



# Till dig som ska prova ut en andningsapparat

Många har stor nytta av sin behandling med övertryck/luft.

Det är mycket upp till dig om din behandling med apparat ska lyckas, så ge inte upp – kämpa på. Vi kommer att hjälpa dig på vägen. Oftast vänjer du dig relativt fort, men ibland kan det ta tid.

## Vad är övertrycksbehandling?

Övertrycksbehandling innebär att du andas in vanlig rumsluft genom en apparat. Apparaten blåser in luft med ett tryck som håller dina luftvägar öppna. Vissa apparater hjälper också till att stödja bröstorgans rörelser och gör att du andas djupare än vanligt. På så sätt kan du få en mer normal andning och sömn.

En fördel med att andas mot ett lätt motstånd är att det kan hjälpa till att förebygga luftvägsinfektioner och samtidigt träna och stretcha andningsmusklerna.

## Var regelbunden med behandlingen

För att behandlingen ska ge bästa resultat är det viktigt att du inte hoppar över den utan använder apparaten varje natt.

Om du är ny användare kan det vara bra att öva på att använda apparaten även under dagtid. Prova att använda den när du vilar, lyssnar på musik eller en podd, eller tittar på TV. På så sätt vänjer du dig snabbare vid behandlingen och gör den till en naturlig del av din vardag.

## Fortsätt med andningsapparaten så länge den fungerar för dig

Om du känner att behandlingen ger effekt och att du sover bättre med hjälp av din andningsapparat, så ska du fortsätta använda den. Om behandlingen inte ger det resultat du önskat, eller om apparaten blir oanvänd, kan du returnera apparaten till oss. Vi rekommenderar användning minst 4 timmar/natt.

## Att välja rätt mask

En bra mask är både bekväm och sitter tätt för att ge bästa möjliga effekt av övertrycksbehandlingen. För att du ska få bästa resultat är det viktigt att vi tillsammans hittar den mask som passar dig bäst. Det kan vara vanligt att prova flera olika masker, men vi lånar ut en mask åt gången.

En mask brukar hålla i upp till ett år om den används dagligen och rengörs ordentligt varje dag. Det är inte alla delar som behöver bytas, men oftast är det silikonmembranet, den mjuka delen, som slits mest.

Det finns tre huvudsakliga typer av masker, och under varje typ finns flera olika modeller och märken att välja mellan.

### Näsmask

Näsmasken täcker bara näsan, så din mun är fri. För att masken ska fungera som den ska är det viktigt att du håller munnen stängd under behandlingen.



## Näskuddar

Näskuddarna är den minsta maskmodellen, där silikonet ligger an mot näsborrarna. Den här masken lämnar munnen fri. För att den ska fungera som den ska är det viktigt att du håller munnen stängd under behandlingen. Näskuddarna fungerar bra tillsammans med en befuktare eftersom luften kommer nära näsans slemhinna och befuktaren minskar risken för torrhet.



## Hakband

Om det känns svårt att hålla munnen stängd under natten kan ett hakband hjälpa. Vissa patienter väljer också att tejpa munnen med hudvänlig tejp för att få en mer sammanhängande sömn.

## Helmask

En helmask täcker både näsan och munnen, så du kan ha munnen öppen eller stängd under behandlingen. Den här typen av mask passar bra för personer som har svårare att andas genom näsan eller har nedsatt muskelkraft. Helmasken återfuktar luften till viss del, så det är inte alltid nödvändigt att använda en befuktare.



## Rengöring och skötsel av masken

För att din mask ska fungera bra är det viktigt att den rengörs varje dag:

- Rengör silikonmembranet, den mjuka delen av masken, minst en gång om dagen med varmt vatten och mildt diskmedel. (Övriga delar rengörs när de ser smutsiga ut.)
- Skölj ordentligt och torka torrt efter rengöring.
- Huvudbandet kan tvättas i tvättmaskin på skontvätt eller för hand i ljummet vatten med diskmedel.

## Befuktning

Luften du andas in via apparaten kan ibland vara både kall och torr, vilket kan orsaka besvär som snuva, nysningar och nästäppa, även om du inte är sjuk. Detta beror på att slemhinnorna blir torra. Oftast går besvären över av sig själva, men vissa personer kan behöva en befuktare. En befuktare är ett tillbehör som kopplas till apparaten och både värmer och fuktar luften. Behovet av befuktare är vanligare i kallt och torrt klimat, särskilt på vintern.

## Slangen till din apparat

Slangen ska rengöras varje månad om du använder befuktning och utan fukt rengörs den var sjätte månad. Lägg ner slangen i varmt vatten och lite diskmedel. Låt ligga i 30 minuter.

(Se till att det inte finns några bristningar eller skador på slangen. Om slangen sköts om på rätt sätt kan den användas i upp till tio år.)

## Filter

Byt filter på din andningsapparat var sjätte månad eller oftare om det behövs. Extra filter finns i din väska tillsammans med bruksanvisningen. Om du har husdjur inomhus kan det vara bra att byta filter oftare. Du kan beställa nya filter från oss på andningsresursteam (ART).

### **Så här sköter du din befuktare:**

- Koka kranvatten i en vattenkokare eller kastrull och låt det svalna innan du häller det i befuktaren. Vattnet ska bytas varje dag. Om du förvarar det kokta vattnet i kylskåp i ett rent kärl med lock håller det i 24 timmar.
- Fyll vattenbehållaren med avsvalnat kokt vatten före användning.
- Tänk på att inte överfylla vattenbehållaren, för att undvika att vatten kommer in i apparatens elsystem och orsakar skada.
- Töm ut vattnet som är kvar varje morgon.
- Diska vattenbehållaren med hett vatten och diskmedel.
- Skölj noggrant och torka den torr med en ren handduk eller papper.

### **Så tar du bort kalkavlagringar i befuktaren**

Om det bildas kalkavlagringar i befuktaren kan du rengöra den med en lösning av 1 del hushållsättika och 9 delar vatten:

1. Fyll vattenbehållaren upp till maximal nivå med lösningen.
2. Låt lösningen stå i minst 15 minuter.
3. Skrubba försiktigt med en disksvamp för att få bort avlagringarna.
4. Skölj behållaren noggrant med vatten för att få bort all ättikslösning innan du använder den igen.

### **Tips för användning av befuktare**

- Håll värmeplattan i apparaten ren för att undvika brandrisk.
- Anpassa befuktningsgraden efter miljön där du sover. Kallare miljö kräver ofta högre befuktningsgrad.
- Om du får problem med kondens i slangen kan du använda en uppvärmningsbar slang som passar till apparaten.
- Kontrollera att behållaren till befuktaren ser fräsch ut och att plasten är genomskinlig.
- Rengör inte behållaren i diskmaskin – den tål inte det.

### **Tips för dig som är ny användare av andningsapparat:**

- **Var stolt över varje gång du använder apparaten:** Varje stund du använder den är en framgång. Försök att tänka positivt och lita på att apparaten hjälper dig.
- **Apparaten kan justera trycket under sömn:** Om du är ovan kan detta göra att du vaknar ibland. Om du vaknar av att apparaten blåser, prova att stänga av och starta om den.
- **Luft i magen:** Det kan hända att luft passerar ner i magen, särskilt om du använder en helmask och ligger på rygg. Detta brukar gå över med tiden.
- **Håll koll på ditt blodtryck:** En lyckad behandling kan göra att blodtrycket sjunker naturligt. Om du tar medicin mot högt blodtryck, var uppmärksam på förändringar.
- **Undvik hudutslag:** Om du får utslag där masken ligger mot ansiktet kan det bero på att masken inte rengörs tillräckligt eller att huvudbandet är för hårt åtdraget. Se till att skölja bort diskmedelsrester noggrant efter rengöring.

Med tiden vänjer sig de flesta vid behandlingen och märker stor skillnad i sin sömn och hälsa.

## Kontakt till andningsresursteam, ART

För att finnas tillgängliga för så många som möjligt önskar vi i första hand kontakt via **1177 e-tjänster**.



1177 andningsresursteam: [Andningsresursteam, Borås - 1177](#)

### Reservdelar, rådgivning och intyg

Kontakta oss via e-tjänsterna på 1177 eller via telefon.  
Telefonnummer: 033-616 44 70 (måndag-fredag)

### Drop in-mottagning

Måndag 07.00 – 09.00  
Fredag 13.00 – 15.00

### Tidbokning, av- och ombokning av tid eller remissfrågor:

Kontakta oss via e-tjänsterna på 1177 eller via telefon.  
Telefonnummer: 033-616 44 56 (måndag-fredag kl 08.00 – 09.00)

### Besöksadress:

Södra Älvsborgs sjukhus  
Brämhultsvägen 53  
504 55 Borås

Ingång 10, hiss R, våning 5



### Instruktionsfilm om hur du hanterar utrustningen

Länk till film: [ART CPAP-film \(VGRplayer\)](#)