

# Information om Sömnapné och CPAP-behandling

**CPAP: Continuous Positive Airway Pressure**

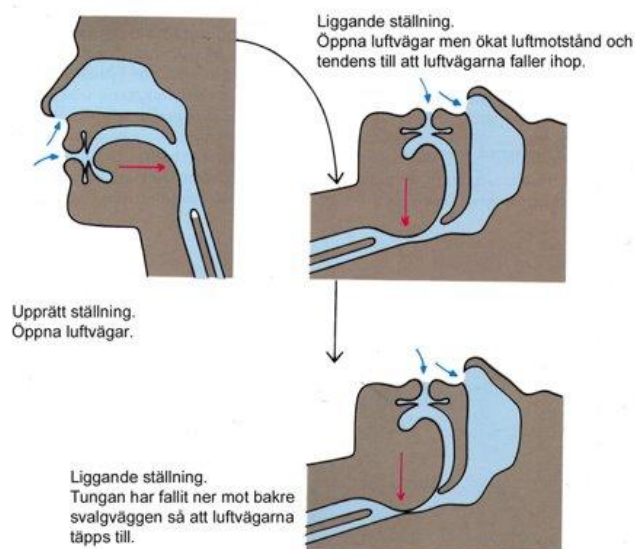
## Sömn

Sömn ger kropp och hjärna vila och återhämtning. Vi behöver 6–9 timmar sömn/dygn. Förlorad sömn måste tas igen för att vi ska kunna fungera. God sömn är lika viktig för oss som nyttig mat och regelbunden motion. Brist på sömn eller störd sömn kan ge allvarliga sjukdomar.

## Sömnapné och snarkning

Vid normal andning hålls luftvägarna öppna av muskler i övre luftvägarna. Men under vissa omständigheter blir luftvägarna trängre och luftpassagen blir smalare. Svalgets mjuka delar kan då komma i vibration och snarkljud uppstår.

När vävnaden i svalget faller samman och därmed blockerar luftvägen kallas det för obstruktiv sömnapné (OSA).



Vid OSA uppstår kortvarig syrebrist. Hjärnan noterar fara och larmar kroppen att vakna för att strama upp musklerna i svalget så att det blir fritt flöde.

Detta kan ske många gånger under natten utan att man är medveten om det och kan leda till störd sömn.

### Symtom på OSA dagtid:

Uttalad sömnighet dagtid  
Minnesrubbningsar  
Koncentrationssvårigheter  
Huvudvärk  
Depression-nedstämdhet  
Högt blodtryck

### Symtom på OSA nattetid:

Snarkningar  
Uppvaknanden  
Frekventa toalettbesök  
Mardrömmar  
Svettningar

### AHI –Apné Hypopné Index

När man gör utredningen får man fram ett index, AHI. Det visar antalet andningsstörningar/andningsuppehåll per timma i genomsnitt.

<5	normalt
5–15	mild
15–30	måttlig
>30	grav

### Obehandlad sömnapné ger ökad risk för andra sjukdomar och tillstånd

- Hjärt- och kärlsjukdomar
- - Högt blodtryck
- - Hjärtsvikt
- - Stroke
- Diabetes
- Övervikt
- Stress/Utbrändhet
- Depression
- Impotens

### CPAP-behandling

CPAP-behandling innebär att man har på sig en mask som kopplas via en slang till en maskin som **kontinuerligt** blåser in luft så att ett övertryck i luftvägarna uppstår. Övertrycket håller de övre luftvägarna öppna och förhindrar apnéer. I början kan det kännas lite trögt och ovanligt att andas ut mot luften.

## Uppstart av CPAP

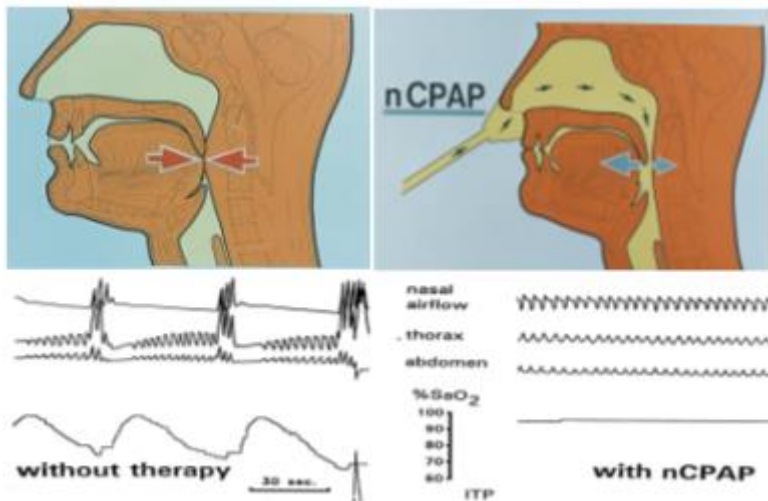
Nyckeln till framgång med din CPAP-behandling är tålamod. Vissa kommer in i behandlingen fort, för andra tar det längre tid.

Var envis och ta på dig masken varje kväll. Har du inte somnat efter en stund, tag av masken och försök igen nästa kväll.

Din CPAP ska stå i sänghöjd med luft runt omkring.

## Tryck

Din CPAP känner automatiskt av hur mycket den måste blåsa för att hålla andningsvägarna öppna. Vanligtvis ställer vi in den så att den varierar mellan 5-15 cm vatten.



## Masker

För att få en god effekt av behandlingen är det viktigt att masken sitter bra. Masken skall sitta så löst som möjligt, men inte läcka. Ingen luft får blåsa mot ögonen. Drar du åt masken för hårt kan det läcka och du kan även få trycksår. Det finns olika typer av masker. Välj en mask som känns bekväm.

## Näsmask

Täcker bara näsan, munnen är fri och ska vara stängd för att behandlingen skall fungera. Den finns i 2 utföranden:



**Näskuddemask**



**Näsmask**

## Helmask

Täcker både näsa och mun och man kan ha munnen öppen under sömn. Den här typen av mask lämpar sig till personer som har begränsat flöde i näsan.



**Helmask**

## Biverkningar

Luften som blåser från din CPAP kan reta och torka ut slemhinnorna i näsa, mun och svalg. Det yttrar sig i snuva, nästäppa, nysningar och till och med näsblödning.

Torra slemhinnor kan man behandla med näsoljespray som man köper på apotek. Man kan också ta Vaseline eller olivolja på en öronpinne upp i näsan. Näsoljespray, Vaseline, Olivolja och koksaltlösning kan man använda obegränsat. De har ingen avsvällande effekt, utan bara smörjande och rengörande. Nästäppa kan man behandla med nässpray med avsvällande effekt. Avsvällande nässpray får användas i max 10 dagar. Rådfråga ditt apotek.

En annan biverkan är att få luft i magen. Det kan hjälpa att ligga högt under huvudet, fråga på apoteket om medel mot luft i magen eller kontakta oss. Biverkningar är vanliga i början av behandlingen men brukar oftast avta efter ca 3 veckor.

## Luftfuktare

Den värmer och fuktar luften vilket minskar biverkningarna från slemhinnan i de övre luftvägarna. Luftfuktaren styrs automatiskt, den läser av den temperatur och fuktighet som är i rummet. Den försöker tillsätta så mkt fukt den kan utan att det blir massa kondens. Ibland försvinner det mycket vatten och ibland inget alls. För att luft skall kunna bära fukt måste luften vara varm.

## Skötsel av luftfuktare

Koka upp kranvatten, låt svalna. Koka vattnet för att döda ev. bakterier. Fyll på upp till maxnivå. Vatten som blir kvar i behållaren skall hällas ut efter användning.

Utomlands kan dricksvatten på flaska användas.

Om du inte har tillgång till uppkokt vatten/vatten på flaska, eller om din behållare läcker pga. spricka, kan du använda maskinen med tom behållare. Om du skall göra detta under en längre tid är det bra att stänga av värmen, se manualen för maskinen.

**Ska du flytta på eller transportera din CPAP, ta bort luftfuktaren för att undvika att vatten kommer in i utrustningens elektronik vilket kan ge funktionsstörning.**

Ta isär vattenbehållaren och rengör den med handdiskmedel minst en gång i veckan. Om kalkavlagringar uppstår rekommenderas rengöring med hushållsättika. Avkalkningsrecept: Fyll vattenbehållaren upp till maximal fyllningsnivå med en blandning bestående av 1 del ättika och 9 delar vatten. Låt stå i ca 10 min och skölj därefter ur ordentligt med rent vatten. Upprepa vid behov.

## Lånevillkor

Du lånar din CPAP via Sömnmedicinsk enhet, Sahlgrenska sjukhuset, från Hjälpmedelscentralen. Du skriver på en låneförbindelse när du får maskinen, läs igenom den! Du får låna maskinen så länge du behöver och använder den.

Du kan bli ersättningsskyldig om du inte sköter maskinen enligt våra instruktioner.

För att uppnå medicinsk effekt ska behandlingen användas i snitt 5–6 h/natt. För att du ska få behålla maskinen måste du använda den minst 4 timmar/natt i snitt.

Om du inte använder utrustningen tillräckligt mycket ska du lämna tillbaka den och vi får överväga en annan behandling.

Vi betalar hyra för maskinen och om du inte kommer på uppföljning enligt vår överenskommelse så faktureras du värdet av maskinen och du avslutas som patient hos oss.

## Trasig CPAP

Om din CPAP går sönder eller det uppstår något tekniskt fel kontakta oss.

## Rengöring/Skötsel (ang. befuktare se föreg. uppslag)

**Dagligen** - mjukdel på masken, ljummet vatten och handdiskmedel

**Varje vecka** - hela masken, ljummet vatten och handdiskmedel. Skölj igenom luftslangen med ljummet vatten. Huvudband tvättas för hand eller i tvättmaskin 40 grader.

**Varje månad** - Kontrollera filtret på CPAP.

**Var sjätte månad** - Byt filter

**Årligen** - beställa nya slitagedelar exempelvis mask och filter.

## Resor

Ska du flyga med din CPAP ska du ha den som handbagage för att den inte ska gå sönder vid hanteringen. Du får ett intyg om att du har en utrustning för medicinskt bruk.

## Vid förkylning m.m.

Det kan vara svårare att använda din CPAP när du är förkyld, har bihåleinflammation, öroninflammation eller magsjuka. Då kan du göra ett tillfälligt uppehåll med behandlingen.

## Alternativ behandling

En del kommer inte in i behandlingen. Alternativet kan vara antiapnéskena som görs hos specialisttandläkare.

Egenvård som kan lindra besvären, om det finns möjlighet, är att gå ner i vikt, sluta röka, se över alkoholvanor och att försöka att ändra sovställning. Oftast har man mer apnéer i ryggläge. Ett tips då är att sy in tennisbollar i ryggen på en t-shirt så det blir obekvämt att sova på rygg.

## Batterikabel

CPAP kan drivas med externt batteri. Du får som patient själv bekosta de tillbehör som behövs för detta. Kontakta

leverantören, ResMed [www.resmed.se](http://www.resmed.se) och telefon: 08-477 10 00

## Sammanfattning

Du har andningsstörningar som påverkar ditt hjärta och din sömn. Därför behöver du en CPAP

Det kan ta lite tid att vänja sig vid behandlingen, ha tålamod!

Maskinen är automatisk. Den blåser så mycket den behöver för att ta bort andningsstörningarna. Även befuktaren är automatisk, ibland försvinner det mycket vatten och ibland inget alls

Livslång behandling, viktnedgång kan hjälpa

För att vara välbehandlad behöver man använda maskinen 5–6 h/dygn. För att du skall få behålla behandlingen måste du ha en snittanvändning på 4 h/dygn

### Bra behandlingsresultat:

Händelser per timme/AHI:  
<10 är bra och <5 är jättebra

### Länkar

Du hittar oss på:

[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se), sök upp "Sömnmedicinsk avdelning" under "avdelningar och mottagningar".

[www.somnapne.se](http://www.somnapne.se)

[www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/andningssvarigheter-och-andningsuppehall/obstruktiv-somnapne/](http://www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/andningssvarigheter-och-andningsuppehall/obstruktiv-somnapne/)

[www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se)

# Kontaktinformation

## Sömnmedicinsk avdelning

Blå stråket 5, målpunkt H, våning 13

Mottagningen är endast öppen för bokade besök

### **Kontakt:**

Logga in på [1177.se](http://1177.se)  
Sök under Mottagningar / Hitta och lägg till  
Skriv Sömnmedicinsk avdelning  
eller  
Telefon 031-342 09 07

Besök gärna vår hemsida på nätet, sök efter Sömnmedicinsk avdelning/enhet.  
Där hittar du aktuell information, vanliga frågor och svar samt flera filmer  
som kan ge svar på dina funderingar [www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se).

Du kan skanna QR-koden nedan för att komma direkt till hemsidan:



### **Hjälpmiddelscentralen**

Telefon 010-473 80 80

Vid tekniska fel på ditt andningshjälpmedel eller utebliven/sen leverans av  
tillbehör exempelvis mask.