



PHILIPS

RESPIRONICS

Søvnapnø

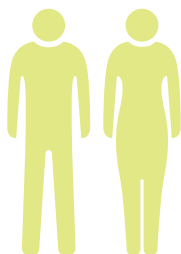
Jeg har søvnapnø.

Hvad nu?

Fakta om søvnapnø



Det første, du skal vide om søvnapnø, er, at **du ikke er alene.**



Omkring 10 % af verdens voksne befolkning lider af søvnapnø. Omkring 90 % har ikke fået stillet en diagnose.*

Det er vigtigt, fordi søvnapnø er en alvorlig tilstand. Foruden at det får dig til at føle dig meget træt om dagen, kan det forårsage hovedpine om morgenen, irritabilitet og depression. Det er også blevet forbundet med en række andre vigtige medicinske tilstande**, herunder:

- Højt blodtryk
- Hjertesygdom
- Hjerteanfald
- Uregelmæssigt hjerteslag
- Slagtilfælde
- Type 2-diabetes

Den gode nyhed er, at søvnapnø kan behandles nemt og komfortabelt.

Din læge har ordineret en af de mest effektive behandlinger, som fås i dag: behandling med positivt luftvejstryk (PAP). Hvis du forstår og overholder din PAP-behandling, kan det hjælpe dig til at få den gode søvn, som forbedrer dit liv og din velvære.

*Young T, et al. Epidemiology of obstructive sleep apnea: a population health perspective. AJRCCM 2002;165:1217-1239.

**Mayo Clinic, "Sleep Apnea Complications," August 2015.

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/basics/complications/con-20020286>

Fordelene ved PAP-behandling

PAP-behandling er en ikke-invasiv, yderst effektiv behandling, som forsigtigt blæser luft ind i din næse og/eller mund for at forhindre, at dine luftveje kollapser, mens du sover.

Hvis du tager din behandling alvorligt og har systemet på hver nat, vil du se en drastisk forbedring af din hverdag og dit almene velbefindende. Nogle af fordelene ved behandlingen* omfatter:

- Øget energiniveau og opmærksomhed i dagtimerne
- Færre tilfælde af hovedpine om morgenen
- Nedsat irritabilitet
- Forbedret hukommelse
- Færre opvågninger i nattens løb for at gå på toilettet
- Forbedret evne til at motionere
- Forbedret generel livskvalitet

Nøglen til at virkeliggøre alle disse fordele er at blive ved med at overholde behandlingen hver eneste nat.

Din PAP-behandlingsystem vil omfatte:

- **Maske, som du har på om natten** – der findes et udvalg af typer, hvilket kan hjælpe dig med at finde den maske, som sidder bedst og føles mest behagelig. Hvis du generelt ånder gennem næsen, når du sover, er DreamWear-nasalmasken til anbringelse under næsen sandsynligvis det bedste valg til dig. Hvis du derimod ånder gennem næsen og munden, er Amara View fuld ansigtsmaske med minimal kontakt muligvis den bedste løsning for dig. Men der findes mange andre nasal- og helmasker som kan være den bedste løsning for lige netop dit ansigt. Det kan din behandler hjælpe dig med at finde frem til.
- **DreamStation-søvnbehandlingssystem** – dette er apparatet, som genererer det positive luftvejstryk. Disse teknisk avancerede enheder omfatter flowgeneratoren, masken og algoritmer, som tilpasser behandlingen dine behov. Du kan forbedre din oplevelse af behandlingen ved at opgradere systemet med en opvarmet fugter, opvarmet slange og andet ekstraudstyr, som kan gøre det nemmere og mere behageligt at overholde behandlingen.



*New York Times "Sleep Apnea In-Depth Report", som citerer forskellige referencer, <http://www.nytimes.com/health/guides/disease/sleep-apnea/print.html>

Philips Respironics vil gerne sikre, at du forstår søvnapnø og alle dine behandlingsmuligheder. Vi har lavet en dedikeret hjemmeside for at hjælpe dig med netop det. Find ud af mere på philips.com.sg/sleepapnea.



A man and a woman are sleeping in a bed. The man, in the foreground, is wearing a white DreamWear nasal mask. He is wearing a green t-shirt. The woman is behind him, wearing a pink top. They are both resting their heads on white pillows. The lighting is soft and warm, suggesting a nighttime setting.

Sådan finder du o

"Jeg blev så glad da jeg havde haft DreamWear på første gang. Der var meget mere bevægelsesfrihed med den... det er en af de bedste masker, jeg nogensinde har brugt."

– John H., søvnapnøpatient

DreamWear nasalmaske til anbringelse under næsen



den rigtige maske

"Jeg synes min livskvalitet blev lidt bedre, mens jeg brugte Amara View, fordi jeg havde mulighed for at tage masken på, så snart jeg gik i seng. Jeg kunne lægge mig ned, jeg kunne se fjernsyn og jeg kunne læse uden at være nødt til at prøve at regne ud, hvordan jeg skulle gøre det."

– Ruth S., søvnapnøpatient

Amara View fuld ansigtsmaske med minimal kontakt

Før i tiden var PAP-behandlingsmasken en af de største udfordringer ved at patienterne overholdt søvnapnøbehandlingen.

Men fornyelser i materialer og udformning har medført en række designs, som er mere komfortable og mindre begrænsende. Sundhedspersonalet kan gennemgå alle mulighederne for maske og hovedudstyr med dig for at hjælpe dig med at finde den, der fungerer bedst for dig. Vi vil gerne introducere dig for to af de mange valgmuligheder vi har fra Philips Respironics.

DreamWear

nasalmaske til anbringelse under næsen

Hvis du normalt ånder gennem næsen, når du sover, kan en nasalmaske være den rette løsning til dig. DreamWear-nasalmasken er det, der kommer tættest på slet ikke at have en maske på.* DreamWear er bemærkelsesværdigt blød at røre ved, har et unikt indbygget luftflow og en nyskabende luftslangeforbindelse oven på hovedet og giver dermed exceptionel komfort, fremragende tilpasning og mulighed for at vælge den mest behagelige sovestilling.



- Blød, bøjelig siliconeramme og valgfrit stofomslag gør, at den føles blød mod kinden.
- Et innovativt design, som ikke kommer i direkte kontakt med næseryggen, forhindrer røde mærker, ubehag eller irritation.**
- Fald i søvn foran fjernsynet eller med din yndlingsbog med et frit synsfelt og en mindre begrænsende følelse.
- Tre rammestørrelser og fire størrelser næsepuder giver en mere komfortabel tilpasning, som kan justeres af brugeren.

*2015 User Preference Questionnaire, data i arkiv

**Masken kommer ikke direkte i kontakt med næseryg eller næsebor

Amara View

fuld ansigtsmaske med minimal kontakt

Hvis du typisk ånder gennem munden, når du sover, er en fuld ansigtsmaske sandsynligvis det bedste valg til dig. Amara View er vores unikke fornyelse, som er designet til at give komfort og et åbent synsfelt.

- Designet forhindrer røde mærker, ubehag eller irritation på næseryggen*
- Den mindste og letteste¹ af alle førende fulde ansigtsmasker
- Bedreste synsfelt af alle førende fulde ansigtsmasker*
- Giver dig mulighed for at have briller på, læse og se fjernsyn
- Ingen omfangsrig pude og ramme foran ansigt og øjne



*Intern testning, data i arkiv

¹Uden lynudløsningslange

Rådfør dig med sundhedspersonalet for at få yderligere oplysninger.



Tips om **komfort** og anvendelse

En komfortabel maske, som sidder rigtigt på dig, er meget vigtig for effektiviteten af din søvnapnøbehandling.

Følgende tips kan sikre, at masken vil hjælpe dig med at blive ved med at følge behandlingen:

- Anvend den mindste maskestørrelse, som passer uden at klemme.
- Masken skal tilpasses, mens du er i sovestilling og mens der blæser luft ved det ordinerede tryk gennem slangen og masken.
- Hovedudstyret skal sidde godt fast, men må ikke være for stramt. Hvis masken har en arm eller justeringsfunktion til panden, skal den justeres først. Juster stropperne for at minimere luftlækager, især ind i øjnene.
- Puden må ikke være mast ind mod ansigtet.
- En stram tilpasning er ikke nødvendig for, at behandlingen er effektiv. Når du strammer, dannes der folder i materialet, som danner en bane til lækager. Forsøg at løsne masken, hvis der forekommer lækager.
- Markér hovedudstyrets stropper med en permanent pen for at huske, hvor de skal fastgøres.
- Fjern masken ved at trække den over hovedet eller bruge lynudløsningsklemmen.
- Udåndingsporten mellem masken og udstyrets tilslutningsslange må ikke blokeres. Anbring porten, så den vender væk fra den, du sover sammen med.
- Du kan eventuelt hægte slangen op over sengegærdet med en løkke for at formindske trækket på slangen.
- Hvis du benytter en fuld ansigtsmaske og du bruger gebis, skal du huske, at hvis masken blev tilpasset, mens du havde gebisset på, passer den muligvis ikke korrekt uden gebisset.

Uanset hvilken maske, du vælger, skal du læse vejledningen for at få anvisninger i korrekt vedligeholdelse og rengøring. Undersøg hyppigt masken, og kontrollér, om der er tegn på slid eller rifter, og kontakt sundhedspersonalet, hvis du vurderer, at den skal udskiftes.

Informationsvideoer om DreamWear, Amara View og andre maskemuligheder fra Philips Respironics kan ses på philips.com.sg/sleepapnea.



A close-up, slightly blurred photograph of a person's head and shoulders while they are sleeping. They are wearing a CPAP mask over their nose and mouth. The background is a warm, out-of-focus orange-brown color.

Lær din

behandlingsenhed at kende

Inden du begynder på søvnapnøbehandlingen, er det en god idé at forstå apparatets funktioner og fordele.

Der er to grundlæggende muligheder i PAP-behandling – kontinuert positivt luftvejstryk (CPAP), som leverer en konstant, blid strøm af luft hele natten, og bi-level positivt luftvejstryk (BiPAP), som leverer lavere tryk, når du ånder ud, og højere tryk når du ånder ind. BiPAP-apparater ordineres nogle gange til patienter, som har problemer med at tåle ét konstant tryk fra et CPAP-apparat.

Sundhedspersonalet kan vise dig et udvalg af valgmuligheder for apparater for at hjælpe dig med at finde den, der fungerer bedst for dig. Vi vil gerne introducere dig for en Philips Respironics-mulighed, som er designet til at gøre det nemt at starte og blive ved med at følge behandlingen.



DreamStation– søvnbehandlingssystem

DreamStation, vores mest innovative søvnbehandlingsteknologi, er designet med tanke på patienten for at hjælpe dig med at blive fortrolig med håndteringen af din behandling.



DreamStation har menuer, som det er nemt at navigere i, og er udformet med et slankt, kompakt design og en bemærkelsesværdigt støjfri drift, hvilket gør det enkelt at starte, tilpasse og fortsætte din OSA-behandling.

- Kontrolknapper og grænseflade på enden af apparatet, hvilket gør dem nemmere at se fra sengen.
- Farverigt display med et ikonbaseret navigationssystem.
- Kan opkobles til dit sundhedspersonales IT-system for lettere at afhjælpe problemer med behandlingen.
- Det mest komplette udvalg af trådløse muligheder blandt de førende PAP-mærker – herunder Bluetooth, mobil og Wi-Fi – som forbindes til en smartphone-app for at forenkle og tilpasse håndteringen af behandlingen.*
- Funktion til kontrol af ydeevne giver dig fred i sindet.
- SmartRamp-mulighed, som reducerer lufttrykket, når du forsøger at falde i søvn, og derefter gradvist øger trykket til den ordinerede indstilling.
- Skærm billeder med daglig status, som giver dig mulighed for at spore de foregående tre nætters forløb.

*Intern vurdering af kompetitive CPAP-data fra 2015 sammenlignet med ResMed Aironse 10-/Aironse 10-plattformen og Fisher and Paykel Icon-seriens platforme.



DESIGN
AWARD
2016

**DreamStation modtog iF Design Award for 2016
i produktdesign-disciplinen.**

**Besøg philips.com.sg/sleepapnea for at se
tilbundsgående videoer om DreamStation
og for at lære mere om dine valgmuligheder
for behandlingsenhed.**





Hvornår skal søvnbehandlingsudstyret udskiftes?
Slidt udstyr kan formindske din behandlings effektivitet.
Se, hvornår det skal udskiftes.

Hvornår skal jeg udskifte mine søvnbehandlingskomponenter?

Udskift udstyret, inden det bliver slidt op, som en vigtig del af rutinerne omkring din søvnbehandling.

Tegn på, at du skal udskifte masken eller maskens dele

Hvis den har lækager, som er forårsaget af forringelse af forseglingen i masken

Ansigtssolier kan med tiden forringe pudernes forseglingseffekt, selv med korrekt hygiejne. Stram ikke hovedudstyret, når du føler lækager. Overstramning forårsager ubehag og trykpunkter og kan føre til yderligere lækager.

Den er blevet beskadiget på grund af forkert rengøring

Brug udelukkende mildt sæbevand. Brug ikke sæbe med fugtningsmidler eller parfume.

Masken sidder ikke, som den skal

En maske, som ikke passer, kan medføre, at du hele tiden gentilpasser masken og/eller overstrammer hovedudstyret, hvilket formindsker den tid, hvor den kan fungere effektivt. Kontakt sundhedspersonalet for at få den tilpasset igen.

Den har tegn på forældelse eller skader

Disse kan være lækageproblemer, puder, som mister formen og/eller komponenter eller puder, som får revner eller bliver flossede.

Hvornår skal søvnbehandlingskomponenterne fra Philips udskiftes*

Udstyr

Maske (undtagen hovedudstyr/stropper)
Nasal, udskiftningspude
Puder, udskiftningspude
Fuld ansigtspude
Hovedudstyr
Hagerem
Slange
Filter, fint, til allergiske patienter
Filter, skum, til store partikler
Behandlingsenhed

Foreslået udskiftningsplan

1 gang om året
1 gang om året
1 gang om året
1 gang om året
1 gang om året
1 gang om året
1 gang om året
1 gang hver 2. måned
1 gang hver 6. måned
1 gang hver 5. år

*Det anbefales, at du rådfører dig med sundhedspersonalet.

Hvordan skal jeg udskifte mit søvnbehandlingsudstyr?

Kontakt sundhedspersonalet med spørgsmål om udskiftning af udstyr.

Før en journal over dine PAP-oplysninger

Sundhedspersonalets navn og kontaktoplysninger:

Udstyrets navn og serienummer: _____

Fugterens serienummer: _____

PAP-indstillinger: _____ Flex (hvis det er relevant): _____ Rampe: _____

Maskens navn og størrelse: _____

Date for behandlingsstart: _____

Svar

på ofte stillede spørgsmål

Du har sandsynligvis mange spørgsmål, når dit behandlingsprogram begynder. Her er svar på de spørgsmål, vi oftest hører, når behandlingen starter.

Hvornår burde jeg begynde at få det bedre, efter at jeg er begyndt at bruge mit CPAP apparat?

De fleste patienter begynder at få det bedre i løbet af to til fire uger. Det er dog ikke usædvanligt, at det tager lidt længere tid.*

Jeg har overskæg eller skæg. Hvilken maske er det bedst at bruge?

Den bedste måde at vide det med sikkerhed er at prøve forskellige muligheder sammen med sundhedspersonalet.

Hvad hvis jeg stadig snorke, mens jeg bruger mit CPAP-apparat?

Dit CPAP-apparat burde forhindre, at du snorke. Hvis det stadig sker, skal du kontakte lægen for at høre, om dit ordinerede tryk skal justeres.**

Hvad hvis mine gamle symptomer kommer igen?

Kontakt lægen for at høre, om dit ordinerede tryk skal justeres.

Skal jeg tage udstyret med mig, hvis jeg af en eller anden grund skal indlægges på et hospital?

Ja. Informer altid den læge, som behandler dig for søvnapnø, om, at du skal på hospitalet. Hvis du skal opereres, er det vigtigt at fortælle kirurgen og narkoselægen, at du bruger PAP derhjemme.

Skal jeg bruge mit CPAP-apparat, når jeg rejser?

Absolut. Det er vigtigt, at du bruger den hver nat. Der findes rejsetilbehør, som kan gøre det mere bekvemt. Du skal også ringe til flyselskabet for at få oplyst, om der er særlige screening-procedurer, og medbringe en kopi af din ordinerings til PAP-udstyr.

Jeg har bemærket røde mærker på huden omkring maskeområdet. Hvilke muligheder har jeg?

Irritation kan være et tegn på, at masken er for stram. Hvis masken har en arm eller justeringsfunktion til panden, skal du forsøge at genjustere den først og derefter genjustere hovedudstyrets stropper, hvis det er nødvendigt. Det er også muligt, at du har den forkerte maskestørrelse. Kontakt sundhedspersonalet vedrørende tilpasning af masken. Næsepuder eller en fuld ansigtsmaske kan også give en bedre tilpasning.

Hvordan kan jeg vide, om masken er slidt op?

Du vil se tegn på slid, herunder stivhed, revner eller rifter. Hvis du gør, er det på tide at udskifte masken.

*NIH National Heart, Lung and Blood Institute, "What to Expect While Using CPAP," December 2011. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/cpap/while>

**Division of Sleep and Circadian Disorders, Brigham and Women's Hospital, "http://MyApnea.org" MyApnea.org "About PAP Therapy," 2016. <https://myapnea.org/learn/pap/about-pap-therapy>

A close-up, slightly blurred photograph of a person sleeping in a bed. They are wearing a green t-shirt and are covered by a green blanket. A pink pillow is visible next to their head. The background is dark and out of focus.

Hvordan vænner jeg mig til at bruge CPAP-behandling?

Dit nye behandlingsprogram er en justering. Det er en adfærdsåndring og en ændring tilbage til et normalt søvn mønster.

Hvis du har været under behandling et stykke tid og stadig har problemer:

- Ring til sundhedspersonalet eller den ordinerende læge for at tale om dine problemer.
- Spørg sundhedspersonalet eller lægen, om du har mulighed for at få de tilgængelige komfortfunktioner såsom bi-level- eller auto-CPAP-behandling.
- Besøg philips.com.sg/sleepapnea vedrørende nærmere oplysninger og nyttige tips om vores produkter.



