



ResMed



Din guide till att resa med CPAP

Lev livet fullt ut och känn dig trygg när du reser med din CPAP-apparat. ResMed har tagit fram den här korta guiden som en hjälp för att komma ihåg det viktigaste och undvika problem när du är på resande fot. Vi hoppas du finner den användbar.

Trevlig resa!





De flesta ResMed apparater kan användas överallt, till och med ute i naturen och ombord på flyget. De är även designade för att vara lätta och portabla. Vårt mål är att göra det enkelt, lätt och bekvämt att resa med din behandlingsapparat, precis som det ska vara!

Om du reser ofta kanske det är värt att investera i en AirMini, en liten och kompakt rese-CPAP som är utformad särskilt för att vara bärbar och ta med på resor. Vi har även många andra produkter och tillbehör som är designade för att underlätta livet på resande fot. Besök [ResMed Officiell webshop](#) för att lära dig mer.

Se vår film



CHECKLISTA VID RESOR

Notera följande användbar information

- ✓ Intyg från din läkare som intygar att du behöver behandling med CPAP.
- ✓ En notering om behandlingstryck, masktyp och storlek.
- ✓ Kontaktuppgifter till din läkare, vårdgivare och utrustningsleverantör.
- ✓ Information om din sjukvårdsförsäkring, försäkringsnummer och kontaktuppgifter.
ResMeds FAA Air Travel Compliance Letter intyg om FAA, så att du kan ta
- ✓ med din apparat genom flygplatsens säkerhetskontroll och på planet.

Kontrollera att det finns strömförsörjning

- ✓ Stäm av med ditt flygbolag minst två veckor innan flygresa, att du får tillstånd att använda din apparat på flygplanet. Om det ger ett skriftligt tillstånd komihåg att ta med en kopia av intyget.
- ✓ Om du kommer resa nattetid med annan typ av transport (t.ex tåg), kontakta bolaget eller resebyrån innan för att säkerställa att det finns en strömkälla att koppla in din behandlingsapparat till.
- ✓ Kontrollera om du behöver en specifik strömadapter för att använda din apparat på flyget eller annat transportmedel, glöm inte att packa med den!
- ✓ Om lämplig strömkälla saknas överväg att använda ett externt batteri istället.
- ✓ Kom ihåg att ta med en reseadapter som är anpassad för de land du ska besöka.
- ✓ Packa ner en förlängningssladd så att du kan använda din apparat på ett bekvämt sätt även om eluttaget är placerat långt från sovplatsen.

Var försiktig med befuktaren

- ✓ Vänligen ANVÄND INTE en standardbefuktare på flygplanet. Turbulens kan orsaka att vatten spills ut och skadar din apparat. Vattenfri befuktning, t.ex AirMini Humid X systemet, kan användas på flygplanet.
- ✓ Säkerställ att det inte är något vatten i befuktaren innan du packer ner den.

Ta med lämpliga reservdelar

- ✓ Packa ner en reservmjukdel till din mask eftersom det kan vara svårt att få tag i reservdelar när du är utomlands.
- ✓ Packa med CPAP-wipes så att du kan hålla mask och apparat ren under resan.

På flygresan

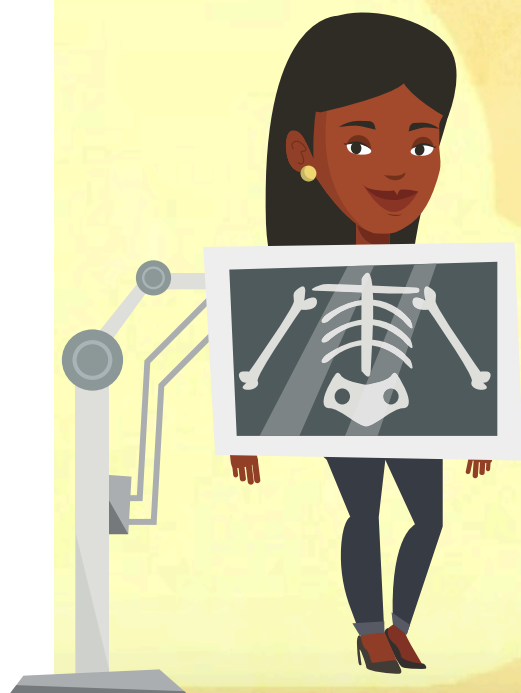


Du kanske vill använda CPAP ombord, särskilt under långa flygresor. Här kommer några råd:

- Kontakta flygbolaget minst två veckor innan avresa och fråga om lov att din CPAP-utrustning på flygresan. Om du får ett kriffligt godkännande, kom ihåg att ta med en kopia av intyget när du ska resa.
- Om flygbolaget kräver ytterligare information, skicka dem en kopia av [FAA Air Travel Compliance Letter](#) för ResMed apparater. Detta brev är ett formellt intyg att apparaterna är lämpliga att använda på ett flyplan.
- Be att få sitta nära ett eluttag. Fråga vilken typ av strömkabel / adapter som krävs för att koppla in din apparat på flyget (glöm inte att packa med den).



- Bär med dig din behandlingsapparat som handbagage: det är en medicinteknisk produkt med mekaniska delar, så även om du inte tänker använda den under flygresan så ska du inte transportera den i lastutrymmet ombord (eftersom den kan skadas i bagagehanteringen). Ta med en kopia av ResMed [FAA Air Travel Compliance Letter](#) så att du får ta med apparateb genom säkerhetskontrollen och på flygplanet.
- På inrikesflyg kommer förmodligen din apparat räknas med i den totala vikten och antalet av handbagage som är tillåtet. Kontakta ditt flygbolag i god tid för att ta reda på vad som gäller just för dem.



*Bra att veta: du kan ta med din apparat som handbagage för användning på flyget. **

* ResMed bekräftar att apparaten uppfyller Federal Aviation Administration (FAA) raven (RTCA/DO-160, section 21, category M) för flygresans alla faser. Din apparat måste vara avstängd.

Andra typer av transportmedel

Planerar du att resa med kryssningsfartyg, tåg, buss eller husbil, eller med båt eller kryssningsfartyg. Många av dessa transportmedel har en lämplig strömkälla. Kontakta arrangören, bolaget eller resebyrån innan du reser för att säkerställa att du kan koppla in din behandlingsapparat.

Om det inte finns en lämplig strömkälla tillgänglig kan du överväga att använda ett externt batteri istället.

Du kan även använda en [DC/DC-omvandlare](#) för att koppla din behandlingsapparat till en bil, båt eller annat fordon utrustad med en 12V eller 24V DC strömkälla eller lämpligt batteri.

Kryssningsfartyg

De flesta kryssningsfartygen ska ha en lämplig strömkälla, men kontakta researrangören i förväg och kontrollera detta.



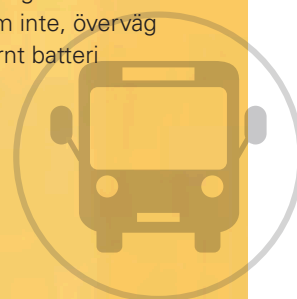
Tåg

Kontakta tågbolaget i förväg och fråga om lämplig strömkälla finns. Om inte, överväg att använda ett externt batteri istället.



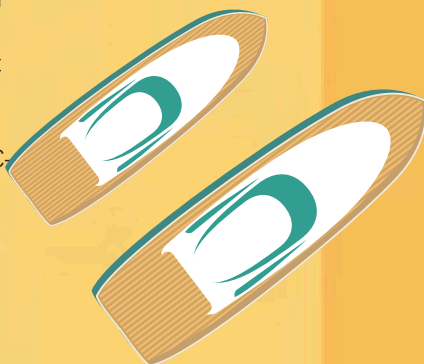
Buss

Det är inte säkert att det finns eluttag på alla bussar. Kontakta researrangören i förväg och kontrollera detta. Om inte, överväg att använda ett externt batteri istället.



Båtar och yachter

Kontakta hamnen eller båt företaget innan resan och kontrollera att lämplig strömkälla finns tillgänglig. Eventuellt kan du behöva en DC/DC-omvandlare för att kunna använda din apparat på båten.



Typ av boende ?

Inomhus

Om du bor på hotell eller hyr en fastighet så bör du ha tillgång till lämplig strömkälla och eluttag. Det är en bra idé att ta med en förlängningsladd i de fall eluttaget är placerat långt från sängen. Du bör också ta med en lämplig reseadapter om du reser utomlands.

Utomhus

Om du ska bo utomhus eller i ett mobilt hem så kan du ändå använda din CPAP-apparat. Campingplatser och hamnar har ofta tillgång till strömkälla. Om inte, så kan din ResMed behandlingsapparat drivas från en båt, bil eller annat fordon utrustat med 12V eller 24V DC strömkälla eller ett lämpligt batteri. Du behöver då en DC/DC-omvandlare för att använda strömkällan. Du måste även vara försiktig så att du inte laddar ur batteriet!**



Hög höjd

Om du befinner dig på hög höjd är det bra att veta att våra apparater är utvecklade för att fungera från havsnivå till 2 591 m. Prata med oss om du är osäker.



**Enligt AirSense Autoset, AirSense Elite, AirMini användarmanual.*

***ResMed har inte genomfört omfattande tester på batterier från 3:e part i kombination med AirMini, därför kan ResMed varken garantera eller rekommendera batterier, eller prestanda för dessa batterier. För ytterligare information, vänligen kontakta ResMed.*

Osäker på hur du reser med din CPAP?

Att planera en semester kan vara stressigt. Om du är osäker på något i detta dokument, eller om du föredrar att prata med en av våra specialister, kontakta oss på **08-477 10 00**.

Hälsa och resor

Fråga din läkare innan du reser om du har andra hälsoproblem, som t.ex hjärt- eller lungsjukdom. Beroende av ditt resmål, så kanske du bör ta speciella försiktighetsåtgärder.

Ring ResMed på 08-477 10 00 om du har specifika frågor om att resa med din CPAP-utrustning.

Informera ditt försäkringsbolag att du har obstruktiv sömnapné då det kan påverka ditt försäkringskydd på resan. De kan fråga om din sjukdom så det är bra att ha informationen tillgänglig när du ringer.

Hygien*

Se till att ta hålla **din mask, CPAP och tillbehör extra rena** när du reser. Det är **extra viktigt i varmt klimat** där bakterier och svamp växer lätt.

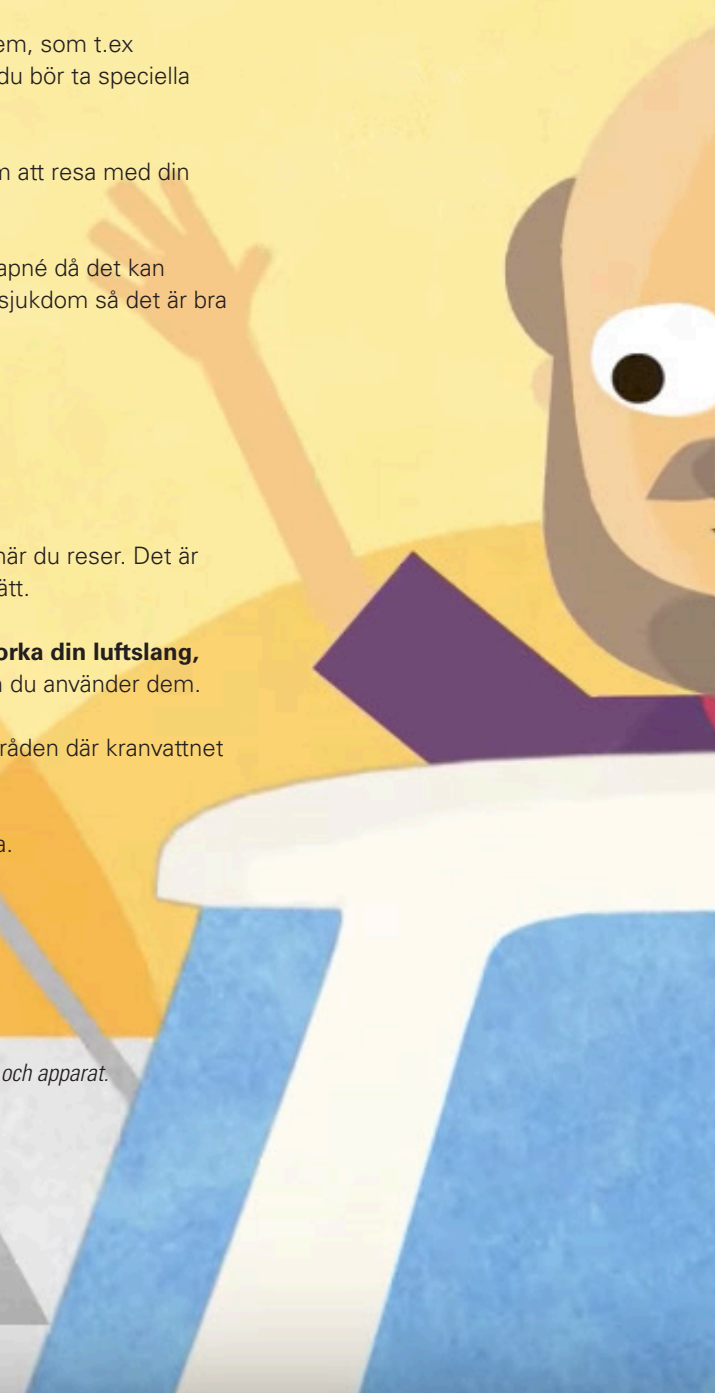
Följ din vanliga rengöringsrutin men var extra noga med att **torka din luftslang, mask och huvudband och eventuellt hakband noga** innan du använder dem.

Använd alltid flaskvatten i din befuktare om du reser i områden där kranvattnet är osäkert. Kom i håg att rengöra din befuktare noggrant.

Vi rekommenderar att du tar med extra mask wipes på din resa.

**För rengöringsinstruktioner, vänligen läs användarmanualen till din mask och apparat.*

Läs mer om hygien och underhåll på resmed.se



Besök [ResMed Officiell Webshop](#) för köp av CPAP-utrustning och andra tillbehör



AirMini

- Världens minsta rese-PAP apparat*
- AirMini App erbjuder intuitiv och en enkel startprocess
- Anpassad för ResMed kvalitetsmasker – i AirFit 20-serien och AirFit P10 for AirMini
- Resefodral och andra tillbehör för resan
- Vattenfri befuktning, bekämt på resan**



AirMini DC/DC-omvandlare



AirSense 10 Resekit



Mask wipes



AirTouch F20 mjukdel av minnesskum - 6 pack



Läs mer om vårt utbud på ResMed Officiell Webshop

* Från och med 4 april 2019.

** Ej tillgängligt till helmasker i AirFit F20-serien

Vanliga frågor och svar om resor

F. Jag ska resa med min behandlingsapparat. Är det något jag ska tänka på?

S. Det finns några saker du behöver tänka på innan du reser med en CPAP-, APAP- eller bi-level-apparat mot sömnapné:

- Töm alltid behållaren till befuktaren när apparaten transporteras för att undvika skador från vatten, och placera den i sitt eget fack i bärväskan.
- Använd inte befuktaren om du sover ombord på ett flygplan, eftersom turbulens ökar risken för att vatten spills ut och apparaten skadas.
- När du förser din sömnapnéapparat med ström från ResMeds externa RPSII-batteri** rekommenderar vi att du inte använder befuktaren eftersom den drar mycket ström. Stäng av befuktaren i en AirSense™ 10-, AirCurve™ 10- eller Lumis™-apparat genom att gå till optionsmenyn och stänga av befuktningen. På en S9™-apparat tar du bara bort befuktaren.
- Om du använder en sömnapnéapparat med integrerad trådlös anslutningsteknik* ombord på ett flygplan ska du alltid aktivera flygplansläge. Instruktioner finns i bruksanvisningen.



F. Kan jag använda min sömnapnéapparat ombord på ett flygplan?

S. AirMini, AirSense 10, AirCurve 10, Lumis och S9 uppfyller kraven från Federal Aviation Administration (FAA) för alla delar av en flygresa, så du kan ta med dig apparaten ombord som handbagage utan risk. Du kan ladda ned och skriva ut [ResMed intyg om FAA-överensstämmelse för flygresor](#) här.

Obs! Medicintekniska produkter brukar inte räknas med i eventuella begränsningar av mängden handbagage, men kontrollera alltid detta med det flygbolag du ska resa med.

När du använder en CPAP-, APAP- eller bi-level-apparat mot sömnapné ombord på ett flygplan:

- Undvik risken för vattenskadorna och spill på grund av turbulens genom att alltid tömma vattenbehållaren för befuktaren och ta bort befuktaren helt före resan.

F. Hur påverkar flygplansläge dataöverföringen?

S. I flygplansläge inaktiveras den trådlösa anslutningstekniken* på AirSense 10-, AirCurve 10- och Lumis-apparater och dataöverföringen till AirView™ stoppas tillfälligt. Det går inte heller att överföra data till ditt myAir™-program. Om du planerar att ha flygplansläge aktiverat under en längre tid, t.ex i samband med en utlandsresa, så kan det vara bra att meddela din sömnmottagning eftersom dataöverföringen till deras AirView-konto stoppas medan du är borta.

F. Hur ser jag om AirSense10-, AirCurve10- eller Lumis-apparaten är i flygplansläge?

S. En liten flygplansikon visas i det övre högra hörnet på skärmen på apparaten. Det visas också ett meddelande på skärmen varje gång du slår på apparaten om den fortfarande är i flygplansläge.

F. Kan behandlingsapparaten förses med ström via nätuttaget på 400 Hz på flygplanet?

S. Ja, vanligtvis. Även om märkningen på behandlingsapparaten anger 50–60 Hz, är strömförsörjningsenheten i de senaste apparaterna vanligtvis kompatibla med 110 V- eller 400 Hz-nätuttag ombord. Kontrollera med flygbolaget om du behöver en särskild adapter för nätuttaget ombord innan du reser.

F. Behöver min sömnapnéapparat justeras om jag reser på hög höjd?

S. De flesta av våra apparater kompenserar automatiskt för höjdförändringar, men en del äldre apparater kan behöva justeras manuellt. Utan justering kan behandlingseffekten försämrans. Mer information kan du få av din läkare eller [ResMed kundtjänst](#).

*Apparater utan inbyggd trådlös anslutningsteknik finns också tillgängligt.

**Ej kompatibel med AirMini. ResMed har inte genomfört omfattande tester på batterier från 3:e part i kombination med AirMini, därför kan ResMed varken garantera eller rekommendera batterier, eller prestanda för dessa batterier. Om problem med AirMini skulle uppstå tillsammans med användande av batteri från 3:e part, så ska kunden kontakta leverantören där de gjort sitt inköp av batteriet.

Fortsättning vanliga frågor och svar...

F. Påverkar röntgenutrustningen i säkerhetskontrollen på flygplatsen min behandlingsapparat?

S. Nej, röntgenmaskinerna skadar inte apparaten. Säkerhetspersonalen kan dock vilja se ett intyg från din läkare om att du har med dig medicinsk utrustning, så ha det lätt tillgängligt.

F. Fungerar min apparat i ett annat land?

S. Ja, din CPAP-, APAP- eller bi-level-sömnapnéapparat fungerar i andra länder. Se bara till att du har med dig rätt adapter till nätuttag i det land du reser till, eftersom nätuttagen kan se olika ut i olika länder. Adapter kan köpas i de flesta elektronikaffärer och resebutiker, samt på flygplatser. Om apparaten har integrerad trådlös anslutningsteknik* kan du inte använda myAir-programmet eftersom apparaten är inställd på att ansluta till nätverket i ditt hemland. Meddela sömmottagningen att du ska resa bort, eftersom dataöverföringen till deras AirView-konto stoppas medan du är borta. Om apparaten har integrerad trådlös anslutningsteknik ska du även se till att du aktiverar flygplansläge medan du flyger. Instruktioner finns i användarguiden.



F. Jag har en husvagn/husbil. Kan jag förse apparaten med ström från det batteriet?

S. Ja. Förutsatt att batteriet har tillräcklig kapacitet kan ResMed-apparaten drivas med hjälp av batteriet i en husvagn eller husbil som strömkälla. Du behöver en omvandlare för att ansluta apparaten till batteriet. [ResMed kundtjänst](#) kan hjälpa dig att välja rätt omvandlare för din apparat.

F. Jag ska åka på kryssning. Kan jag använda apparaten ombord?

S. Ja. Du behöver bara kontrollera att strömförsörjningen är mellan 100–240 V och 50–60 Hz. Se också till att du tar med rätt adapter för nätuttagen i det land du reser till eftersom nätuttagen skiljer sig åt i olika länder. Adapter kan köpas i de flesta elektronikaffärer och resebutiker.

F. Kan jag använda bilbatteriet för att förse apparaten med ström?

S. Det rekommenderas inte, eftersom bilbatterier inte är gjorda för att laddas ur med mer än 30%, och deras livslängd kan minskas avsevärt. Överväg istället att skaffa ett djupurladdningsbatteri eller marinbatteri om du reser någonstans där det inte finns nätström. Ett djupurladdningsbatteri kan laddas ur med hela 80 % och ett marinbatteri kan laddas ur med hela 60 %.

I nödfall går det att använda ett bilbatteri, helst utan befuktare. Om en befuktare används kan batteriet tömmas så mycket att det inte går att starta bilen.

F. Jag ska campa. Vad behöver jag för att använda sömnapnéapparaten?

S. Du behöver ett marin- eller djupurladdningsbatteri – med 50 Ah eller mer: För AirMini, AirSense 10, AirCurve 10, Lumis och S9-apparater behöver du även en ResMed omvandlare. Du kan köpa rätt omvandlare till din apparat på [ResMed Officiell Webshop](#)

| Apparat-serie | Omvandlare produktkod |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| AirSense 10 AirCurve 10 och Lumis | 37297 |
| S9 | 36970 |
| AirMini | 38839 |

Du kan också använda en modifierad sinusvågomformare med en kontinuerlig märkeffekt på 150 W eller mer för de här apparaterna. Du bör kunna köpa det på nätet eller via en lokal elektronikbutik.

För äldre apparater med H2i-, H3i- och H4i-befuktare behöver du en ren sinusvågomformare med en märkeffekt på 300 W och en toppeffekt/överspänning på 500 W.

*Enligt användarmanual för AirSense Autoset, AirSense Elite och AirMini.

F. Jag ska campa. Hur stort batteri behöver jag?

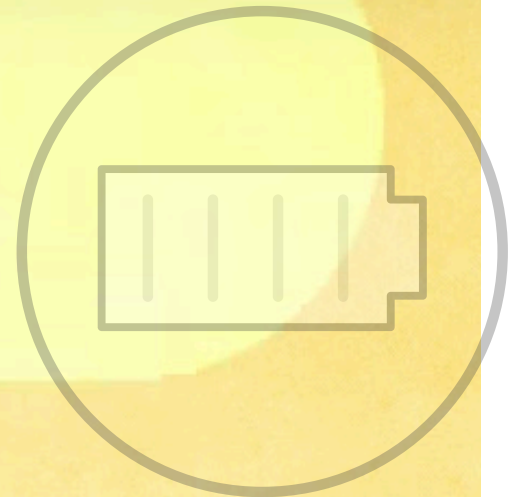
S. De flesta av våra apparater fungerar med ett externt batteri eller en DC-omvandlare som kan anslutas till strömkällan på t.ex. en bil. Mer information hittar du i [ResMed Officiell Webshop](#).

F. Kan jag förse min sömnapnéapparat med ström från solenergi?

S. De flesta solenergisystem är anslutna till ett DC-batteri. Förutsatt att batteriet har tillräcklig kapacitet så kan ResMed-apparaten förses med ström från ett batteri som laddats med solenergi. Du behöver en omvandlare för att ansluta apparaten till batteriet. **ResMed kundtjänst** kan hjälpa dig att välja rätt omvandlare.

F. Behöver jag ta med mig min apparat om jag hamnar på sjukhus under resan?

S. Nej. Men om du behöver opereras är det mycket viktigt att du berättar för både kirurgen och narkosläkaren att du har diagnostiserats med sömnapné och behandlas med positivt luftvägstryck.





ResMed

Detta dokument är endast avsett att ge dig guidning och inte en ersättning till medicinsk rådgivning. Om du är osäker på att resa med din CPAP-utrustning, vänligen kontakta ResMed kundtjänst på 08-477 10 00. E-post: webshop@resmed.se eller konsultera din vårdgivare.