

Skapat 2024-01-17/jeano

# Vanliga frågor och svar vid behandling med CPAP

## Innehåll

Hur fungerar min CPAP mot andningsuppehåll under sömnen? .....	2
Hur mycket behöver jag använda min CPAP? .....	2
Hur lång tid tar det innan jag börjar må bättre efter det att jag har börjat använda min CPAP? .....	2
Vad gör jag om jag fortfarande snarkar när jag använder min CPAP? .....	2
Ska man ta med sig sin CPAP när man ska ut och resa en vecka eller mer? .....	2
Ska jag ta med mig min CPAP och fortsätta använda den på natten om jag av någon anledning läggs in på sjukhus? .....	3
Jag verkar inte kunna vänja mig vid CPAP-behandlingen. Vad ska jag göra? .....	3
Vad gör jag om jag får panik när jag använder min CPAP? .....	3
Vad gör jag om jag vaknar och märker att jag har tagit av mig masken i sömnen? .....	3
Min CPAP blåser för mycket på natten, den måste vara felinställd! .....	4
Vad ska jag göra om jag har svårt att andas ut mot luftflödet? .....	4
Det känns inte som om min CPAP blåser tillräckligt. Vad ska jag göra? .....	4
Vad betyder 'Händelser per timma' som jag ser i displayen på min CPAP på morgonen? .....	4
Varför har jag en röd 'gubbe' på displayen på min CPAP på morgonen? .....	5
Mina ögon är torra, irriterade och svullna. Vad beror det på? .....	5
Min hud verkar irriterad, och/eller jag har märken i ansiktet där masken har suttit .....	5
Jag är torr i näsan och i halsen / Jag är täppt i näsan och blöder ofta näsblod .....	5
Jag har en näsmask och är torr i munnen varje morgon. ....	6
Varför använder man en befuktare tillsammans med behandlingsutrustningen? .....	6
Slangen fylls med vatten på natten. Vad ska jag göra? .....	6
Vad gör filtret som används i min CPAP? .....	7
Vad gör jag om slangens hamnar i vägen för mig när jag sover? .....	7
Min maskin verkar inte fungera. Vad ska jag göra? .....	7
Min maskin låter högt när jag använder den. Vad gör jag? .....	7
Min mask behöver rengöras, hur gör jag det? .....	7
Hur ska huvudbandet till masken rengöras? .....	8
Min mask verkar läcka. Vad ska jag göra? .....	8
Hur vet man när man ska byta ut masken? .....	8

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

### **Hur fungerar min CPAP mot andningsuppehåll under sömnen?**

CPAP förhindrar andningsuppehåll genom att tillföra luftmotstånd som skapar ett positivt tryck och på så sätt håller luftvägen öppen under sömnen. Motståndstrycket kan kännas ovanpå och jobbigt att andas emot i början av behandlingen, men man vänjer sig oftast efter en tids användning.

Vid tillräcklig användning ser man oftast positiva effekter som minskad trötthet, bättre sömnkvalitet och på sikt minskad risk för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom.

### **Hur mycket behöver jag använda min CPAP?**

Sömnapné kan inte botas med CPAP, utan andningsuppehållen försvinner endast när du använder din CPAP. Det betyder att du behöver ha din CPAP hela tiden när du sover, oavsett om det är på dagen eller på natten.

Du behöver ha din CPAP vid varje sovtilfälle helst hela tiden, men **minst** 4 timmar i snitt (sammanlagt under dygnet), för att ha medicinsk effekt. Vid mindre användning än så har man inte sett några positiva effekter och du får då inte ha kvar din CPAP. Ju fler timmar du använder din CPAP, desto bättre effekt får du.

### **Hur lång tid tar det innan jag börjar må bättre efter det att jag har börjat använda min CPAP?**

De flesta börjar känna sig bättre redan den första veckan som de använder sin CPAP, men för en del kan det ta lite längre tid.

### **Vad gör jag om jag fortfarande snarkar när jag använder min CPAP?**

Snarkningar kan förekomma enstaka nätter när du har din CPAP, men om du snarkar regelbundet vid användning av CPAP bör du kontakta mottagningen. Det kan hända att inställningen i din CPAP behöver justeras, eller att du behöver byta från näsmask till helmask på grund av att du sover med öppen mun.

### **Ska man ta med sig sin CPAP när man ska ut och resa en vecka eller mer?**

Ja, vi rekommenderar att du tar med dig din CPAP även vid resor för att inte ha för långa uppehåll i din behandling. Maskinen har en väska som är avsedd för transport och du fick med ett intyg på engelska som du visar i säkerhetskontrollen på flygplatsen om du ska flyga. CPAP-maskinen ska tas med som handbagage, inte packas i incheckat bagage.

För att vara säker på att du kan ta med dig din CPAP utöver det övriga handbagaget bör du kontakta flygbolaget innan resan.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

## Ska jag ta med mig min CPAP och fortsätta använda den på natten om jag av någon anledning läggs in på sjukhus?

Ja. Det är dessutom viktigt att du meddelar din läkare på avdelningen att du använder CPAP hemma om du ska genomgå en operation

## Jag verkar inte kunna vänja mig vid CPAP-behandlingen. Vad ska jag göra?

De flesta vänjer sig vid CPAP-behandlingen efter några veckor, men ibland kan det ta lite längre tid. Vissa personer tycker att det är svårt att andas emot ett motstånd, framför allt när CPAP-maskinen går upp i tryck och då blåser mera under natten.

Andra har svårt att vänja sig vid att ha en mask i ansiktet. Det viktiga är att försöka varje dag och att inte ha för många uppehåll i behandlingen första veckorna, då det gör att det tar längre tid att vänja sig. Ibland kan man behöva träna på dagen för att lära sig att tolerera behandlingen.

## Vad gör jag om jag får panik när jag använder min CPAP?

Vissa personer känner sig instängda och får panik när de använder CPAP. Det blir ofta lättare om man tränar dagtid när man inte är alltför trött. Ibland kan det hjälpa att inte spänna fast remmarna runt huvudet när man tränar, utan bara hålla fast masken i ansiktet med handen, förutsatt den blir riktigt tätt när man gör det.

Om man har trånga näsgångar kan man ibland uppleva det som om man får för lite luft när man använder CPAP, vilket ofta ger panikkänslor. Det kan då hjälpa att öka starttrycket något på CPAP-maskinen. Kontakta mottagningen för att få hjälp med justering av detta.

## Vad gör jag om jag vaknar och märker att jag har tagit av mig masken i sömnen?

Det här kan ha flera orsaker, en **ovana** vid att ha CPAP eller en **otät mask** är de vanligaste. Börja med att kontrollera att masken sitter tätt och bekvämt.

Även **irritation i huden** av masken, **nästäppa** eller **otillräckligt tryck** i din CPAP kan göra att du tar av dig masken i sömnen. Vid irritation i huden är det viktigt att du ser över din rengöringsrutin. Tvättas masken tillräckligt ofta? Använder du ett mildt rengöringsmedel och sköljer du ordentligt med vatten? Om du ändå får utslag kan din hud vara känslig för fukt och värme och du kan testa att lägga en tunn tygbit under masken för att få lite luft mellan mask och hud eller, om det inte fungerar, testa en annan typ av mask som har mindre hudkontakt. Kontakta då mottagningen för maskbyte. Eventuellt kan du behöva kontakta din vårdcentral för att få hjälp med behandling mot dina utslag.

Om du lider av nästäppa kan du vakna med en känsla av att inte få luft. Vid långvarig nästäppa kan du behöva kontakta din vårdcentral eller öron-, näsa-, halsmottagning för en bedömning och eventuell behandling mot denna. Du kan också behöva justera trycket i din

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

CPAP eller byta från näsmask till helmask. Om du behöver byta mask eller misstänker att du behöver justera maskinens inställningar, kontakta mottagningen.

Om du misstänker att du fortfarande har andningsstörningar trots behandling med CPAP ska du också kontakta oss för att få en bedömning om en justering av CPAP-maskinen behövs.

### **Min CPAP blåser för mycket på natten, den måste vara felinställd!**

Många vaknar när maskinen börjar blåsa mer, oftast i början av behandlingen. Att det blåser mer från din CPAP när du har somnat, är som det ska vara. När du har somnat slappnar muskulaturen i svalget av och luftvägen blir då trängre eller faller ihop helt och hållet. Högt mottryck, det vill säga att det blåser mer från din CPAP och det blir trögt att andas ut, motverkar detta och luftvägen håller sig öppen.

Man vänjer sig i de flesta fall vid det här efter ett par veckor och fortsätter då att sova trots att trycket i maskinen går upp.

### **Vad ska jag göra om jag har svårt att andas ut mot luftflödet?**

Den känns oftast ovant och lite svårt att andas emot ett motstånd de första veckorna, men med tiden brukar man vänja dig vid det här. Det är luftmotståndet som gör att luftvägen hålls öppen och förhindrar andningsuppehåll.

### **Det känns inte som om min CPAP blåser tillräckligt. Vad ska jag göra?**

Kontrollera att din CPAP blåser ut luft överhuvudtaget. Det bästa är att ta bort masken från luftslangen och starta din CPAP för att känna om det blåser, det vill säga att maskinen går igång. Kontrollera sedan att luftintaget inte är blockerat eller att filtret är tilltäppt på grund av damm. Kontrollera också att slangen är hel och att vattenbehållaren är ordentligt isatt om du har en sådan.

Om du fortfarande upplever att det inte kommer tillräckligt med luft kan inställningarna på din CPAP behöva justeras. Kontakta mottagningen för en bedömning.

### **Vad betyder 'Händelser per timma' som jag ser i displayen på min CPAP på morgonen?**

Händelser per timma är ett mått på hur många andningsstörningar som finns kvar när du använder din CPAP. Några kvarstående händelser är helt naturligt och inget man behöver oroa sig för. Om du har en siffra under 10 betyder det att du är tillräckligt behandlad. Om du har en lite högre siffra enstaka nätter behöver du inte vara orolig, det kan bero på att din mask suttit otätt och då kan behandlingen tillfälligtvis bli sämre.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

### **Varför har jag en röd 'gubbe' på displayen på min CPAP på morgonen?**

En röd gubbe betyder ofta att masken inte har suttit riktigt tätt under natten som varit. Försök att justera din mask och dra åt remmarna på masken nästkommande kväll innan du lägger dig. Kontrollera gärna om det är hål på slangen, eller om din vattenbehållare inte suttit i ordentligt, om läckaget fortsätter.

Långvariga läckagevarningar i kombination med muntorrhet, om du har en näsmask, kan bero på att du har munnen öppen när du sover.

### **Mina ögon är torra, irriterade och svullna. Vad beror det på?**

Om det läcker ut luft bredvid masken kan det blåsa upp i ögonen. Det torkar ut ögonen och kan orsaka irritation. Prova att ta bort masken från ansiktet och att sätta tillbaka den. Masken kan också läcka om den sitter för hårt, så försök att justera remmarna på huvudbandet, både genom att lossa och dra åt.

Om masken är mer än ett år gammal är den troligtvis utsliten, kontakta oss på 1177.se för att få en ny mask hemskickad.

Om masken är ny så kanske modellen du har fått inte är helt bra för dig. Om det inte fungerar att justera remmarna på masken kan du kontakta oss för en bedömning om du behöver testa en annan modell.

### **Min hud verkar irriterad, och/eller jag har märken i ansiktet där masken har suttit.**

Din mask kan sitta för hårt eller vara utsliten om den är mer än ett år gammal. Testa att justera remmarna på huvudbandet. Om du drar åt huvudbandet för mycket kan det kännas obekvämt och irritation i huden kan uppstå

Fukt under masken kan hos vissa personer orsaka irritation i huden. Du kan eventuellt behöva dra ner befuktningnivån på din maskin för att minska besvären. Man kan också prova att lägga en tunn tygbit mellan masken och ansiktet i några dagar, det gör att huden andas bättre och att irritationen ofta lägger sig.

Om man inte tvättar masken regelbundet, det vill säga dagligen, kan bakterier och smuts ansamlas på masken och orsaka utslag och irritation i huden under masken.

Sov utan masken några dagar så att huden får vila och irritationen hinner lägga sig.

### **Jag är torr i näsan och i halsen / Jag är täppt i näsan och blöder ofta näsblod.**

Det här beror oftast på att slemhinnan i näsa och svalg torkar ut på grund av att det blåser. Kontrollera att masken håller tätt under natten. Om du har en näsmask och sover med öppen mun torkar framför allt slemhinnan i munnen ut, men även näsan kan drabbas.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

Om du inte har en befuktare till din maskin kanske du behöver det. Kontakta mottagningen för att få en sådan.

Om du redan har en befuktare, kontrollera att du inte har fått en varning om värmesystemfel på displayen på morgonen. Om du har fått en varning ska du kontakta Hjälpmedelscentralen för teknisk hjälp, telefon 010-473 80 80.

Om du har en näsmask kan du bli hjälpt av att byta till en helmask, det vill säga en mask som sitter över både näsa och mun.

Använd gärna olja i näsan på kvällen innan läggdags vilket smörjer slemhinnan och håller den återfuktad längre. Om du har kraftiga problem med frekventa näsblödningar bör du kontakta din vårdcentral eller en öron-näsa-halsmottagning nära dig.

### **Jag har en näsmask och är torr i munnen varje morgon.**

Du kanske sover med öppen mun. Det är inte ovanligt att man har svårt att hålla munnen stängd när maskinen börjar blåsa mer, framför allt i början av behandlingen. Ibland går det över efter några veckor.

Om det inte går över kan du börja med att testa en hakrem som du får från oss. I vissa fall räcker det inte med en hakrem utan du kan behöva ha en helmask i stället. Kontakta då mottagningen för att få hjälp med att hitta en mask som passar.

### **Varför använder man en befuktare tillsammans med behandlingsutrustningen?**

Befuktare finns för att fukta luften som blåser från din CPAP. När luften är fuktigare får man mer sällan problem med biverkningar som till exempel nästäppa, rinnsnuva och nysningar.

Befuktaren kan vara inställd i automatiskt läge, vilket innebär att den anpassar sig efter omgivningens fuktighet och temperatur. Det här gör att det går åt mycket vatten vid en torr inomhustemperatur och mindre vatten när det är hög luftfuktighet som på sommaren. Du kan också ställa om befuktaren i manuellt läge och justera inställningen själv. I instruktionsboken som kommer med maskinen finns information hur du ska göra.

### **Slangen fylls med vatten på natten. Vad ska jag göra?**

Det kan bildas kondens i luftslangen om temperaturen i rummet är kallare än luften som kommer från din CPAP. Om du har en klimatslang som har en värmeslinga i sig, kan du ställa befuktningen i manuellt läge och öka temperaturen i luftslangen. Se bruksanvisning för befuktare.

Se till att din CPAP står på en lagom höjd i förhållande till din säng för att slippa vatten i slangen. Om du ställer din CPAP strax under din huvudhöjd förhindras vatten att rinna ut i slangen. CPAP-maskinen ska inte stå på golvet.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

### **Vad gör filtret som används i min CPAP?**

Filtret är till för att rena luften som kommer in i din CPAP från damm som finns i luften.

Filtret ska dammas av varje månad och bytas en gång varje halvår. Detta för att förhindra att det sätter igen eller släpper igenom damm, vilket kan skada maskinens motor och göra att den slutar att fungera.

### **Vad gör jag om slangen hamnar i vägen för mig när jag sover?**

Du kan försöka att lägga slangen under kanten på huvudkudden så att den ligger fast under natten. Du kan också prova att lägga slangen över sänggaveln om du har en sådan.

### **Min maskin verkar inte fungera. Vad ska jag göra?**

Kontrollera att strömsladden är ordentligt ansluten på baksidan av maskinen och till eluttaget.

Kontrollera att lampan på transformatorn lyser grönt. Om maskinen inte startar, eller om lampan på transformatorn är släckt, kan du kontakta Hjälpmedelscentralen på telefon 010-473 80 80 för att få teknisk hjälp.

### **Min maskin låter högt när jag använder den. Vad gör jag?**

Är masken mer än ett år gammal, eller är det synliga revor eller hål i mask eller slang? Oljud kan komma från läckage både från mask och luftslang som inte håller tätt.

Om du har en befuktare, kontrollera att packningen är hel och att behållaren är ordentligt intryckt i maskinen, om inte kan det orsaka ett tjutande ljud från maskinen.

Om du inte hittar någon orsak till ljudet ska du kontakta Hjälpmedelscentralen på telefon 010-473 80 80 för teknisk hjälp.

### **Min mask behöver rengöras, hur gör jag det?**

Det är mycket viktigt att rengöra masken dagligen. Nedan följer tre enkla steg för att hålla masken ren:

- Masken bör tas isär enligt bruksanvisningen.
- Tvätta maskens delar i varmt vatten och använd ett mildt ofärgat diskmedel.
- Låt den sedan lufttorka.
- Undvik tvål som innehåller fuktgivande ämnen. Använd inte blekmedel, alkohol eller rengöringsmedel som innehåller alkohol.

Tvätta även ansiktet noggrant innan du använder masken. Smörj inte in dig med hudkräm precis innan du sätter på dig masken.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se

### Hur ska huvudbandet till masken rengöras?

Huvudbandet behöver inte tvättas varje dag. Det bör dock tas av och tvättas varannan vecka eller vid behov. Bandet kan tvättas för hand med varmt vatten och tvättmedel eller i fintvätt i tvättmaskinen. Lägg det plant eller häng upp det för att torka. Torka det inte i torktumlare.

### Min mask verkar läcka. Vad ska jag göra?

Kontrollera alla anslutningar och att masken ser hel och ren ut. Om masken är mer än ett år gammal behöver den sannolikt bytas ut.

Försök att i första hand justera maskens remmar. En mask kan läcka både om den sitter för hårt eller för löst.

### Hur vet man när man ska byta ut masken?

Masken har en livslängd på ungefär 10–15 månader vid normal användning och sköts enligt instruktion. Du märker att masken är utsliten när silikondelen mot ansiktet och remmarna runt huvudet blir sladdriga och uttöjda och inte längre håller masken tät.

Du har möjlighet att få **en** ny mask om året från vårdgivaren.

**Postadress:**

Verksamhet Lungmedicin allergologi och palliativ medicin  
Sömnmedicinsk avdelning  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
413 45 Göteborg

**Telefon:**

031-342 10 00

**Webbplats:**

sahlgrenska.se