

Min søvnbehandling: ResMed AirSense™ 10 AutoSet™

Oppstartsveiledning



Starte å bruke ditt nye CPAP-utstyr



Se instruksjonsvideo

Se instruksjonsvideo om oppstart av CPAP-behandlingen, samt råd om masketilpasning og rengjøring på:

resmed.no/pasienter/sovnapne/behandling-av-sovnapne-og-snorking/kom-i-gang-med-din-sovnapnebehandling

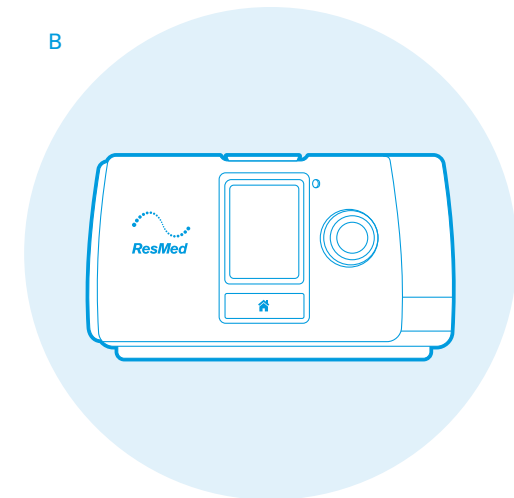
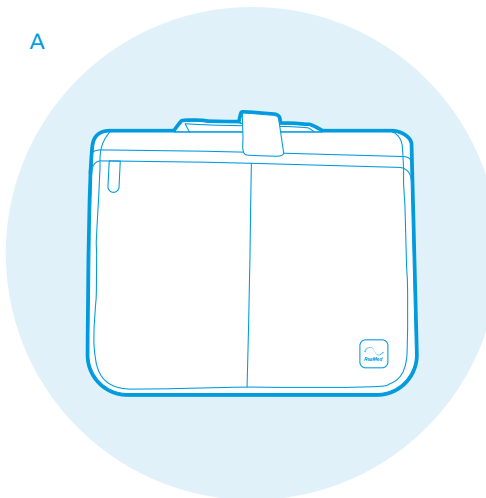
Å behandle din søvnapné vil øke ditt energinivå ^(1,2) og forbedre din helse ^(1,2).

Denne guiden vil hjelpe deg med å komme i gang med din behandling.

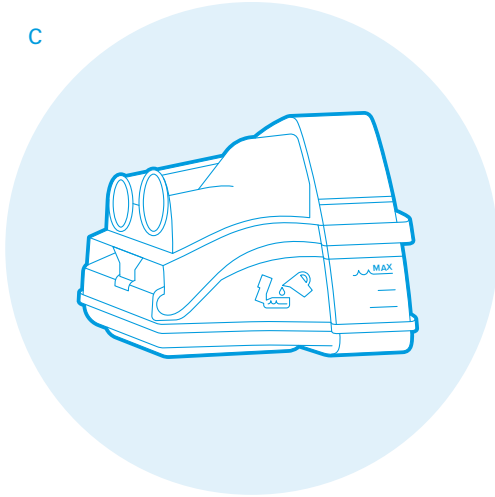
Det finnes også annen produktinformasjon som følger med utstyret som du kan lese for mer detaljer.

Hva ligger i vesken?

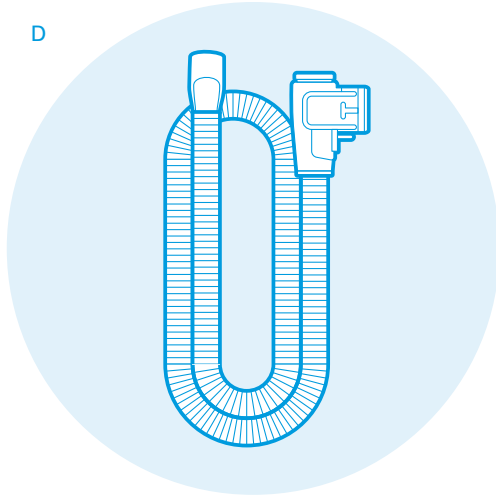
- A Reiseveske
- B AirSense™ 10 AutoSet™ auto-CPAP
- C Fuktekammer (hvis varmfukter skal brukes)
- D Luftslange: ClimateLineAir™ (oppvarmet) eller SlimLine (ikke oppvarmet)
- E Strømomformer
- F Strømkabel
- G Bruksanvisning



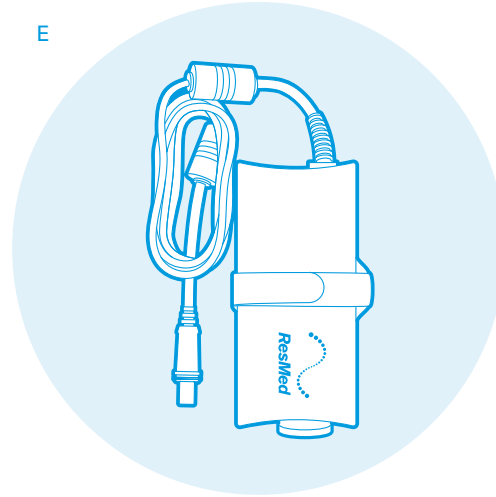
C



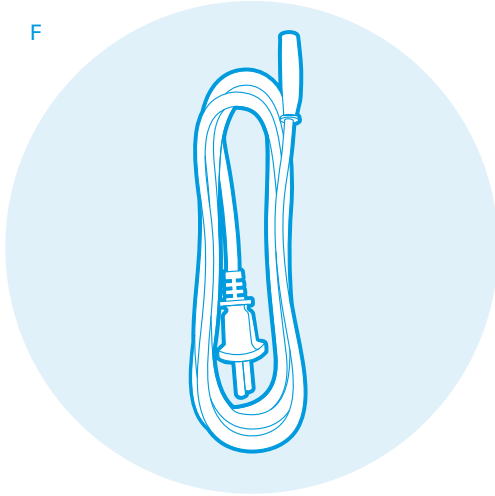
D



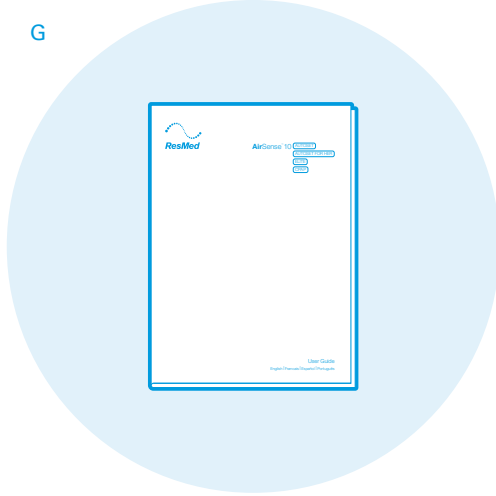
E



F



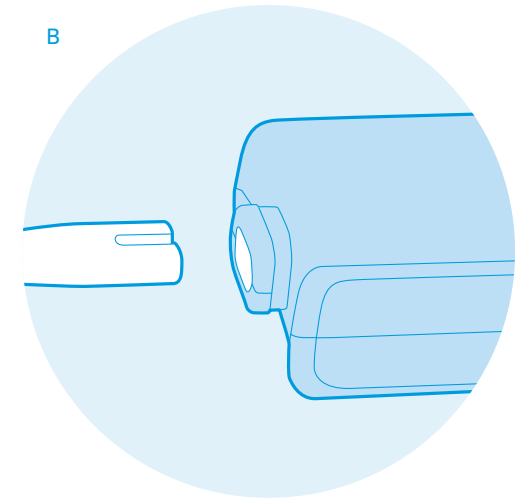
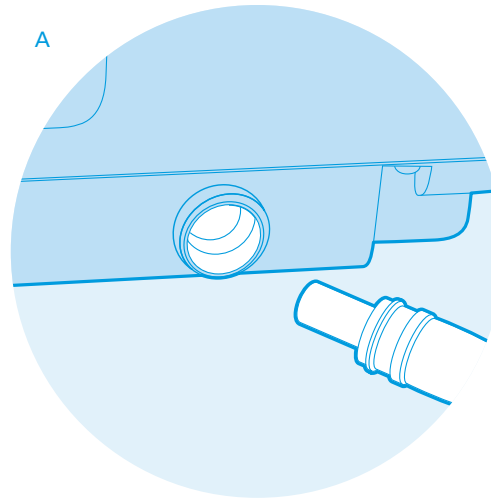
G



Oppstart med AirSense™ 10 AutoSet™ CPAP

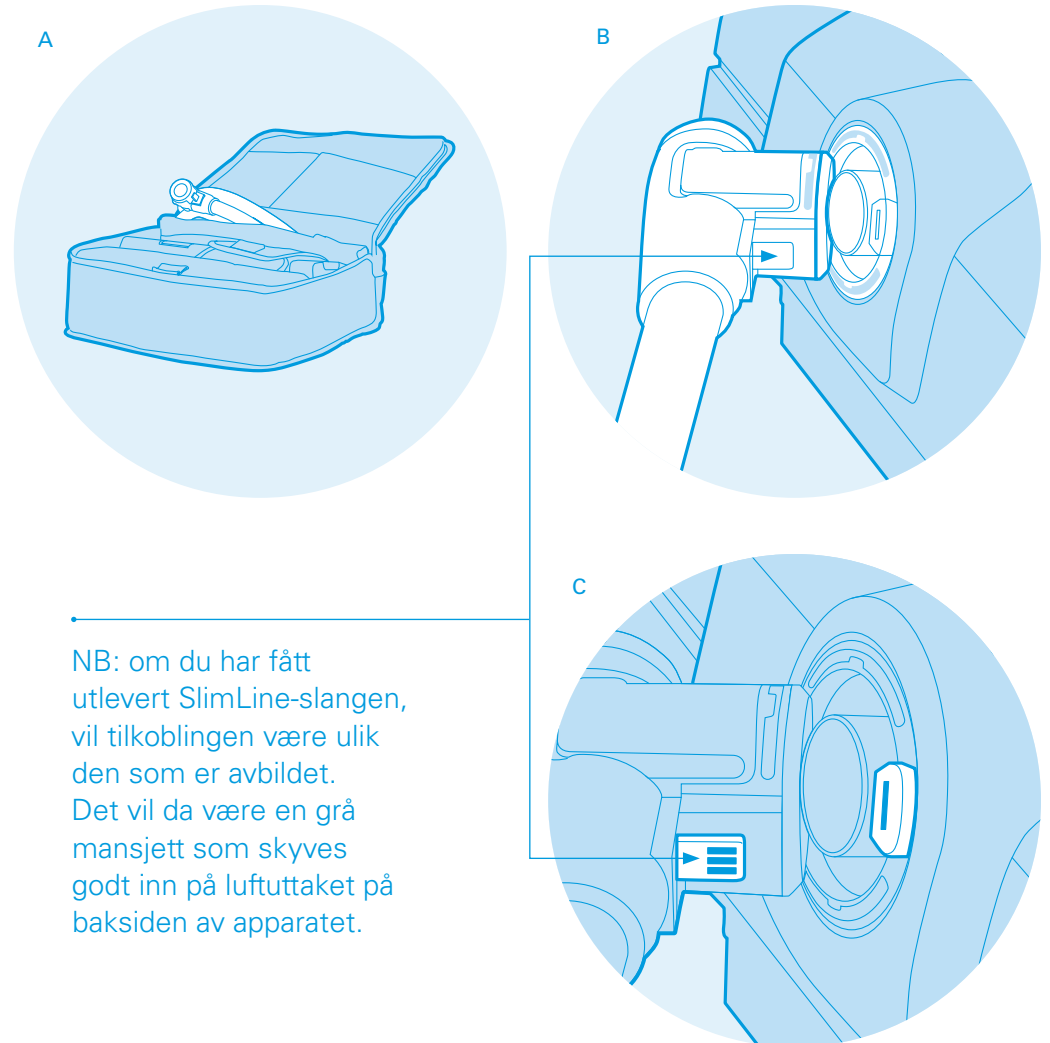
Begynn med å koble sammen
AirSense™ 10 AutoSet™ CPAP.

- A** Koble den runde enden av strøm-
kontakten til baksiden av apparatet.
- B** Sett strømkabelen i strømadapteret
og koble stikkontakten til vegguttaket.
- C** Apparatet starter og skjermen lyser.



Koble til din luftslange, ClimateLineAir™ eller SlimLine

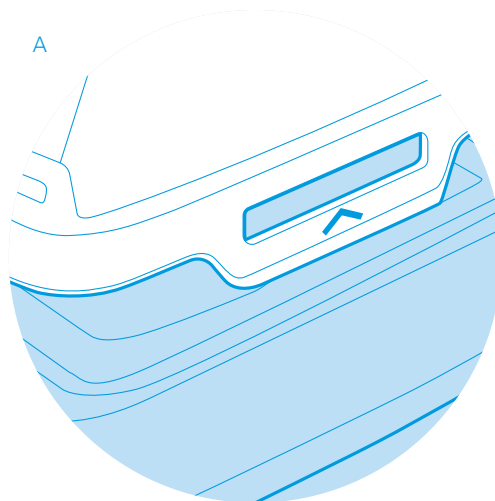
- A** Din luftslange finnes i eget rom i vesken.
- B** Koble til slangen ved å holde i mansjetten og skyve slangen på plass på luftuttaket.
- C** Om du har luftslangen ClimateLineAir skal den gullfargede strømtilkoblingen på endestykket kobles rett i den passende porten på luftuttaket.
- D** Trykk slangen inn til den klikker på plass.



NB: om du har fått utlevert SlimLine-slangen, vil tilkoblingen være ulik den som er avbildet. Det vil da være en grå mansjett som skyves godt inn på luftuttaket på baksiden av apparatet.

Klargjør din HumidAir varmemefukter*

- A** Åpne fuktekammeret.
- B** Fyll vann opp til merket for maksimalt vannnivå.
- C** Lukk igjen lokket, et klikk kjennes når lokket er festet. Skyv kammeret på plass på siden av apparatet.

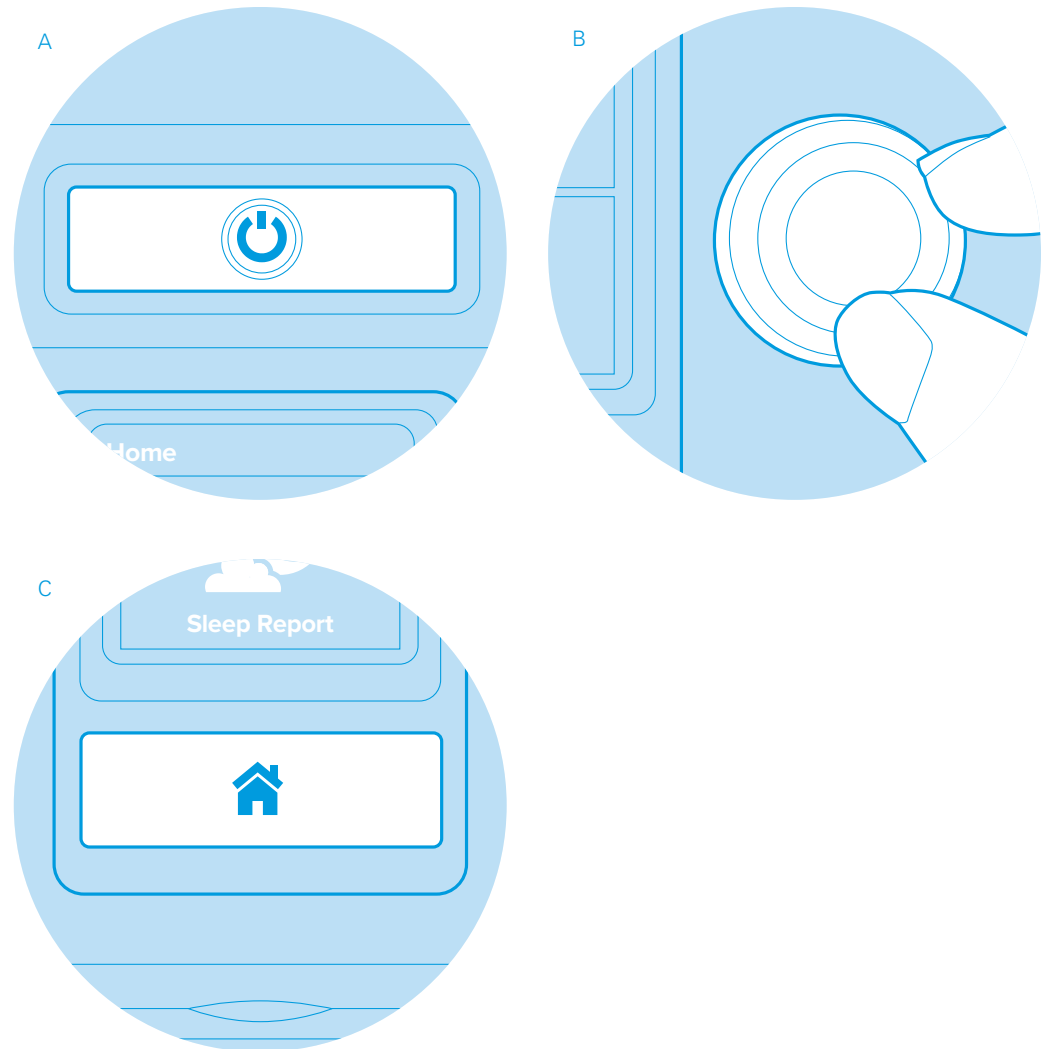


*Om din maskin er levert uten fukter skal maskinen holdes fri fra vann. Vann brukes utelukkende i eget fuktekammer.

Hvordan bruke AirSense™ 10 AutoSet™ CPAP

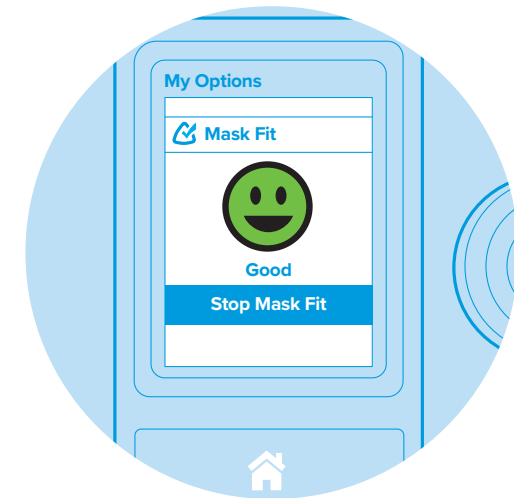
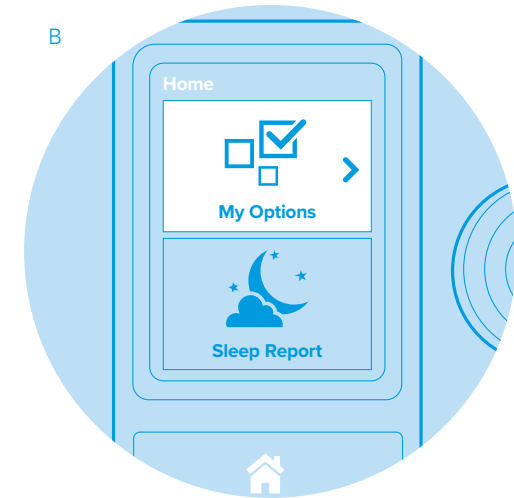
- A** Start-/stoppknappen på toppen av apparatet brukes for å starte og avslutte behandlingen.
- B** Vriknappen foran brukes for å endre komfortinnstillinger og for å se behandlingsresultater. Vri for å gå opp eller ned i menyen, og trykk på knappen for å endre eller bekrefte.
- C** Ved å trykke på hjemknappen kommer du tilbake til startsidene.

NB: Alle andre behandlingsinnstillinger er forhåndsprogrammert, og du trenger ikke gjøre noen ytterligere endringer.

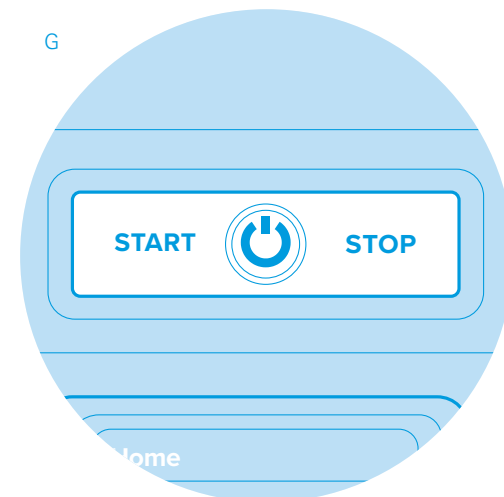
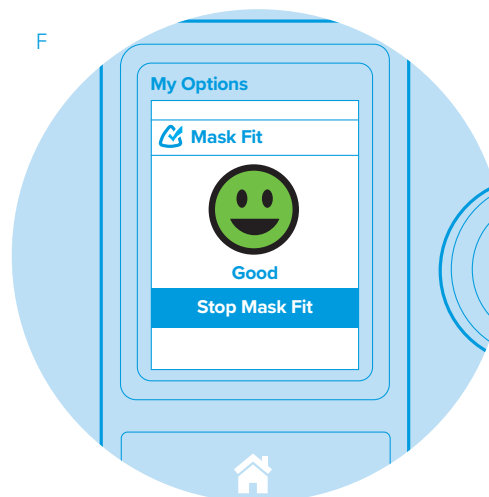
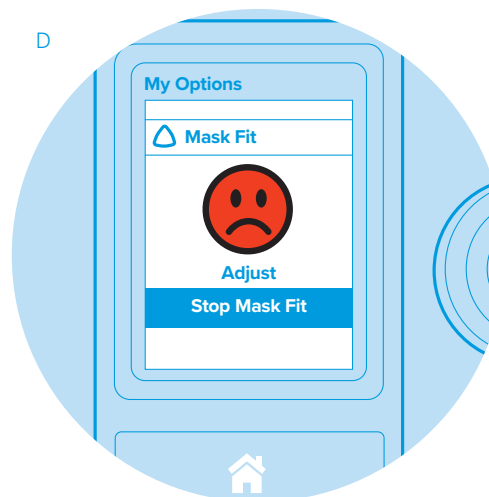


Koble masken til apparatet og sjekk om masken sitter godt.

- A** Når du har tatt masken på, fester du slangen fra maskinen til kneleddet på masken.
- B** Skru vrihjulet til **Mine Alternativer**
- C** Skroll ned i menyen til du kommer til **Kjør masketilpasning**. Trykk for å bekrefte. Nå vil maskinen øke lufttrykket for å måle lekkasjen, og et grønt fjes vises. Vent noen sekunder mens maskinen fortsetter målingen. Et grønt fjes viser god maske-tilpasning.



- D Om et rødt fjes vises er lekkasjen for høy og masken må justeres.
- E Juster hodestroppene slik at masken sitter tett, men ikke stramt. Du kan også dra masken forsiktig bort fra ansiktet slik at maskeputen fylles med luft, og deretter plassere den tilbake.
- F Når masken sitter godt vil et grønt fjes vises på skjermen.
- G Når du er klar til å starte behandlingen, trykk på startknappen på toppen av apparatet.



Tilvenning til behandlingen

Pust normalt

Når du bruker masken og apparatet første gang, husk å puste normalt. Fokuser på å puste inn og ut gjennom nesen.

Behandlingstrykket kan kjennes uvant og ubehagelig.

Det vil være lettere å puste inn og tyngre å puste ut. Lungene fylles lettere, så prøv å ikke puste inn store mengder. Bruk litt tid på å bli vant til trykket, selv noen få minutter vil hjelpe deg til å slappe av og puste mer naturlig.

Om du strever med å puste normalt og fokuserer for mye på hvordan du puster, vurder å prøve meditasjonsteknikker, som kan bidra til å slappe mer av.

Husk – du kan stoppe og starte behandlingen når som helst ved å trykke på start/stopp-knappen på toppen av apparatet.

Sjekke for maskelekkasje

Kontroller lekkasje og juster masken før du sovner. Å bli vant med behandlingen kan ta tid, så bruk den tiden du trenger og vær tålmodig. Den beste måten å venne seg til behandlingen er å bruke apparatet hver natt.

Registrer deg på myAir™

ResMed myAir™ er en gratis og lettforståelig nettapplikasjon som gir deg informasjon om hvordan du sov natten før og hjelper deg å bruke din behandling.

Registrer deg her:
www.resmed.com/myair



myAir score

Daglig rapport om hvordan du har sovnet.



Medaljer

Få anerkjennelse for oppnådde milepæler i din behandlingsreise



Tips

Lær deg måter for å forbedre din komfort og søvnkvalitet, sendt til deg på e-post eller sms.



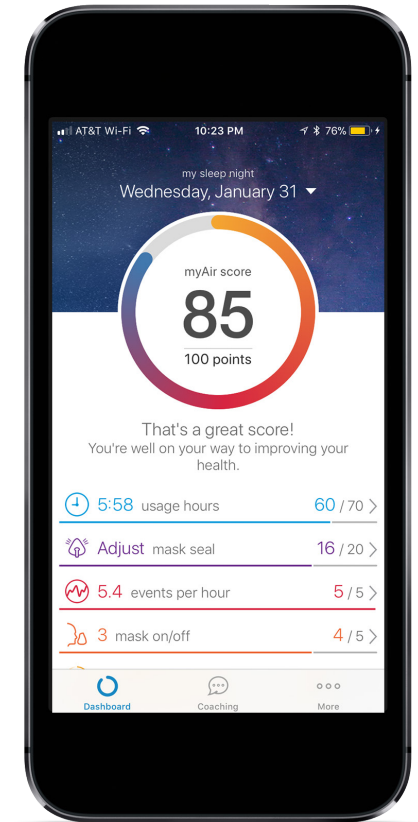
Advarsler

Få informasjon om noe er feil med din maske eller maskin, og tips om hvordan dette kan løses.



Personlige tips

Tydelige instruksjoner, videoer og tips tilpasset for deg.



myAir™

Fordeler ved å behandle søvnapné

Hvis søvnapné forblir ubehandlet kan dette påvirke ditt energinivå negativt ⁽¹⁾, nedsette produktiviteten ⁽²⁾ og mental velvære ⁽¹⁾. Det kan ha negativ langtidseffekt på ditt hjerte ⁽²⁾, stoffskifte ⁽³⁾ og din allmenntilstand ⁽¹⁾. Søvnapné kan oppstå hos alle – vel trent eller overvektig, ung eller gammel, mann eller kvinne. Til og med barn kan ha søvnapné ⁽⁴⁾.

Noen av de vanligste symptomene er:

- Høylytt snorking
- Mangel på energi
- Dagtidstrøtthet
- Morgenhodepine
- At en partner eller pårørende legger merke til at du slutter å puste når du sover.

Effektiv behandling av søvnapné har vist seg å forbedre de nevnte symptomene (1,4) som igjen fører til bedre form og velvære ^(1,2).

For mer informasjon om ResMeds behandlingstøttemidler,
se **www.ResMed.no**

For spesifikke spørsmål om ditt utstyr, kontakt din behandler.



References:

- 1 Memon J, Manganaro SN. Obstructive Sleep-disordered Breathing (SDB). In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 American Academy of Sleep Medicine (AASM). "CPAP – Benefits." Sleep Education. 2018.
- 2 Schwartz DJ & al. For individuals with obstructive sleep apnea, institution of CPAP therapy is associated with an amelioration of symptoms of depression which is sustained long term. J Clin Sleep Med. 2007;3(6):631-635.
- 3 MFarrell PC, Richards G. Recognition and treatment of sleep-disordered breathing: an important component of chronic disease management. J Transl Med. 2017;15(1):114. Published 2017 May 25. doi:10.1186/s12967-017-1211-y
- 4 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). "Sleep Apnea – Symptoms and causes." Mayo Clinic. 1998-2018. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sleep-apnea/symptoms-causes/syc-20377631>. (accessed May 2, 2018).