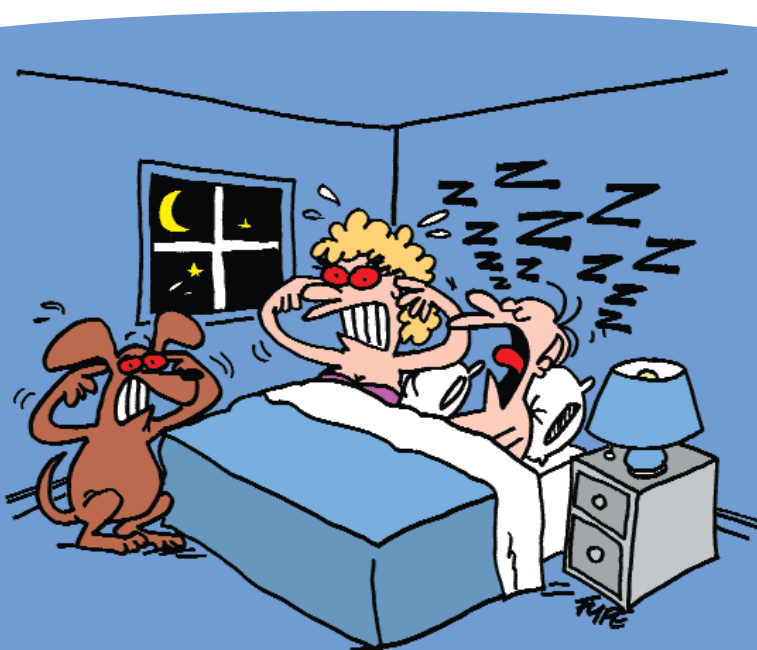


RESMED

Leva med övertrycksbehandling



Leva med övertrycksbehandling



Innehåll

Goda råd vid övertrycksbehandling	6
Vad är snarkning och vad är skillnaden mellan snarkning och sömnapné?	7
Varför blir svalget så trångt att man snarkar eller får OSA?	9
Hur ofta förekommer OSA?	9
Hur märker man att någon har OSA?	10
Är OSA livshotande?	11
Hur behandlas OSA?	12
Vad behöver jag vid OSA behandlingen?	12
Vilken typ av utrustning behöver jag?	13
Vilken typ av mask behöver jag?	14
Totala lösningar för munläckor	15
Checklista–behöver jag en hel ansiktsmask?	16
Hur kommer behandlingen att påverka min livsstil?	18
Ofta förekommande frågor	19
Så här sköter du din ResMed utrustning	28
Varningar i samband med behandlingen	29
Kontakta ResMed	30

Goda råd vid övertrycksbehandling

Vi får ofta samma frågor från våra kunder. I den här broschyren besvarar vi de vanligaste frågorna om sömnapné, CPAP och andra typer av övertrycksbehandling. Vår hemsida www.resmed.com innehåller mer information som kan hjälpa dig välja rätt utrustning och ge tips om hur du hanterar behandlingen på bästa sätt.

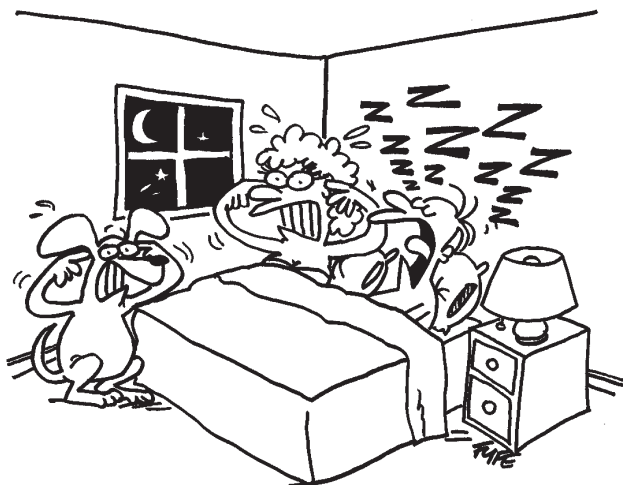
Om du har ytterligare frågor eller problem bör du rådgöra med personalen på sömnkliniken eller utrustningsleverantören. De kan hjälpa dig och också förmedla kontakt med stödgrupper för sömnapné.

Vad är snarkning och vad är skillnaden mellan snarkning och sömnapné?

Vid normal sömn hålls luftvägarna öppna av de muskler som håller tungan och mjuka gommen under kontroll även om musklerna själva är avslappnade. Men under vissa omständigheter blir luftvägarna trängre och luftpassagen blir då också smalare.

Den ökade andningsansträngning som behövs för att få bukt med det som orsakar de trånga passagerna gör att svalgets mjukdelar vibrerar vilket ger upphov till snarkljud.

Luftvägarna kan i viss utsträckning bli trängre utan att man snarkar. De trånga passagerna innebär att luftflödet till lungorna minskas och den syremängd som kroppsvävnaderna erhåller kan reduceras. Detta kan förhindra att du får den goda nattsömn du behöver.



Om svalget är speciellt trångt eller om musklerna är alltför avslappnade kan luftvägarna helt blockeras vilket förhindrar andningen. Det här tillståndet kallas för obstruktiv sömnapné eller OSA.

Efter en stund, som kan vara upp till två minuter, inser hjärnan att det råder syrebrist och larmar kroppen så att man vaknar. Det här kan inträffa hundratals gånger under natten, ofta utan att man själv vet om det, och kan leda till allvarliga sömnstörningar.



Varför blir svalget så trångt att man snarkar eller får OSA?

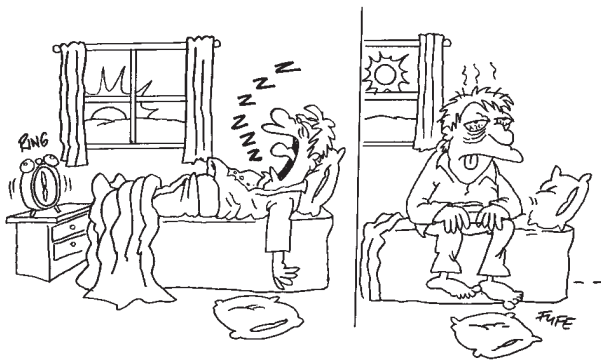
Det finns många olika bidragande orsaker som t.ex. ålder, fetma och näs- eller halsproblem. Alkohol och sömntabletter slappar av luftvägsmuskulerna vilket kan orsaka eller förvärra snarkning och OSA.

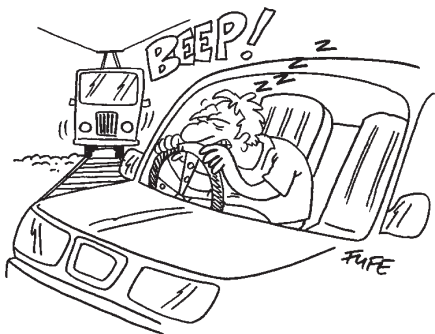
Hur ofta förekommer OSA?

OSA är den vanligaste av alla sömnstörningar. Fastän problemet är vanligast hos män över fyrtio kan OSA drabba människor i alla åldrar—från nyfödda till vuxna av båda könen. Omkring 10 % av befolkningen lider av OSA som alltså förekommer ungefär lika ofta som astma eller diabetes.

Hur märker man att någon har OSA?

Du kan ofta höra om någon har OSA. Om du lyssnar medan personen sover kommer du att höra en snarkning och sedan blir det tyst. Därefter kan du eventuellt höra en högljudd frysning eller flämtning när personen börjar andas igen. Vissa personer med OSA snarkar inte och det är ofta symptomen, de är t.ex. mycket sömniga på dagen, som visar att de lider av OSA.





Är OSA livshotande?

OSA har förknippats med en rad allvarliga och livshotande tillstånd som bl.a. högt blodtryck, hypertoni, hjärtsjukdom, stroke, kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) och kronisk hjärtinsufficiens. Många personer som lider av OSA är också påfallande trötta på dagen till följd av allvarliga sömnstörningar. Studier har visat att den här typen av trötthet kan leda till ökat antal trafikolyckor.

Andra OSA symptom kan vara huvudvärk på morgonen, depression, minnesförlust och sexuella störningar.

Hur behandlas OSA?

Vid lindrig OSA kan det vara till hjälp att gå ner i vikt eller dricka mindre alkohol. Vissa kirurgiska eller dentala ingrepp kan också användas för att behandla lindrig OSA. Men övertrycksbehandling är den enklaste, mest effektiva och erkända typen av behandling.

Övertrycksbehandling innebär att man måste ha på sig en mask som kopplas med en slang till en elektrisk motordriven enhet som pumpar in övertrycksluft. Lufttrycket håller sedan de övre luftvägarna öppna och därmed förhindras apnéer.

Vad behöver jag vid OSA behandlingen?

Du kommer att behöva en övertrycksutrustning, ett masksystem och en luftslang som kopplar enheten till masken. Masksystemen innehåller en kudde som sitter över näsan eller näsan och munnen, en maskram och en hätta. Befuktare som fuktar luften innan du andas in kan också göra behandlingen mer behaglig. ResMed tillverkar en rad olika befuktare och enheter med inbyggd befuktning vilket är särskilt behändigt.

Vilken typ av utrustning behöver jag?

Din sömnklinik kommer vanligen att rekommendera den typ av utrustning som passar dig bäst. Det finns tre olika typer av lufttillförselsystem:

CPAP (continuous positive airway pressure). Ett CPAP-system tillför luft vid ett fast tryck vilket är det optimala tryck som behövs för att förhindra att en obstruktiv sömnapné uppstår under sömnen. Trycket fastställs under en sömnstudie och anpassas till individens egna behov.

APAP (automatic positive airway pressure). APAP-system som exempelvis ResMeds AutoSet Spirit™ justerar lufttrycket kontinuerligt till den nivå du behöver. Utrustningen bevakar din andning hela natten och justerar trycket andetag för andetag till den trycknivå du behöver för att hålla luftvägarna öppna.

Ditt tryckbehov skiftar under natten och också från natt till natt beroende på ditt sömnmönster, din sovposition eller till och med beroende på hur mycket du ätit eller druckit under dagen. Eftersom systemet endast tillför det tryck du behöver, när du behöver det, kommer den här typen av behandling att i genomsnitt tillföra lägre behandlingstryck och upplevas som mer behaglig.

Bilevel-behandling innebär att du behandlas med två inställda tryck: en hög nivå vid inandningen och en lägre nivå vid utandningen. Utrustningar som ResMeds VPAP™ (variable positive airway pressure) upptäcker automatiskt när du andas in eller ut och anpassar trycket därefter. Den här typen av behandling är lämplig för personer med lungsjukdomar som t.ex. KOL, personer som behöver mycket höga trycknivåer eller personer som har problem med att andas ut mot ett enda fast tryck.

Vilken typ av mask behöver jag?

För framgångsrik behandling är det oerhört viktigt att du använder rätt mask. Du behöver en mask som är bekväm och som sitter rätt. Masken måste sitta tätt mot ansiktet så att luft inte kan läcka ut från masken. Luftläckor är obehagliga och gör också att behandlingen blir mindre effektiv.

Den vanligaste masken är en näsmask som täcker näsan. ResMed tillverkar en rad bekväma och effektiva näsmasker som passar olika ansiktsformer och individuella behov. Men vissa personer andas genom munnen när de sover och i sådana fall kan en hel ansiktsmask som t.ex. ResMeds Ultra Mirage™ Full Face Mask som täcker både näsa och mun vara det bästa alternativet. Om du inte är säker på om du behöver en hel ansiktsmask kan checklistan på sidan 16 vara till hjälp.

ResMeds bekväma och effektiva masksystem är berömda i hela världen. Alla systemen är lätta att passa in och sköta och leveras färdigmonterade med kudde, maskram och hätta.

Totala lösningar för munläckor

De flesta människor sover med munnen stängd under behandlingen medan andra finner att luft sipprar ut från munnen. Munläckor är ett problem som kan göra behandlingen mindre behaglig och mindre effektiv.

Problemet kan lösas på flera olika sätt:

- En befuktare kan bidra till att befukta luftvägarna så att du håller munnen stängd när du sover vilket får bukt med mindre läckor.
- Vissa ResMed utrustningar kompenserar automatiskt för läckor så att behandlingen förblir effektiv. De kan också registrera läckagenivåerna under natten så att man exakt kan fastställa när läckan blir ett problem.
- En hel ansiktsmask som täcker både näsan och munnen för att förhindra luftläckor – se checklisten på sidan 16 där du kan räkna ut om en hel ansiktsmask är den bästa lösningen.

Checklista–behöver jag en hel ansiktsmask?

- Är du ofta torr i munnen och/eller svalget när du vaknar?
- Andas du snarare genom munnen än genom näsan?
- Lider du av allergier?
- Besväras du av höснуva?
- Blir du nästäppt under vissa årstider?
- Har du någon gång brutit näsan?
- Har du genomgått någon näsoperation?
- Har du septumdeviation (dvs. nässkiljeväggen lutar åt ena sidan)?
- Om du redan behandlas med näsmask:
 - Fortsätter du att snarka även under behandlingens gång?
 - Använder du hakrem vid behandlingen?

Om du kan svara "ja" på en eller flera av de här frågorna är det troligt att luft läcker ut munnen under behandlingen. Detta kan vara obehagligt och kan också medföra att behandlingen blir mindre effektiv.

I sådana fall kan en hel ansiktsmask som t.ex. ResMeds Ultra Mirage Full Face Mask vara till hjälp.

Många människor kommer att behöva använda en hel ansiktsmask hela tiden medan andra kanske bara behöver en hel mask då och då—t.ex. under vissa årstider eller när de är förkylda.



Hur kommer behandlingen att påverka min livsstil?

Övertrycksbehandlingen kommer inte att påverka ditt sätt att leva i större utsträckning. ResMeds utrustningar är helt bärbara och kan lätt tas med på resor. De kan också strömförsörjas nästan överallt i världen utan specialjusteringar. Allt du behöver är en adapter som passar nätuttagen i det land du besöker. Enheterna kan också drivas med 12 V eller 24 V batterier med hjälp av en lämplig växelriktare. Vissa flygbolag har godkänt ResMeds utrustningar för användning under långa flygresor men du kanske kommer att behöva visa upp ett intyg från din läkare eller sömnklinik som bevis på att du är beroende av behandlingen. Vi rekommenderar att du rådgör med flygbolaget före avresan.

Ofta förekommande frågor

Hur snabbt kommer jag att vänja mig vid CPAP-behandlingen?

De flesta människor vänjer sig vid CPAP-behandlingen på en till två veckor. Men ibland kan det ta lite längre tid t.ex. om du är mycket ljudkänslig eller om du är mycket medveten om trycket från masken över ansiktet.

Hur snart kan jag märka en förbättring?

Du bör kunna märka en omedelbar förbättring efter behandlingsstarten men för somliga går det lite långsammare.

Hur ofta måste jag använda min utrustning?

Du kommer att bli tvungen att använda utrustningen varenda veckonatt när du sover. Om du avbryter behandlingen kommer du att börja snarka igen och din tidigare sömnapné och trötthet under dagen kommer tillbaka.

Kommer jag någonsin att behöva ändra trycknivån?

Om du använder en CPAP- eller bilevel- (VPAP-) utrustning blir trycket kvar vid den nivå som passar dig. Men det kan hända att trycknivåerna behöver finjusteras eller korrigeras t.ex. om du går ner eller ökar i vikt. Om du har svårt att fördrå trycket kan din läkare

eller sömnexpert eventuellt sänka det under en kort period när du startar behandlingen. Sömnexperten kan göra en undersökning om symptom som snarkning och sömnighet under dagen har återvänt.

Om du använder en AutoSet™ utrustning justeras trycknivåerna automatiskt så att de passar dina ständigt skiftande tryckbehov. Den här typen av behandling rekommenderas speciellt om din vikt regelbundet går upp eller ner eller om du regelbundet dricker alkohol eller tar sömntabletter.

Kommer mitt blodtryck att bli bättre efter det att jag startar behandlingen?

Svaret är ja, men ändra inte din medicinering utan att först rådgöra med din läkare som bör undersöka ditt blodtryck regelbundet även om din medicinering inte ändras till en början.

Kommer behandlingen att göra det lättare för mig att gå ner i vikt?

Svaret är kanske. Du bör få en högre energinivå och du kommer sannolikt att bli motiverad att delta i många aktiviteter som du tidigare var för trött för att orka med. Men om viktnedskningen ska bli bestående måste du lägga om din livsstil på lång sikt—både vad gäller motion och matvanor.

Min partner (eller jag själv) sover mycket lätt. Vad ska jag göra om jag tycker att utrustningen är störande?

ResMeds utrustningar är mycket tystgående. Men om du har svårt att vänja dig vid ljudet kan du försöka placera enheten på golvet bredvid sängen tills ljudet inte längre stör dig.

En befuktare kan bidra till att "dämpa" ljudet. Be om mer information från sömnkliniken eller utrustningsleverantören.

Om det är luftflödet ut från ventilerna på maskramen som är störande bör du kontrollera att ventilerna inte är blockerade.

Ett annat alternativ är att placera utrustningen i ett annat rum och använda en längre luftslang eller koppla ihop två luftslangar med ett kopplingsdon.

Obs! Om du gör det bör du kontrollera trycket för att försäkra dig om att trycket fortfarande är tillräckligt för att behandla OSA. Om din enhet har en SmartStart™ funktion kan förlängningen påverka slangens prestanda. I så fall bör du antingen använda endast en slanglängd eller ta med dig utrustningen till leverantören som kan koppla bort SmartStart funktionen.

Jag har just börjat behandlingen och näsan känns irriterad.

Behandlingsluften är både sval och torr och kan ibland orsaka snuva och nysningar men det går vanligen över på ett par dagar eller en vecka. Om besvären fortsätter bör du överväga att använda en varmluftbefuktare som både värmer och fuktar luften vilket kan lindra symptomen. Om du använder en befuktare kan det bli nödvändigt att justera trycket något om du använder en CPAP-utrustning med fast tryck. Om du använder en AutoSet utrustning från ResMed, kommer den automatiskt att kompensera för trycket om du använder en befuktare.



Luften som kommer in genom masken känns kall och stör min sömn.

Vissa människor blir torra i näsan, munnen eller svalget under behandlingen, speciellt på vintern. Om den luft som förs in genom masken är kall och avbryter din sömn har du följande alternativ:

- värm upp rumsluften
- placera luftslangen under sängkläderna (eftersom kroppsvärmen kommer att värma upp den luft som strömmar genom luftslangen)
- befuktning.

En varmluftsbefuktare värmer och fuktar luften innan du andas in, lindrar symptomen och gör luften behagligare att andas in.

Jag är täppt i näsan med jämna mellanrum och därför måste jag andas genom munnen. Vad kan jag göra åt det?

Eftersom näsan är en mycket effektiv inkörsport vid övertrycksbehandlingen är det nödvändigt att hålla passagen öppen. Ett alternativ är att använda en avsvällande nässpray. Vi rekommenderar att du diskuterar den möjligheten med din läkare. Men du bör vara medveten om att du med tiden också blir täppt i näsan om du använder en nässpray alltför ofta. En hel ansiktsmask kan vara lösningen speciellt om du inte vill använda nässpray under en längre tid.

En hel ansiktsmask täcker både näsan och munnen och behandlingen kommer därför att fortsätta att verka även om du andas genom munnen.

Jag känner att luft läcker ut från munnen när jag somnar.

Munnen måste vara stängd när du sover för att förhindra att luft strömmar ut från masken. En hel ansiktsmask som täcker både näsan och munnen garanterar att behandlingen förblir effektiv när du somnar. Ett annat alternativ är att använda en hakrem som kan hjälpa dig hålla munnen stängd.



Kan jag fortsätta behandlingen när jag är förkyld?

Om du har en infektion i de övre luftvägarna, mellanörat eller bihålorna bör du fråga din läkare till råds innan du fortsätter behandlingen. Du kanske får rådet att avbryta behandlingen tills infektionen är överstånden. Om du fortsätter behandlingen under en infektion råder vi dig att tvätta masken och luftslangen oftare. En hel ansiktsmask kan vara ett bra alternativ vid sådana tillfällen eftersom den täcker både näsan och munnen så att behandlingen fortsätter att verka.

Behöver jag ta med mig min utrustning om jag av någon anledning läggs in på sjukhus?

Svaret är ja. Ditt tillfrisknande kan ta längre tid om du avbryter behandlingen och ditt allmäntillstånd försämras. Om du ska opereras är det mycket viktigt att du berättar om din övertrycksbehandling för både kirurgen och narkosläkaren. Du bör också meddela den läkare som behandlar din sömnapné att du ska läggas in på sjukhus.

Kommer jag någonsin att kunna sluta behandlingen? Kan min snarkning och min sömnapné någonsin botas?

OSA är ett långtidstillstånd och man känner för närvarande inte till något botemedel. Men den goda nyheten är att övertrycksbehandlingen kan hålla din sömnapné under kontroll på ett effektivt sätt – så länge som du fortsätter med behandlingen.

Jag vaknar ofta och finner att jag har tagit bort masken när jag sover. Hur kan jag undvika att det händer?

Om du behandlas med CPAP- eller bilevel- (VPAP-) system kan det här vara ett tecken på att ditt behandlingstryck inte är tillräckligt för att helt få bukt med din sömnapné och en lätt tryckhöjning kan vara lösningen. Vissa av ResMeds utrustningar är dessutom försedda med ett masklarm som varnar användaren om masken har tagits bort. Diskutera problemet med din sömnexpert.

Varför känns det jobbigt att andas ut under CPAP-behandlingen?

Många människor finner att de måste riktigt ta sats mot luftflödet vid utandningen när de börjar CPAP-behandlingen. Det kan ta en viss tid innan du vänjer dig vid att andas ut mot trycket. Känslan kan eventuellt försvinna om du övar dig på dagen medan du slappnar av eller lyssnar på musik. Kom ihåg att utandning mot flödet sker automatiskt när du sover.

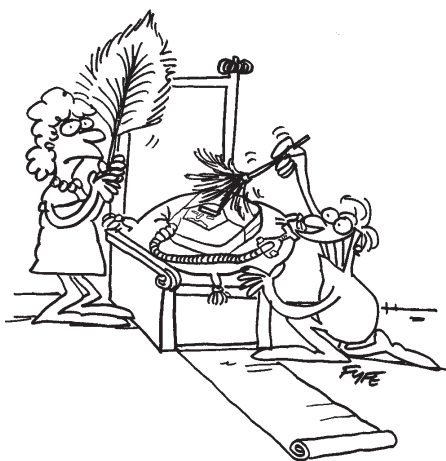
Vissa människor har svårare än andra att vänja sig vid att andas ut mot luftflödet och av den anledningen har ResMed försett en del av sina CPAP-enheter med en speciell rampfunktionen som låter dig somna vid ett lägre tryck. Enheten ökar sedan gradvis trycket till fullt behandlingstryck. Ett annat alternativ kan vara en AutoSet utrustning eller bilevel-utrustning som t.ex. ResMeds VPAP.

Jag ska åka utomlands–kan jag använda utrustningen i andra länder?

En switch-mode strömförsörjning innebär att ResMeds utrustningar kan användas i olika delar av världen. De godtar en nätspänning på 110-240 V, 50-60 Hz utan specialjusteringar. Kom ihåg att du fortfarande kommer att behöva använda en lämplig adapter för de olika typer av vägguttag som finns i de länder du besöker.

Med hjälp av en lämplig växelriktarenhet kan utrustningen drivas med batterier (t.ex. i lastbil, husvagn eller båt). Växelriktaren bör kunna ge en nätspänning inom området 110-240 V och ha tillräcklig kapacitet. Din ResMed leverantör kan hjälpa dig välja en växelriktare som passar din utrustning.

Obs! En märkkapacitet på upp till 200 W kan behövas för vissa typer av växelriktare för att garantera prestanda.



Så här sköter du din ResMed utrustning

Din ResMed utrustning kommer i normala fall att vara underhållsfri. Men för att förlänga apparatens livslängd bör du byta ut luftfiltren var fjärde till sjätte månad beroende på hur dammig omgivningen är.

Ett blockerat luftfilter kan minska trycket. Vi rekommenderar att du inspekterar filtret varje månad för att se till att det inte finns hål eller att damm inte har samlats i filtret.

Tvätta ansiktet innan du somnar för att ta bort överflödigt hudfett innan du sätter på masken. På så sätt kan du förhindra att olja från huden förs över på masken och kudden. Vi avråder dig också från att använda fuktighetsbevarande hudkrämer på de områden där masken kommer i beröring med ansiktet. På så sätt kommer så lite olja som möjligt att föras över på masken och kudden.

Vi hänvisar till bruksanvisningen för fullständiga upplysningar om hur du sköter ditt masksystem.

Luftslangen behöver också rengöras. Det går bra att tvätta den i varmt tvålatten men häng den inte på tork utomhus – solens ultravioletta strålar kan bryta ner plastmaterialet. Använd inte blekningsmedel, eukalyptusolja eller klorlösningar eftersom de kan missfärga eller skada plastmaterialet.

Efter det att du rengjort alla produkter bör du skölja dem ordentligt för att avlägsna alla tvålrester.

Varningar i samband med behandlingen

Om du känner något av följande symptom under behandlingen bör du omedelbart kontakta din läkare.

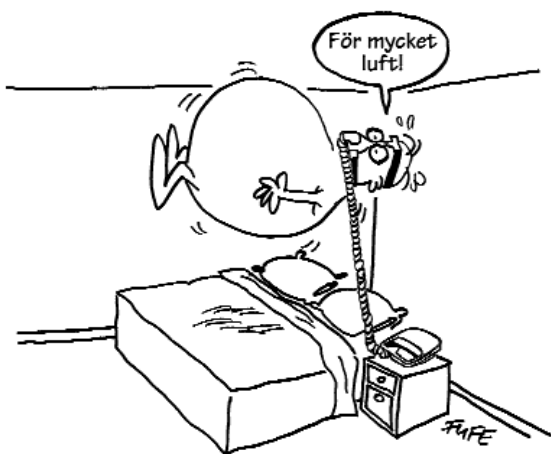
- Huvudvärk
- Obehag i mellanörat eller bihålorna
- Bröstsmärtor

Om du känner dig lätt svullen kan det bero på att du svält alltför mycket luft när du är vaken till följd av mottrycket från enheten. Rampfunktionen kan vara till hjälp men kontakta din läkare om problemen fortsätter.

Om det finns tecken på att din sömnapné kommer tillbaka under behandlingens gång bör du kontakta din läkare.

Du kan komma att nysa, bli snuvig eller täppt i näsan speciellt under de första behandlingsveckorna. Du kanske behöver använda en nässpray eller en befuktare om symptomen försätter. Rådgör med din läkare eller utrustningsleverantören.

Avbryt inte CPAP-behandlingen utan din läkares godkännande. Rådgör alltid med din läkare om du tror att du inte kommer att kunna använda din utrustning under längre tid än ett par dagar.



Kontakta ResMed

ResMed har kontor och leverantörer i mer än 60 länder. Besök gärna vår hemsida www.resmed.com för information om våra kontor och var de är belägna.

AutoSet, AutoSet Spirit, Mirage, Ultra Mirage, SmartStart och VPAP är varumärken tillhöriga ResMed Ltd. ©2003 ResMed Ltd.

