

Søvnapnø vejledning til CPAP-behandling

Til patienter og pårørende

Hvad er obstruktiv søvnapnø?

Søvnapnø er en tilstand med pauser i vejrtrækningen under søvnen. Definitionen på diagnosen er mere end 5 pauser (apnøer) på mindst 10 sekunder pr. time i gennemsnittet. Dette kaldes AHI (Apnø-Hypopnø-Index)

Apnøer opstår, når svælgets muskler under søvnen slapper af og lukker (obstruerer) for luftvejen. Apnøerne forværres, hvis der i forvejen er nedsat plads i halsen pga. anatomiske forhold, øget mængde fedt i vævet omkring svælget eller kronisk hævede slimhinder pga. f.eks. rygning.

Under apnøen falder iltmængden og kulilten stiger i blodet. Dette sender signaler til hjernen om at vække den sovende, så vejrtrækningen automatisk starter igen. Disse gentagne opvågninger kan man som regel ikke huske, når man vågner om morgenen.

Er det farligt?

Det nedsatte iltindhold i blodet gør, at der udløses stresshormoner i kroppen, som derved bliver overbelastet i den periode man sover, hvor kroppen ellers skulle slappe af og samle ny energi. Flere studier viser, at ubehandlet søvnapnø er en risikofaktor for flere alvorlige lidelser som forhøjet blodtryk, diabetes og depression. Det kan være svært at tåle stress og der kan være større risiko for arbejds- og bilulykker.

Hvordan behandles søvnapnø?

Søvnapnø kan behandles med CPAP-terapi (Continuos Positive Airways Pressure eller kontinuerligt positivt luftvejstryk), skinnebehandling, vægttab og kirurgi.

Med CPAP-terapien holdes luftvejene åbne, mens man sover. Almindelig luft pumpes ind via en maske, som dækker næsen eller en maske som dækker både næse og mund. Når muskulaturen bliver slap, holdes svælget åbent af lufttrykket og vejrtrækningen bliver normal.

Hel maske (Full face maske)

Det er vigtigt, at masken slutter tæt, men den må ikke sidde for stramt. Masken vil larme, hvis der er en utæthed. Der må godt være lidt udslip forbi masken, det forringer ikke behandlingen. Blot må der **ikke slippe luft ud i nærheden af øjnene**, da det kan give irritation og i værste fald øjenbetændelse.

Læg mærke til, om der er røde mærker, når du tager masken af om morgenen. Hvis disse ikke forsvinder efter ca. 30 minutter, har masken siddet for stramt. Dette kan inden for få dage give et tryksår. Næseryggen er særlig udsat.

Er der kommet et rødt mærke, er det meget vigtigt at aflaste det. Du kan bruge trykaflastende plaster, som kan fås ved sygeplejersken i ambulatoriet eller klippe en lille skumgummiring og lægge den under masken, således at hullet i ringen er placeret over trykmærket.

Du kan under punktet min søvn på dit udstyr aflæse om din maske slutter tæt. Er der for meget lækage (luft ved siden af masken) kan du prøve at stramme remmene på din maske, så den sidder tættere på dit ansigt, eller du kan rette på den måde masken sidder på. Er der ikke bedring efter 7-14 dage på din søvnrapport, kan du ringe til afdelingen og få hjælp i telefontiden.

Søvnapnø vejledning til CPAP-behandling

Næse (Nasal maske)

Det er vigtigt, at du holder munden lukket, hvis du har en maske, som kun sidder på næsen. Åbner du munden, blæser luften ud gennem din mund og behandlingen vil ikke virke optimalt. Kroppen vænner sig med tiden til, at holde munden lukket om natten, når du ligger og sover. Tilvænningen kan tage fra få dage op til flere uger.

Sådan virker behandlingen

CPAP-apparatet blæser luft ned i dit svælg for at holde det åbent og dermed forhindre, at du får vejrtrækningspauser, også kaldet apnøer. Luften blæses ned i svælget med forskelligt tryk. Apparatet starter på et lavt lufttryk, som er det lufttryk, du falder i søvn med. Når du i løbet af natten har apnøperioder, registrerer apparatet det og stiger automatisk i tryk. Et øget tryk medfører, at du ikke lukker til i svælget og dermed undgår et apnøtilfælde.

Det er ikke alle apnøer, apparatet kan behandle, men hvis dit antal apnøer per time (AHI) er under 5, kan du være velbehandlet. Hvis dit AHI er over 5 nogle enkelte dage, er det dog også helt i orden. Du kan se dit AHI på apparatets søvnrapport.

Hvordan ved man, om behandlingen virker?

For at få virkning af CPAP-behandlingen er det nødvendigt, at du kan bruge apparatet mere end 4 timer hver nat. Du vil måske hurtigt opleve at du får mere energi og bliver mere frisk.

Målet for behandlingen er at holde antallet af **pauser (apnøer) pr time under 5,0**. Du kan se dette tal på apparatet hver morgen, når du er færdig med behandlingen. Informationerne på skærmen slettes automatisk midt på dagen, så der bliver plads til nye oplysninger for den kommende nat. CPAP-apparatet gemmer selv oplysningerne på SD kortet som sidder i maskinen.

Vær tålmodig

Det kan tage op til flere uger at vænne sig til CPAP-behandlingen. Prøv eventuelt at vænne dig til luftstrømmen ved at tage udstyret på i 10-15 minutter om dagen, når du er vågen.

Tag masken på, når du skal sove. Hvis du ikke er faldet i søvn efter 30 minutter, så tag masken af.

Gentag dette indtil du så vidt muligt kan sove med tændt apparat i mindst 4 timer pr. nat.

Giv ikke op, selvom det er besværligt de første nætter. Det kan tage lang tid at vænne sig til.

Sådan bruger du dit apparat

Dit nye CPAP apparatet fungerer ved, at det blæser luft ud, når du begynder at trække vejret i masken og stopper når det har registeret, at du ikke har masken på længere. Du behøver dermed ikke tænde og slukke CPAP-apparatet når du tager masken af og på.

Hvis du skal op om natten

Skal du op i løbet af natten, kan du slukke apparatet på knappen (tænd og sluk knappen) øverst på maskinen. Du behøver ikke tage masken af, men kan blot koble den fra slangen. Når du kobler masken til igen og begynder at trække vejret, starter apparatet automatisk. Hvis du oplever, at apparatet ikke tænder og slukker automatisk, kan du også bruge tænd/sluk knappen. Du kan også bruge denne knap til at slukke apparatet, hvis du vågner om natten, mens apparatet er ved at behandle dig og det derfor blæser kraftigt. Man kan især i starten af sin behandling vågne ved dette, men man begynder at sove fra det, efterhånden som man vænner sig til lufttrykket.

Fugtning

Til fugtningen bruges afkølet kogt vand eller destilleret vand. Der anbefales altid kogt og afkølet vand. Det er vigtigt, at vandet i denne skiftes dagligt for at undgå vækst af bakterier eller skimmel.

Vandbeholderen vaskes 1 gang ugentligt i varmt vand tilsat mild opvaskesæbe uden parfume og farve og kan afkalkes ved behov med hvid husholdningseddike (1:10). Indstilling af temperaturen kan variere efter luftfugtighed og behov.

Søvnapnø vejledning til CPAP-behandling

Sådan bruger du fugteren

Fugteren gør luften i masken fugtig, hvilket kan være mere behageligt for dig, når du skal begynde med CPAP-behandlingen. Du kan bruge den, hvis dine slimhinder har tendens til at tørre ud, eller hvis du i forvejen har problemer med dine slimhinder i næse/svælg. For at fylde vand i fugteren skal du tage den ud ved at trykke på den store grå knap, samtidig med at du trækker udad. Fugteren er fra firmaets side indstillet til at regulere varme og fugt automatisk. Men hvis du ikke finder disse indstillinger behagelige, kan du selv gå ind i [mine](#) og finde [climate ctrl](#).

Slange og fugtighed

Du kan indstille slangetemperaturen og fugtighedstemperaturen hver for sig. Du kan også vælge kun at have den ene del slået til, altså enten kun slangetemperatur eller fugter. Eller du kan vælge at slå begge dele fra og dermed slet ikke bruge fugteren. Det betyder, at du får den luft i masken, som apparatet trækker ind fra dit soveværelse med den varme og fugtighed, der er der. Du indstiller på slangetemperaturen og fugtighedsniveau, ved at gå ind i [mine optioner](#). Her finder du [Climate Ctrl](#) og [slangetemperatur](#).

- Slangetemperaturen kan indstilles til mellem 16-30 grader. Apparatet er fabriksindstillet til 27 grader.
- Fugtighedsniveau kan stilles fra 1-8. vælg den fugtighed, der passer bedst til dig. Hvis du føler dig tør i næse og mund, kan du skrue op for fugten. Får du fugt i masken, skal du regulere temperaturen.

Sådan bruger du slangen

Når du tager slangen af apparatet, er det vigtigt at du ikke trækker i den, men tager fast i det grå gummi, som den sidder fast med på apparatet og masken.

Placer slangen, så den ikke generer

Du skal placere CPAPens slange på en måde, så du frit kan vende dig i sengen om natten. Det forhindrer, at slangen flytter på masken om natten. Nogle har apparatet til at stå på et sengebord. Placeringen har ingen betydning for apparatets funktion. Det vigtigste er, at det ikke generer dig. **Det er dog meget vigtigt, at apparatet ikke står på gulvet**, da der kan komme for meget støv i apparatets filter til at det behandler dig optimalt.

Reparer slangen, hvis den bliver utæt

Du kan godt opleve, at der går hul på slangen, især hvis du er kommet til at trække i den. Sker det, kan du reparere den her og nu ved at sætte et stykke plaster på hullet. En utæt slange skal dog udskiftes og du bør derfor kontakte søvnklinikken på Esbjerg og Grinsted Sygehus telefontiden.

Søvnrapport

Hvis du er interesseret i at vide mere om, hvordan og hvor meget du har brugt apparatet, kan du vælge [min søvn](#) og se flere informationer omkring dit apparatbrug.

Hvordan behandles CPAP-apparatet?

Placer apparatet på en stabil plads, som f.eks. et sengebord. Rumtemperaturen må ikke være under 18 grader. Er det koldere, bliver man afkølet og der vil dannes kondensvand i masken.

Hvis dit CPAP-apparat bliver stjålet

CPAP-apparatet tilhører Region Syddanmark. Ved tyveri dækker din private indboforsikring. Du skal melde evt. tyveri til politiet og til dit forsikringselskab.

Hvis du skal indlægges på hospital til operation og narkose

Tag altid CPAP-udstyret med ved indlæggelse. Brug det på hospitalet som du gør hjemme. Før en narkose har man en samtale med narkoselæge/sygeplejerske. **Husk** her at nævne, at du har søvnapnø og er i CPAP behandling.

Søvnapnø vejledning til CPAP-behandling

Sådan aflæser du dit CPAP apparat

Søvnrapport

Brug	Fortæller dig, hvor mange timer du har sovet med apparatet den pågældende nat.
Events pr. time	Kaldes også AHI og fortæller, hvor mange apnøer du i gennemsnit har haft i timen, som apparatet ikke har nået at behandle.
Maske	Fortæller om masken er tæt.

Generel information

Rampetid Rampetid er den tid, hvor apparatet kører med lavt tryk. Det lave tryk gør det lettere for dig at falde i søvn. Rampetiden indstilles under punktet mine optioner Herefter kommer du ind til funktionen, hvor du kan vælge:	Auto: Apparatet registrerer selv, hvornår du er faldet i søvn og hvornår det skal begynde at behandle dig. Dog begynder apparatet senest at behandle efter 35 minutter. Fast rampetid: du kan indstille apparatet til en fast rampetid fra 5-45 minutter, afhængigt af hvor hurtigt du falder i søvn. Ingen rampetid: apparatet begynder at behandle dig, så snart du tager masken på.
Climate Ctrl	Hvis Climate Ctrl er slået til Auto, tilpasser apparatet selv den mængde fugt og varme, der tilføres luften.
SmartStart	Når SmartStart er slået til, tænder og slukker apparatet selv, når du tager masken af og på. Er den slået fra, skal du selv tænde og slukke for apparatet på knappen øverst på apparatet.

Søvnapnø vejledning til CPAP-behandling

Daglig rengøring

Det stykke på masken, som sidder direkte mod huden (maskepuden) og plastikskjoldet, skal tørres af både ind- og udvendigt med en fugtig klud.

Ugentlig rengøring (Vælg evt. en bestemt dag, så det er nemmere at huske)

Vask fugteren og luftslangen i varmt vand tilsat et mildt rengøringsmiddel. Skyl fugteren og luftslangen grundigt, og lad dem tørre på et sted, hvor de ikke udsættes for direkte sollys og/eller varme. Apparatet tørres af med en hårdt opvredet klud. Masken skilles ad og vaskes i varmt vand (højst 80 grader), tilsat mild opvaskesæbe uden parfume. Tørres herefter udvendigt af med et rent viskestykke og lægges/hænges til lufttørring. Der må ikke være vand tilbage i slangen, når den kobles til apparatet igen.

Filterskift

Ved luftindtaget efterses og skiftes, når det er blevet støvet, dog **mindst hver tredje måned**. Filteret er et engangsfilter og kan ikke vaskes.

Kontrol af CPAP-behandlingen

Vi vil hjælpe dig godt i gang 6-8 uger efter udlevering af CPAP. Derefter laver vi en individuel aftale omkring din behandling, både kontrolintervallerne og om konsultationen skal foregå telefonisk eller med fysisk fremmøde. Ved fremmøde tid bedes du medbringe dit CPAP-apparat og maske, ellers kan vi ikke hjælpe dig med din behandling.

Bestilling af udstyr

Vi udleverer **ikke** udstyr til dit CPAP-apparat uden, at du har lavet en aftale med søvnklinikken. Du kan selv bestille og få udleveret en maske 1 gang om året. Du kan finde information vedr. bestilling af søvnudstyr på Esbjerg Sygehus & Grinsted Sygehus hjemmeside, www.esbjerggrinstedsygehus.dk, under Øre, Næse og Halskirurgisk ambulatorium.

Myair

Prøv myAir-appen fra Resmed der er udviklet til Air10 og Airsense 11 apparaterne. Appen kan motivere dig til at fortsætte med behandlingen ved at give dig indsigt i, hvad der går godt og hjælpe dig med at løse mindre problemer.

Spørg, hvis du er i tvivl

Ved spørgsmål angående dit CPAP apparat eller søvnapnø behandling kan du kontakte søvnklinikken telefonisk i tidsrummet 9.00-10.00 alle hverdage på tlf. 79182783 og tryk 3. Ved bestilling af udstyr kan der gå op til 14 dage inden du modtager det bestilte fra leverandøren.

Med venlig hilsen

Personalet
Øre-Næse-Hals Afdelingen
Esbjerg Sygehus