

Kontaktinformation

Sömnmedicinsk avdelning

Blå stråket 5, målpunkt H, våning 13

OBS! Mottagningen är endast öppen för bokade besök

Kontakt

Vi hanterar alla ärenden som kommer in via 1177 i turordning

Logga in på 1177.se

Sök under Mottagningar → Hitta och lägg till →
Skriv Sömnmedicinsk avdelning

Vi har ett begränsat antal telefontider: 031-342 09 07

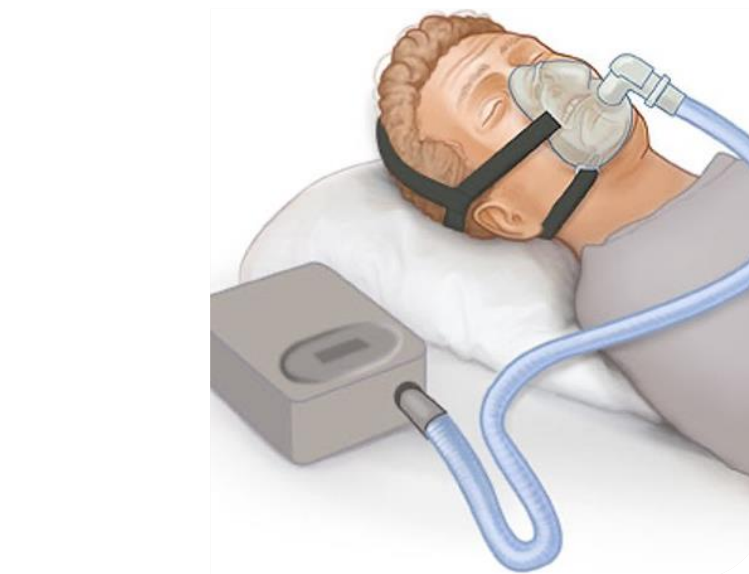
Hjälpmedelscentralen

Telefon 010-473 80 80

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

Besök gärna vår hemsida på nätet, sök efter Sömnmedicinsk avdelning. Där hittar du aktuell information, vanliga frågor och svar samt flera filmer som kan ge svar på dina funderingar kopplade till sömnapné och CPAP-behandling.

www.sahlgrenska.se



Sömnapné och CPAP-behandling

CPAP = Continuous Positive Airway Pressure

Patientinformation

Sömnmedicinsk avdelning

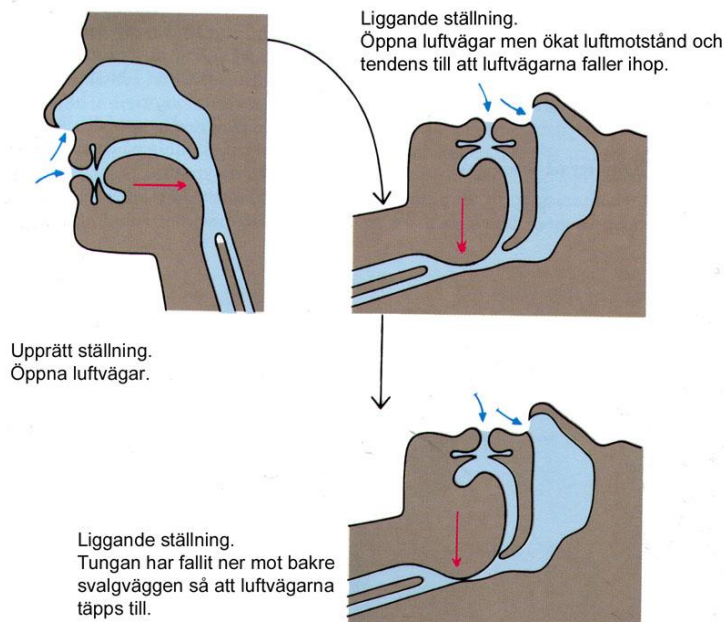
Sömn

Sömn ger kropp och hjärna vila och återhämtning. Vi behöver 6-9 timmars 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 & 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 sömnhet dagtid
- Minnesrubbingar
- 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.

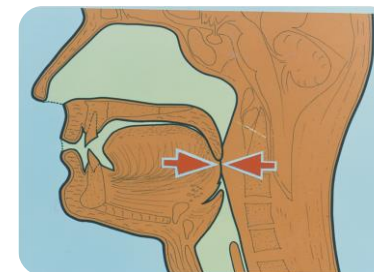
Vad visar min maskin?

Dessa parametrar indikerar på en bra och välfungerande behandling:

Användningstid:
> 4 timmar

Händelser per timme:
< 10 är bra
< 5 är jättebra

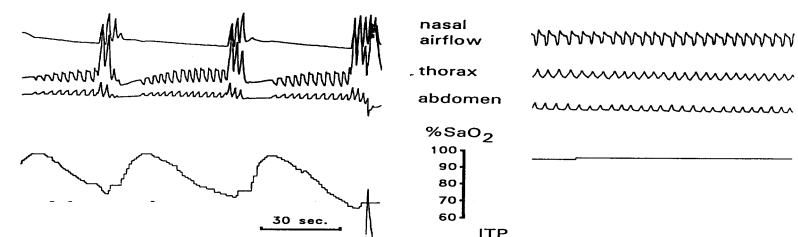
Mask:
Information om masken är tät eller behöver justeras



Utan CPAP



Med CPAP



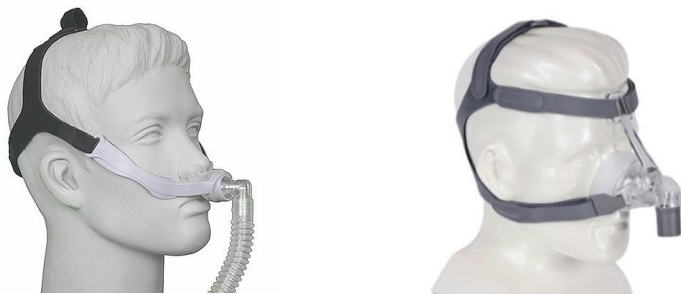
Masker

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 två utföranden:



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.



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 cirka tre veckor.

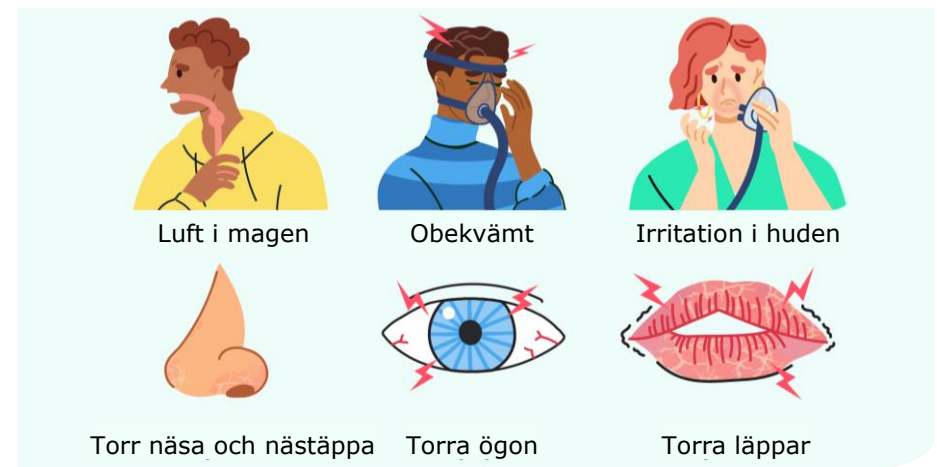


Illustration lånad från sleepfoundation.org

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 mycket fukt den kan utan att det blir för mycket 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 en 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 cirka 10 minuter och skölj därefter ur ordentligt med rent vatten. Upprepa vid behov.

Lånevillkor

- Du lånar din CPAP via Sömnmedicinsk avdelning, 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 timmar/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 för uppföljning enligt vår överenskommelse faktureras du värdet av maskinen och avslutas som patient hos oss.

Trasig CPAP

Om din CPAP går sönder eller om det uppstår något tekniskt fel, kontakta Hjälpmedelcentralen.

Resor

Ska du flyga och ta 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 har det väldigt svårt med att komma igång med behandlingen. Ett annat behandlingsalternativ kan då vara en apnébettskena 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 är att sova med en mjuk, liten ryggsock innehållande en kudde. Att sy in tennisbollar i ryggen på en t-shirt så det blir obekvämt att sova på rygg är ett annat alternativ.

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, och telefon 08-477 10 00 .

Rengöring och skötselråd

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 - byte av slitagedelar på masken, kontakta oss primärt via 1177 så kommer ditt ärende att hanteras i turordning. Har man inte tillgång till 1177, kan man ringa 031-342 09 07, där vi har ett begränsat antal telefontider.

Vi beställer via Hjälpmedelscentralen och de skickar kostnadsfritt hem förbrukningsartiklarna till dig. Leveranstiden är cirka 1-2 veckor. Man får en mask per år.

Sammanfattning

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

CPAP är en livslång behandling, vikttnedgång kan hjälpa.

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

Länkar

Du hittar oss på:

www.sahlgrenska.se, sök upp "Sömnmedicinsk avdelning" under "avdelningar och mottagningar".

www.somnapne.se

www.1177.se/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/andningssvarigheter-och-andningsuppehall/obstruktiv-somnapne/

www.apnegbg.se