

CPAP- ohje potilaalle

TÄMÄ OHJE AUTTAA SINUA TULEMAAN TOIMEEN CPAP-LAITTEESI KANSSA. SE SISÄLTÄÄ TIETOJA CPAP:N KÄYTÖSTÄ JA OHJEITA LAITTEEN HUOLLOSTA. OHESSA ON YLEISIMMIN KYSYTTYJÄ ASIOITA. JOS ET LÖYDÄ VASTAUKSIA ONGELMIISI TÄSTÄ OHJEESTA, OTA YHTEYTTÄ UNIHOITAJAAN.

MITEN ALOITAN CPAP-HOIDON?

Hoida nenääsi ohjeen mukaan. Aseta CPAP-laitteesi sängyn viereen tasaiselle alustalle yöpöydälle. Laitteen alle eikä päälle ei saa laittaa mitään. Jos laite on lattialla, tarkista suodatin tavallista useammin pölyn vuoksi.

Aseta maski kasvoille, ilmaletku paikoilleen ja käynnistä laite. Paine nousee välittömästi säädettyyn tasoon. Voit käyttää viiveaikatoimintoa, jolloin paine nousee asetettuun hoitopaineeseen säätämäsi ajan kuluessa.

Asetu makuulle ja hienosäädä maskin remmit sopivalle kireydelle, älä kuitenkaan vedä niitä liian tiukalle. Pieni ilmavuoto maskista on parempi kuin se, että maski on liian kireällä. Varo suoraa ilmavuotoa silmiin, koska se saattaa aiheuttaa silmien ärsytystä.

KUINKA USEIN JA KUINKA PALJON MINUN PITÄÄ KÄYTTÄÄ CPAP-LAITETTA?

Käytä laitetta joka yö, jos mahdollista. Jos jätät väliin useamman kuin 1–2 yötä, uniapneaoireesi usein palaavat. Jos pidät usein taukoja käytössä, et koskaan totu siihen kunnolla.

CPAP-laitteesi yleensä vähentää väsymystä ja muita uniapnean oireita, jos sitä käyttää vähintään neljä tuntia yössä, mutta teho on sitä parempi, mitä enemmän laitetta käytät.

KAUANKO KESTÄÄ TOTTUA CPAP-LAITTEESEEN?

Useimmat tottuvat laitteeseen 1-2 viikossa. Joskus tottuminen kestää pitempään, jopa useita kuukausia.

HERÄÄN USEIN SIIHEN, ETTÄ OLEN OTTANUT MASKIN POIS. KUINKA VOIN ESTÄÄ TÄMÄN?

Maskin poistaminen kasvoilta unissaan on CPAP-hoidon alussa yleistä. Totuttuasi käyttämään CPAP-laitetta tämä ongelma yleensä häviää.

SAAKO PAINETTA ITSE NOSTAA TAI LASKEA?

Ei saa. Mikäli paine tuntuu sopimattomalta, ota yhteyttä unihoitajaan. Hoitopaineet säädetään etäseurannan kautta.

TARVITSEKO PAINETTA JOSKUS MUUTTAA?

Hoitopaine on asetettu pysyväksi ja juuri Sinulle sopivaksi, mutta joskus on aihetta muuttaa sitä. Painetta voidaan pienentää myös, jos onnistut pudottamaan painoasi. Jos painosi nousee, voidaan painetta joutua nostamaan.

PITÄÄKÖ MINUN OTTAA CPAP MUKAANI, JOS JOUDUN JOSTAIN MUUSTA SYYSTÄ SAIRAALAHOITOON?

Kyllä. Sairaudesta toipuminen voi kestää kauemmin, jos et käytä laitettasi. Jos joudut leikkaukseen, on tärkeää muistaa kertoa kirurgille ja anestesia-
lääkärille CPAP-hoidostasi.

RATKAISUJA SUUSTA TULEVAAN ILMAVUOTOON

Useimmat ihmiset nukkuvat suu kiinni käyttäessään CPAP-laitetta, silti ilmaa voi vuotaa suupielistä. Jos herätessäsi kurkkusi on kuiva ja arka, asia voidaan korjata. Nenämaskin vaihto nenäsuumaskiin voi auttaa, myös leukaremmillä voidaan estää suuvuoto.

NENÄNI ON JATKUVASTI TUKKOINEN, JOTEN JOUDUN HENGITTÄMÄÄN SUUN KAUTTA

Nenän ärsytysoireet ovat yleensä hankalimpia hoidon alussa ja talvella. Nenän kuivumista ja tukkoisuutta lievitetään kostuttavilla nenäsuihkeilla. Lämminilmakostutin tai lääkärin reseptillä määräämiä sumutteita (kts. nenän limakalvojen hoito).

OLEN JUURI ALOITTANUT CPAP-HOIDON JA SE ÄRSYTTÄÄ NENÄNI

Viileä, kuiva ilma voi aiheuttaa nuhaisuutta ja aivastelua, mutta oireet häviävät yleensä muutamassa päivässä tai parissa viikossa.

MASKIN KAUTTA TULEVA ILMA ON KYLMÄÄ JA HÄIRITSEE UNTANI

Jos kylmä ilma häiritsee untasi, voit lämmittää huonetta hieman lämpimämmäksi ja pitää ilmaletkua peiton alla, jolloin kehosi lämpö lämmittää letkussa kulkevaa ilmaa. CPAP-laitteeseen voidaan tarvittaessa liittää lämminvesikostutin.

VOINKO KÄYTTÄÄ CPAP-LAITETTA FLUNSSAISENA?

Voit käyttää CPAP-laitetta flunssaisenakin tai jättää käyttämättä. Tärkeintä on, miltä laitteen käyttö tuntuu itsestäsi. Jos jatkat laitteen käyttöä flunssaisena, pese maski ja hengitysletku normaalia useammin.

IHOTTUMAN HOITO

Jos saat ihottuman, hoida sitä hydrokortisonivoiteella pakkauksen ohjeen mukaan. Iho-oireita voi ehkäistä ihon hyvällä puhdistuksella ja kostuttavien voiteiden käytöllä.

SILMÄOIREET

Silmien ärsytysoireet ovat seurausta sopimattomasta maskista tai sen huonosta kiinnityksestä. Korjaa kiinnitys sopivaksi. Maskimallia voidaan myös vaihtaa.

LAITETTA EI SAA KÄYTTÄÄ OKSENNUSTAUDISSA TAI ALKOHOLIN VAIKUTUKSEN ALAISENA.

PARANTUUKO VERENPAINENI CPAP-HOIDON AIKANA?

Joskus verenpaine laskee, mutta älä muuta lääkitystäsi neuvottelematta siitä ensin lääkärisi kanssa.

ONKO LAIHTUMINEN HELPOMPAA CPAP-HOIDON AIKANA?

Saattaa olla. Voit huomata olevasi energisempi ja innostuneempi harrastuksiin, joita et ennen jaksanut väsymyksesi vuoksi edes ajatella.

VOINKO KÄYTTÄÄ CPAP-LAITETTANI ULKOMAHAN MATKOILLA?

Voit käyttää laitettasi matkoilla, samoin kuin muitakin sähkölaitteita. Tarvittaessa voit joutua käyttämään adapteria. Pyydä unihoitajalta todistus CPAP-laitteesta tullen turvatarkastusta varten.

VOINKO KOSKAAN LOPETTAA CPAP:N KÄYTÖN? PARANEEKO KUORSUKSENI JA UNIAPNEANI?

Painon pudottaminen voi parantaa uniapnean tai ainakin lievittää sen oireita. Joskus CPAP-hoito voidaan painon pudotuksen ansiosta lopettaa.

CPAP-LAITTEEN HUOLTO

Laitteessa on ilmansuodatin, joka on kertakäyttöinen. Kertakäyttöinen suodatin vaihdetaan 4 – 6 kk:n välein uuteen. Likaiset ja pölyiset suodattimet vähentävät laitteen tehoa ja voivat vaurioittaa laitetta.

Pese kasvosi ennen nukkumaanmenoa, ettei ihosta siirry epäpuhtauksia maskiin. Huuhtelee maski päivittäin. Kerran viikossa pese maski miedolla astianpesuaineella, huuhtelee maski hyvin ja anna maskin kuivua. Pese hengitysletku kerran viikossa miedossa astianpesuainevedessä ja huuhtelee hyvin. Anna letkun kuivua ennen käyttöä. Älä ripusta letkua kuivumaan suoraan auringonvaloon, sillä UV-säteet voivat rikkoa letkun muovin. Remmit voit pestä joko käsin tai pyykinpesukoneessa pesupussissa hienopesuohjelmalla ilman huuhteluainetta. Laita remmien tarrat kiinni ennen pesua. Vesisäiliö pestään kerran viikossa miedolla astianpesuaineella ja tiskiharjalla. Ei saa laittaa astianpesukoneeseen.

HOIDON SEURANTA

Seurantakäynneille keuhkosairauksien poliklinikalle ei kutsuta, vaan hoitaja soittaa sinulle etäseurantatiedoista ja voinnista. Puhelinsoitolla hoitoasi seurataan ja ratkaistaan hoitoosi liittyviä ongelmia. Lääkäri saattaa määrätä sinulle kontrollikäynnit, joista tulee kutsu erikseen kotiin. Jos hoito ei kuitenkaan onnistu tai CPAP-laitteen käyttö on muuten epäsäännöllistä, Sinun tulee palauttaa laite poliklinikalle. Tällöin on hyvä keskustella muista uniapnean hoitomuodoista unihoitajan kanssa.

ETÄSEURANTA

CPAP-laitteet ovat etäseurannassa ja etäseurannasta nähdään laitehoidon toteutuminen, käyttöaika, AHI-hengityskatkosten korjaantuminen sekä maskivuodot. Etäseurannan kautta säädetään tarvittaessa hoitopaineita, lämmön ja kosteuden säätöjä.

MyAir sovelluksen voit ladata kännykästä App Store tai Google Play. Sovellus opastaa ja rohkaisee yksilöllisillä hoitoa koskevilla vinkeillä, sähköpostiviesteillä ja videokirjaston videoilla.

Airsense 11 autoset CPAP-laitteissa on Care Chek-In-toiminto mikä esittää kysymyksiä unen laadusta. Sovellus antaa tarkistusviestejä ja ongelmanratkaisuvinkejä. Etäseuranta kerää myös potilaan palautteet ja ovat unihoitajien luettavana.

**JOS MIKÄ TAHANSA UNIAPNEAOIREISTA PALAA CPAP-HOIDON AIKANA
TAI LAITTEESEESI TULEE VIKAA, OTA YHTEYTTÄ UNIHOITAJAAN ARKISIN
MA-TO KLO 08.00–13.00, PE KLO 08.00–12.00**

PUH. 014 269 2353

JÄTÄ SOITTOPYYNTÖ, KUUNTELE NAUHOITE LOPPUUN SAAKKA