

CPAP-laitteen käyttäjän opas



Sisällysluettelo

CPAP-laitteen käyttäjän opas	1
Uniapnea.....	3
Apnea-hypopnea indeksin määrittämät uniapnea vaikeusasteet	3
Uniapnean oireet.....	4
Yöoireet.....	4
Päiväoireet:	4
Uniapnealle altistavia tekijöitä	4
Uniapnean liitännäissairauksia	4
CPAP-hoito (Continuous Positive Airway Pressure)	5
Nenänhoito	6
Välineistön huolto	7
CPAP-hoidosta usein kysyttyä	8
”Nenä menee tukkoon”	8
”Paine nousee korkeaksi ja herättää”	8
”Maski vuotaa”	9
”Paine karkaa suun kautta (nenämaskilla) ”	9
”Nenän limakalvot ja suu kuivuvat nenänhoitotuotteista huolimatta”	9
” Vatsaan menee ilmaa”.....	9
” Olen väsynyt, vaikka käytän CPAP-laitetta”	9
” Mökillä ei ole sähköä”	10
Yhteystiedot	11

Uniapnea

Obstruktiivisella uniapnealla tarkoitetaan vähintään kymmenen sekunnin mittaisia toistuvia hengityskatkoksia (apnea) tai hengityksen vaimentumia (hypopnea), jotka johtuvat ylähengitysteiden ahtautumisesta unen aikana.



Tukkeutunut ilmatie



Avoin ilmatie

APNEA = Hengitysvirtaus loppuu täydellisesti

HYPOPNEA= Hengitysvirtaus vähenee osittain

AHI = Apnea – hypopnea indeksi. Tunnin aikana mitattujen hengityskatkojen määrä.

Apnea-hypopnea indeksin määrittämät uniapnea vaikeusasteet

Lievä uniapnea 5 - 15	Kohtalainen uniapnea 16-30	Vaikea uniapnea yli 30
-----------------------	----------------------------	------------------------

Uniapnean oireet

Yöoireet

- Hengityskatkokset
- Kuorsaus, levoton yöuni
- Närästys
- Suun kuivuminen
- Herääminen tukehtumisen tunteeseen
- Yöhikoilu
- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Unettomuus (erityisesti naisilla)

Päiväoireet:

- Aamupäänsärky
- Päiväväsymys
- Muistihäiriöt
- Pakkonukahtelu
- Keskittymishäiriöt
- Ärtynisyys
- Impotenssi / vähentynyt libido

Uniapnealle altistavia tekijöitä

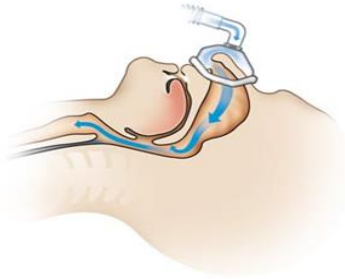
- Ahdas ja kapea nielu
- Pieni tai taaksepäin vetäytyvä leuka
- Lyhyt ja paksu niska
- Ylipaino, keskivartalolihavuus
- Lähisukulaisella uniapnea

Uniapnean liitännäissairauksia

- Verenpainetauti
- Sepelvaltimotauti
- Tyypin 2 diabetes
- Eteisvärinä
- Sydäninfarkti
- Aivoinfarkti
- Masennus

CPAP-hoito (Continuous Positive Airway Pressure)

CPAP-hoito on uniapnean ensisijainen hoito varsinkin keskivaikeista tai vaikeista oireista kärsivillä potilailla ja niillä, joilla AHI on yli 15/tunnissa. Cpap tarkoittaa jatkuvaa positiivista ilmatiepainetta, joka tuotetaan ulkoisella laitteella ja johdetaan ilmäteihin letkun ja maskin välityksellä. Positiivinen ilmanpaine eli ”ilmalasta” estää hengitysteiden kasaan painumisen unen aikana.



- CPAP-hoidon teho perustuu laitteen säännölliseen käyttöön unen aikana ja laitetta tulee käyttää **vähintään 4 tuntia yössä**, jotta hoidosta on hyötyä.
- CPAP-laite puhalttaa ilmaa 4-20 cmH2O paineella. Laite säätelee hoitopaineen määrää automaattisesti tarpeen mukaan. Aloituspaine voidaan säätää yksilöllisesti.
- CPAP-laite on lääkinällinen kuntoutuslaite ja hoitolaitteesta tehdään luovutuksen yhteydessä lainaussopimus. Laitteesta tai siihen liittyvistä tarvikkeista ei peritä erillisiä kuluja. **CPAP-laite on palautettava, jos laite ei ole säännöllisessä käytössä.** Palauttamatta jääneestä laitteesta sairaala voi periä potilaalta laitteen hankintahinnan. Suuntaa antavana ohjeistuksena pidetään sitä, että laite saa olla käyttämättä enintään 60 yötä vuoden aikana.
- **ETÄSEURANTA.** Uusimmissa CPAP-laitteissa on sisäänrakennettu langaton yhteys, mikä mahdollistaa hoitotietojesi siirron hoitavaan yksikköön ja unihoitaja ottaa sinuun yhteyttä puhelimitse tarvittaessa. Hoitoon liittyvissä ongelmissa potilaan pitää olla ensisijaisesti itse yhteydessä unihoitajaan. Voit kieltäytyä etäseurannasta, mutta silloin hoidon seuranta on toteutettava tavanomaisilla kontrollikäynneillä. Etäseurannan onnistumiseksi suosittelemme, että laite pidetään aina verkkovirtaan kytkettynä. Ainoastaan kun laitetta siirretään tai matkustetaan jonnekin, laite irrotetaan verkkovirrasta.
- **KONTROLLIKÄYNNILLE laite ja välineistö on aina otettava mukaan.** Varsinainen kontrollikäynti on vähintään **5 vuoden välein**. Kontrollikäynnistä tehdään ennakoijanvaraus ja kutsukirje lähetetään lähempänä käyntiajankohtaa.

Nenänhoito

CPAP-hoito saattaa varsinkin hoidon alkuvaiheessa sekä talvikuukausina aiheuttaa nenäoireita.

- Tukkoisuutta
- Kuivumista
- Aivastelua
- Vesinuha
- Liman vuotamista kurkkuun

Ensisijaisesti nenäoireita hoidetaan alla olevilla valmisteilla, jotka ovat saatavilla apteekista ilman reseptiä. Jos sinulle on aikaisemmin määrätty nenäoireisiin säännöllinen lääkitys, sitä tulee jatkaa ohjeiden mukaisesti.

Esimerkkejä apteekista ilman reseptiä saatavista valmisteista:

- **A-VITAPLUS** – nenäsuihke kosteuttaa ja hoitaa nenän limakalvoja sekä edistää nenän limakalvojen uusiutumista.
- **NOZOIL** – nenäöljy. Sisältää seesamiöljyä, joka pehmentää ja suojaa limakalvoja.
- **NATRIUMCHOLID** sekä **HUMIDOSE** – nenäsuihke kostuttaa ja pehmentää limakalvoja
- **NASOLIN / NASO** - Ratiopharm / **OTRIVIN** nenäsumute. Vähentää nenän tukkoisuutta. EI JATKUVAAN KÄYTTÖÖN – yhtäjaksoisesti enintään 10 vuorokautta. Voi kokeilla esimerkiksi vesinuhan hoitoon.
- **Bepanthen** – voiteella voi hoitaa nenän limakalvoja ja ärtyneitä sierainaukkoja.

→ **Varmista aina tuotteen sopivuus itsellesi apteekkihenkilökunnalta**

Vaikeampien nenäoireiden hallintaan voit tarvita kortisonipitoisia nenäsuihkeita, joihin tarvitset reseptin.

Nenähuuhtelukannun (Sarvikuono) tai vesipiipun käyttö voi parantaa nenähengitystä

Välineistön huolto

Remmistö

Irrota remmistö maskista ennen pesua ja sulje tarranauhojen päät, jotta ne eivät tartu mihinkään. Pese remmistö vähintään kerran viikossa miedolla pesuaineella ja anna kuivua vapaasti.

Maski

Pese maski vähintään kerran viikossa miedolla laimennetulla pesuaineella esimerkiksi ihon pesuun tarkoitettulla nestesaippualla. Huuhtelee hyvin ja anna osien kuivua itsekseen. Vältä desinfioivia aineita. Tarkemmat ohjeet erikseen jokaisessa maski- ja remmistöpakkauksessa. Maskin käyttöikä on käytöstä riippuen vähintään yksi vuosi.

Ilmatieletku

Huuhtelee ilmatieletku vähintään kerran kuukaudessa

Suodattimet

Vaihda laitteessa oleva ilmatiesuodatin noin puolen vuoden välein. Puhdista pölyt suodattimesta kuukausittain napauttelemalla suodatinta sormin. Tarkemmat ohjeet suodattimista löydät laitteen ohjekirjasta.

Vesisäiliö

Jos käytössäsi on kostuttaja, tyhjennä vesi vesisäiliöstä joka aamu ja jätä kuivumaan päivän ajaksi. Vedeksi käy tavallinen hanavesi. Pese vesisäiliö säännöllisesti. Kalkin poistoon voit käyttää esimerkiksi etikkaa.

Laite

Pyyhi pölyt ajoittain laitteen päältä – muuta huoltoa laitteeseen ei tarvitse kotona tehdä. Valmistajan ohjeen mukaan laite on huoltovapaa seitsemän vuotta.

Matkustaminen

Matkustaessasi ulkomaille tarvitset tullia varten ns. tulliluvan, joka tehdään yleensä laitteen lainaamisen yhteydessä. Huomioi, että joissakin maissa pistorasian pistokkeet voivat olla erilaisia kuin Suomessa, jolloin tarvitset sovitusosan eli adapterin. Adaptereita on myynnissä tavarataloissa. Hotellit saattavat myös lainata adaptereita.

Lentokoneessa laite tulee kuljettaa käsimatkatavarana.

CPAP-hoidosta usein kysyttyä

”Nenä menee tukkoon”

Käytä säännöllisesti ja ennaltaehkäisevästi hoitavaa nenäsuihketta (esim. A-vitaplus)

Käytä tarvittaessa avaavaa nenäsuihketta (Otrivin / Nasolin), ei kuitenkaan yhtäjaksoisesti yli 10 vrk.

Nenän tukkoisuuteen voi kokeilla myös kortisonipitoista hoitavaa nenäsuihketta (esim. Nasonex), johon tarvitsset lääkäriltä reseptin.

Jos nenänhoitotuotteidenkäyttö ei tuo apua, Cpap-laitteeseen liitettävä lämminvesikostuttaja saattaa auttaa nenän tukkoisuuteen. Varaa aika lämminvesikostuttajan noutoa ja käyttöohjausta varten hoitotarvikejakelusta tai unihoitajalta.

Jos nenä on hyvin tukkoinen, voit tarvita kokokasvomaskin, jolloin voit hengittää myös suun kautta. Varaa aika maskinsovitusta varten hoitotarvikejakelusta tai unihoitajalta.

Nenän tukkoisuus saattaa myös helpottua itsekseen hoitoon tottumisen myötä.

Pitkittyneissä nenäongelmissa korva-nenä-kurkkutautien erikoislääkärin arvio voi olla tarpeen.

”Paine nousee korkeaksi ja herättää”

Hoitoon totutteluvaiheessa saatat herätä paineen nousuun. Laite ei ehdi herättyäsi reagoimaan ja laskemaan painetta niin nopeasti kuin toivot. Voit sammuttaa laitteen hetkeksi ja käynnistää sitten uudelleen, jolloin laite lähtee puhaltamaan taas pienellä paineella.

Laite säätää paineen automaattisesti. Laite tunnistaa hengityskatkot sekä kuorsauksen ja nostaa painetta niin paljon, että hengitystiet pysyvät auki.

Paineen liiallinen nousu saattaa myös johtua nenän tukkoisuudesta, jolloin nenän tukkoisuutta on hoidettava tehokkaasti.

Myös runsas maskivuoto aiheuttaa turhaa paineen nousua. Säädä maskia ja remmistöä. Tarvittaessa varaa aika erilaisen maskin sovitusta varten.

”Maski vuotaa”

Maskia ei ole puettu oikein tai säädetty oikealle kireydelle.

Tarvittaessa varaa aika erilaisen maskin sovitusta varten hoitotarvikejakelusta tai unihoitajalta.

”Paine karkaa suun kautta (nenämaskilla) ”

Suuhengittely johtuu usein nenän tukkoisuudesta, jolloin kannattaa ensin kokeilla tehostettua nenänhoitoa avaavilla ja hoitavilla nenänhoitotuotteilla

Jos suuhengittelyä tapahtuu toistuvasti nenän hoidosta huolimatta, tarvitset käyttöösi kokokasvomaskin, jolloin voit hengittää myös suun kautta.

Nenämaskin käyttöä kannattaa kuitenkin opetella rauhassa muutamia viikkoja ennen kokokasvomaskiin vaihtamista, sillä nenähengitys saattaa totuttelun jälkeen lähteä sujumaan hyvin.

”Nenän limakalvot ja suu kuivuvat nenänhoitotuotteista huolimatta”

Saattaisit hyötyä lämminvesikostuttajasta. Varaa aika lämminvesikostuttajan noutoa ja ohjausta varten hoitotarvikejakelusta tai kuntoutusohjaajalta.

” Vatsaan menee ilmaa”

Joillakin potilailla Cpap-hoito aiheuttaa ilman kertymistä vatsaan. Tilanne on harmillinen. Voit kokeilla sängyn päädyn kohottamista, mutta muuta keinoa vaivan hoitamiseen ei oikein ole.

” Olen väsynyt, vaikka käytän CPAP-laitetta”

Tarkista maskivuoto. Jos maskivuotoa on liikaa, hoito ei välttämättä toteudu kunnolla.

Voit tarkista laitteen uniraportista myös tapahtumien määrän kohdasta Tapahtumia tunnissa. Tapahtumia tunnissa kertoo apneoiden ja hypopneoiden määrän tuntia kohti. Alle viisi tapahtumaa tunnissa on täysin normaali tulos.

Tapahtumien määrä voi vaihdella useista eri syistä esimerkiksi voimakkaiden särkylääkkeiden käytöstä johtuen.

Kiinnitä huomiota myös siihen, että nukutko riittävästi.

CPAP-laitteen käyttö tulee olla säännöllistä, vähintään neljä tuntia unen aikana.

CPAP-hoito korjaa ainoastaan uniapneasta johtuvaa väsymystä.

Väsymys voi johtua muustakin syystä kuin uniapneasta.

Muusta kuin uniapneasta johtuvan väsymyksen syyn selvittely tapahtuu esimerkiksi avoterveydenhuollon tai työterveyshuollon kautta.

” Mökillä ei ole sähköä”

Käytössäsi olevassa CPAP-laitteessa ei ole akkua. Jos haluat käyttää CPAP-laitetta akkuvirralla, tarvitset erillisen akun ja inventterin/konventterin.

Lisätietoja CPAP-laitteen käytöstä akkuvirralla saat kuntoutusohjaajalta (puh. 02 627 7047).

Voit ottaa suoraan yhteyttä Resmed:iin (puh. 09 8676 820 arkisin klo 8-16).

Varmista aina valmistajalta, että akku ja konventteri / inventteri täyttävät laitteen vaatimukset

Vapaa-ajan käyttöä varten potilaan pitää ostaa akut sekä konventterit/inventterit itse.

Markkinoilla on myös sisäisellä akulla varustettuja CPAP-laitteita, mutta ne eivät ole tarkoitettu säännölliseen käyttöön. Potilas voi halutessaan hankkia laitteen itse.

Yhteystiedot

Unihoitajat

Hoitoon ja hoitotarvikkeisiin liittyvissä asioissa takaisinsoitto,
puhelin 02 627 8845.

Soittopyyntöjä otetaan vastaan **maanantaista perjantaihin kello 7.45-13.00.**

Hoitotarvikejakelu

Hoitotarvikejakelu on avoinna keuhkosairauksien poliklinikalla:

TIISTAISIN kello 12.30-15.00

PERJANTAISIN kello 9.15-11.30

Hoitotarvikejakeluun tullessasi ilmoittaudu ensin sihteerille.

Maskinsovitus

JOS MASKI EI OLE SOPIVA – erilaisen maskin sovitus vain ajanvarauksella.

Ajanvaraus soittamalla unihoitajille

Ajanvarausasiat

Ajanvarausten siirrot ja aikojen tiedustelut

Keuhkosairauksien poliklinikan sihteeri:

maanantaista perjantaihin kello 8.15-14.30

puhelin 02 627 7081

Kuntoutusohjaaja

Laite- ja tarvikeasiat, esimerkiksi laitteen rikkoutuminen.

maanantaista torstaihin kello 8.30-15.00 ja perjantaisin kello

8.30 - 14.00. Puhelin 044 707 7047

Hyödyllisiä Internet-sivustoja:

Hengityслиitto

www.hengityслиitto.fi

Tietoa uniapneasta ja muista keuhkosairauksista

UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi

Tietoa terveysliikunnasta

Terveyskylä

<https://www.terveyskyla.fi/>

Erityisesti: Keuhkotalo, Painonhallintatalo, Mielenterveystalo

Satakunnan Sydänpiiri / Verkkopuntari

<https://verkkopuntari.fi/>

Verkkovalmennusta painonhallintaan

Resmed

<https://www.resmed.com/fi-fi/consumer.html>

Laitevalmistajan tarjoamaa tietoa uniapneasta ja CPAP-laitehoidosta

Uniliitto

www.uniliitto.fi

Tietoa unesta ja nukkumisesta

Suomen unihoitajaseura ry

<http://unihoitajat.fi/>

Tietoa unesta, nukkumisesta, unen tutkimisesta, unihäiriöiden hoidosta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus>

Tietoa elintavoista ja ravitsemuksesta

Päihdelinkki.fi

<https://paihdelinkki.fi/fi>

Tietoa päihteistä ja riippuvuuksista

Ruokavirasto

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Tietoa terveellisestä ruokavaliosta

Sydänliitto

<https://sydan.fi/>

Tietoa sydänterveyteen liittyen

Oppaan kuvat:

Resmed Oy

Oppaan sisällön on hyväksynyt ylilääkäri Eija Nieminen

Muistiinpanot

A series of 12 horizontal lines, each consisting of a solid top line and a dotted bottom line, spanning the width of the page. These lines are vertically spaced and serve as guides for text entry.



**Satakunnan
hyvinvointialue**