunia, mutta niitä tarvitessasi nuku aina samaan aikaan ja korkeintaan tunnin ajan.

Hoitolaitteen käyttö akkuvirralla

Laitehoidosta ei tarvitse luopua verkkovirran olottomattomissakaan esimerkiksi kesämökillä, veneessä, asuntovaunussa, luontoretellä tai teltilleillä. Tällöin virtalähteenä voidaan käyttää 12 tai 24 V akkua, johon laite kytketään invertterillä tai konverterilla. Invertteri muuntaa akkuvirran 230 V vaihtovirraksi, jolloin laitetta voi käyttää normaalisti sen omalla virtajohtolla (tai muuntajalla, mikäli laite kuuluu S9-sarjaan). Konverteri taas tasaa akusta tulevaa jännitettä ja se kytketään suoraan hoitolaitteen tasavirtaliitäntään.

Hoitolaitteen käyttö ja lentäminen

CPAP- ja VPAP-kaksoispainehoitolaitteita voi käyttää tietyin rajoituksin myös lentomatkan aikana. Ota yhteyttä lentoyhtiöön ja selvitä käyttöehdot hyvissä ajoin ennen lentoa. CPAP/VPAP-laitteet eivät vahingoitu läpivalaisuksessa.



Konverteri on saatavana verkkokaupasta osoitteessa www.resmedtuotteet.fi



Invertteri

75 Ah akku

FAQ – usein kysytyjä kysymyksiä

Voinko itse vaikuttaa uniapneani?

Ylihengitysteitä ahtaavasti rakenteellisiin poikkeamiin et voi itse vaikuttaa, mutta jos olet ylipainoinen, voit laihduttamalla merkittävästi vähentää oireita tai jopa kokonaan parantua obstruktiivisesta uniapneasta. Kannattaa myös muistaa, että keskushermostoa lamaavat aineet, kuten alkoholi ja tietyt lääkkeet, heikentävät unen laatua ja lisäävät nielukudosten veltostumista unen aikana.

Voinko jatkaa hoitoa flunssan aikana?

Flunssa ei haittaa hoitoa kokomaskia käytettäessä, mutta sierain- tai nenämaskin kohdalla tukkeutunut nenä voi johtaa hoidon laatua heikentävään suuhengitykseen. Muutamalla hoidottomalla yöllä ei kuitenkaan ole merkitystä pitkän aikavälin tuloksiin. Voit myös opetella käyttämään kokomaskia ja turvautua siihen nuhakuumeen tai allergisten oireiden tukkiessa nenän.

Mikä avuksi, jos hengittäminen on raskasta?

Ylipainelaitteen käyttö vaatii aluksi kärsivällisyyttä ja ensimmäisinä öinä hoitopaine voi tehdä varsinkin uloshengityksestä raskasta. Tilannetta voi helpottaa otta-

malla käyttöön ResMedin uudemmissa laitteissa olevan EPR (Expiratory Pressure Relieve) -toiminnon, joka keventää hoitopainetta uloshengityksen aikana. Kysy lisää hoitohenkilökunnalta.

Miksi olen hoidosta huolimatta väsynyt?

Nenä- tai sierainmaskia käytettäessä suun tulisi olla suljettuna ja hengityksen tapahtua nenän kautta, muutoin hoidon teho heikkenee. Jos käytät kokokasvomaskia ja tunnet silti päivänaikeista väsymystä, maskisi todennäköisesti vuotaa huonon istuvuuden vuoksi.

Miksi maski kostuu ja letku rohisee?

Mitä viileämmässä huoneessa nuket, sitä enemmän ilma jäähtyy letkussa muodostaen vesipisaroita maskiin ja letkuun. Veden tiivistymistä voi estää nostamalla huoneen lämpötilaa, lämmittämällä ilmaletkua peiton alla tai pienentämällä kostuttimen lämpötilaa. Veden valumista maskiin voi torjua asettamalla laitteen alemmalle tasolle ja taivuttamalla letkua sopivasti. Kokonaan ongelmasta pääsee eroon lämmittävällä ClimateLine-ilmaletkulla.

Kuinka kauan uniapnean laitehoitoon tottuminen kestää?

Tottuminen on yksilöllistä. Joillekin potilaille laitehoito on helppoa alusta asti, toisille mukautuminen saattaa olla vaivalloisempaa. Yleensä tottuminen kestää noin kaksi viikkoa, mutta pidempikin odotus tuottaa lähes aina onnistuneen tuloksen.



Laitteen ja maskin säännöllinen hoito ja

Päivittäin

Maski ja ilmaletku

- Pese maskin tyynyosa miedolla, hajustamattomalla saippuavedellä ja huuhtelee huolellisesti. Anna maskin kuivua hyvin, ei kuitenkaan suorassa auringon valossa.



Kostuttimen säiliö

- Vaihda vesi



Viikottain

Maski ja ilmaletku

- Pese ja huuhtelee



Remmit

- Pese pääremmit miedolla saippuavedellä. Pyyhi maskin muut osat kostealla liinalla.



Kostuttimen säiliö

- Pese ja kuivata



Huom!

Noudata sairaalasta saamiasi hoito- tai puhdistusohjeita, jos ne eroavat tässä esitetyistä.

Tiesithän?

Maskiin on mahdollista saada varaosia, kuten uusi maskityyny tai pääremmit. Kysy lisää hoitavasta yksiköstäsi tai vieraile ResMedin verkkokaupassa.

Muista...

Kasvojen ja hiusten puhtaus vaikuttaa maskin ja pääremmin kuntoon ja käyttöikään.

...myös:

Maskin päivittäiseen puhdistukseen on saatavana tehokas puhdistussuihke sekä käteviä puhdistuspyyhkeitä.

puhdistus takaavat parhaan hoitotuloksen

Kuukausittain

Maski ja ilmaletku
- Tarkasta kunto



Hoitolaite
- Tarkasta suodatin ja vaihda tarvittaessa



Kostuttimen säiliö
- Tarkasta kunto



6 kk välein

Hoitolaite
- Vaihda suodatin



12 kk välein

Maski ja ilmaletku
- Vaihda tarvittaessa uusiin



Kostuttimen säiliö
- Poista saostumat 1:10 etikka-vesiliuoksella



24 kk välein

Kostuttimen säiliö
- Vaihda uuteen



Kirjaa havaintosi laitehoidon 10 ensimmäisen yönä

	1. yö	2. yö	3. yö	4. yö
Uni				
Hyvä/huono				
Heräämiset				
Kesto toivottu/lyhyempi				
Maski				
Painaa ei/kyllä				
Mistä painaa				
Vuotoa ei/kyllä				
Mistä vuotaa				
Hoitopaine				
Liikaa/liian vähän				
Tunne hyvä/huono				
Kostutin				
Tunne hyvä/huono				
Yleistä				
Muita tuntemuksia				

Päivämäärä (1. yö) _____

Hoitolaite _____

Maski _____

Kostutin _____

mäiseltä yöltä allaolevaan päiväkirjaan

5. yö	6. yö	7. yö	8. yö	9. yö	10. yö

Mahdollinen hoitomuutos _____ yönä nro _____

Hoitolaite _____

Maski _____

Kostutin _____



Hoitava yksikkösi:



uniapnea.fi

ResMed Finland Oy
Hevoskenkä 3, 02600 Espoo
Puh. (09) 8676 820, faksi (09) 8676 8222
info@resmed.fi, www.resmed.fi



uniklubi.fi



resmedtuotteet.fi