



VIVISOL

Home Care Services

Αξιοποιώντας στο έπακρο τη θεραπεία CPAP

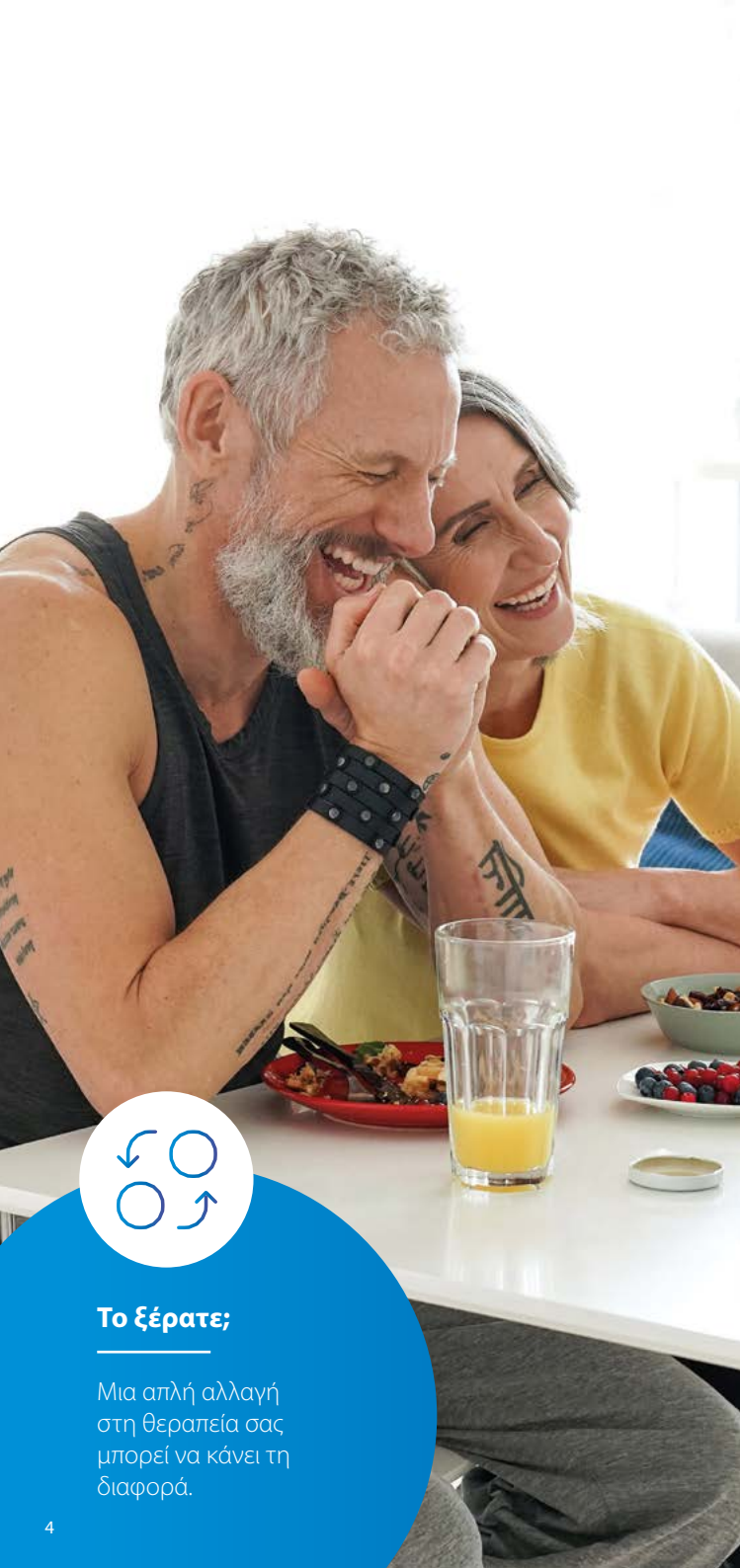


Άνεση, συντήρηση και συνδεδεμένη φροντίδα.



Σύνοψη

| | |
|---|----|
| 1. Το δυσκολότερο κομμάτι το έχετε αφήσει πίσω σας | 5 |
| 2. Παρακολούθηση της προόδου της θεραπείας PAP | 7 |
| 3. Πώς μπορείτε να κάνετε τη θεραπεία σας πιο άνετη; | 10 |
| 3.1 Εάν ο εξοπλισμός είναι πολύ θορυβώδης | 11 |
| 3.2 Εάνη μάσκα CPAP δεν εφαρμόζει άνετα στο πρόσωπό σας | 12 |
| 3.3 Εάν ο σωλήνας βγαίνει συνέχεια ενώ κοιμάστε | 13 |
| 3.4 Εάν έχετε κρυολόγημα ή η θεραπεία σας προκαλεί ρινική συμφόρηση | 13 |
| 4. Συντήρηση του εξοπλισμού PAP | 15 |
| 4.1 Πώς να καθαρίσετε τη μάσκα σας | 17 |
| 4.2 Πώς να καθαρίσετε τον κεφαλοδέτη σας | 18 |
| 4.3 Πώς να καθαρίσετε τον σωλήνα αέρα | 18 |
| 4.4 Πώς να καθαρίσετε τον υγραντήρα σας | 19 |
| 4.5 Πότε να αντικαταστήσετε τον εξοπλισμό σας | 20 |
| 5. Άλλες συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία PAP | 22 |
| 6. Άλλοι ασθενείς με PAP μοιράζονται τις ιστορίες τους | 25 |
| Συμπέρασμα | 29 |



Το δυσκολότερο κομμάτι το έχετε αφήσει πίσω σας

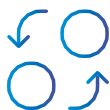
Για πολλούς ασθενείς με υπνική άπνοια, το πιο δύσκολο μέρος της θεραπείας είναι αυτές οι παράξενες πρώτες ημέρες και εβδομάδες! Δεν είναι εύκολο να συνηθίσετε να φοράτε μάσκα PAP τη νύχτα και την αίσθηση του πεπιεσμένου αέρα.

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται σε όσους από εμάς έχουμε ξεπεράσει επιτυχώς αυτά τα αρχικά προβλήματα και καταφέρνουμε να παραμένουμε στη θεραπεία μας, τουλάχιστον τις περισσότερες φορές. Εάν αυτό ισχύει και για εσάς, τα καλά νέα είναι ότι το πιο δύσκολο κομμάτι θα πρέπει να βρίσκεται πίσω σας. Τώρα θα πρέπει να αισθάνεστε πιο ενεργοί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πιο ανανεωμένοι και γεμάτοι ζωντάνια, χάρη στο γεγονός ότι ο αεραγωγός σας δεν φράσσεται επανειλημμένα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ίσως όμως να είστε μόνο εν μέρει ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματα ή ίσως να μην έχετε παρατηρήσει καμία διαφορά. Μπορεί να συμβεί και αυτό. Εάν σκέφτεστε να διακόψετε τη θεραπεία σας, θα πρέπει πρώτα να απευθυνθείτε στον γιατρό σας, με τον οποίο θα συζητήσετε για το τι ακριβώς συμβαίνει.

Συχνά μια απλή αλλαγή στη θεραπεία σας μπορεί να κάνει τη διαφορά. Ελάτε να εξερευνήσουμε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους η θεραπεία για την OSA μπορεί να γίνει πιο άνετη και πιο αποτελεσματική.

Ας ξεκινήσουμε με μια απλή ερώτηση: πώς τα πάτε;



Το ξέρατε;

Μια απλή αλλαγή στη θεραπεία σας μπορεί να κάνει τη διαφορά.



Το ξέρατε;

Τα ίδια δεδομένα που λαμβάνετε στην εφαρμογή καθοδήγησης αποστέλλονται και στον επαγγελματία υγείας σας, ο οποίος θα παρακολουθεί κατάλληλα την πορεία σας και θα παρεμβαίνει, εάν κρίνει ότι χρειάζεται.

Παρακολούθηση της προόδου της θεραπείας PAP

Αισθάνεστε καλύτερα όταν ξυπνάτε το πρωί ή λιγότερο κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας από τότε που ξεκινήσατε τη θεραπεία σας για την OSA;

Αυτό είναι ίσως το πιο προφανές από τα οφέλη της αποτελεσματικής θεραπείας PAP². Ας ελπίσουμε ότι βλέπετε θετικά αποτελέσματα. Εάν είναι έτσι, συνεχίστε! Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει θεραπεία για την OSA, μόνο τρόποι αντιμετώπισης. Εάν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό PAP, η πάθηση και η κούραση θα επιστρέψουν.

Στο παρελθόν, θα καταλαβαίνατε εάν η θεραπεία PAP είχε αποτέλεσμα μόνο κρίνοντας από τα συναισθήματά σας, τη διάθεσή σας και το επίπεδο κόπωσής σας. Πρόσφατα, όμως, η τεχνολογία κατάφερε να ποσοτικοποιεί τα αποτελέσματά σας και να αξιολογεί με αριθμούς την πορεία του ύπνου σας. Τώρα, τα ψηφιακά εργαλεία και η συνδεσιμότητα σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε την πρόδό σας μέρα με τη μέρα και μακροπρόθεσμα.

Τα πιο πρόσφατα μηχανήματα PAP παρακολουθούν τα δεδομένα σας ενώ εσείς κοιμάστε. Για παράδειγμα, μετρούν τον αριθμό των απνοιών που εμφανίζετε, την ποιότητα της σφράγισης της μάσκας σας και το χρονικό διάστημα που χρησιμοποιήσατε το μηχάνημα PAP στη διάρκεια της νύχτας. Μπορούν να σας δίνουν μια ημερήσια (ή μάλλον, νυχτερινή) βαθμολογία.



Τι περιλαμβάνεται στην εφαρμογή καθοδήγησης;



Θεραπεία με μια ματιά

Κάθε πρωί, απλά στατιστικά στοιχεία στον πίνακα ελέγχου της εφαρμογής καθοδήγησής σας σας δείχνουν πώς πήγε η θεραπεία για την υπνική άπνοια το βράδυ που πέρασε. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τις αλλαγές των προηγούμενων μηνών, αλλά και να κατεβάσετε την αναφορά θεραπείας σας.



Καθοδήγηση και ενθάρρυνση

Θα λάβετε εξατομικευμένα email καθοδήγησης που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τη θεραπεία πιο άνετη, συγχαρητήρια μηνύματα όταν επιτυγχάνετε θεραπευτικούς στόχους, και τακτική ενθάρρυνση για να συνεχίσετε τη θεραπεία!



Εκπαιδευτικά εργαλεία

Η βιβλιοθήκη ύπνου της εφαρμογής καθοδήγησης περιέχει οδηγίες, βίντεο και άλλο υποστηρικτικό υλικό που θα σας βοηθήσει στο ταξίδι σας για τη θεραπεία της υπνικής άπνοιας. Προσφέρει εξατομικευμένες πληροφορίες με βάση το μηχανήμα υπνικής άπνοιας και τον τύπο μάσκας που χρησιμοποιείτε.



Πώς μπορείτε να κάνετε τη θεραπεία σας πιο άνετη;

Εάν σκέφτεστε να σταματήσετε τη θεραπεία επειδή σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, ξανασκεφτείτε το: μπορείτε με πολλούς τρόπους να κάνετε τη θεραπεία πιο άνετη και φιλική προς τον χρήστη.

Θα πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον επαγγελματία υγείας σας εάν θέλετε να αλλάξετε το μηχανήμα σας, τις ρυθμίσεις πίεσης αέρα, τη μάσκα ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του εξοπλισμού PAP. **Τα ακόλουθα σημεία καλύπτουν ορισμένα από τα πιο κοινά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς με υπνική άπνοια, καθώς και ορισμένες πιθανές λύσεις που μπορείτε να συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.**

Εάν ο εξοπλισμός είναι πολύ θορυβώδης...

Μερικές φορές η θεραπεία PAP μπορεί να παράγει λίγο θόρυβο, είτε μέσω του ίδιου του μηχανήματος είτε μέσω του ανοίγματος εξαερισμού της μάσκας καθώς εισπνέετε αέρα μέσω αυτού. Και πάλι, καθώς η διαθέσιμη τεχνολογία γίνεται πιο προηγμένη, αυτό το ζήτημα μπορεί να αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά.

Όσον αφορά το άνοιγμα εξαερισμού, υπάρχουν επίσης νέες λύσεις, συμπεριλαμβανομένων παραλλαγών που αποδεδειγμένα διατηρούν τον ήχο του αέρα που διέρχεται από αυτές στα 21 ντεσιμπέλ. Πραγματικά τόσο αθόρυβος όσο ένας ψίθυρος!



Το ξέρατε;

Οι μινιμαλιστικές μάσκες σας εξασφαλίζουν ένα ευρύ οπτικό πεδίο και αποτελούν καλή επιλογή αν νιώθετε άβολα με τη μάσκα σας ή αν σας προκαλεί κλειστοφοβία.

Εάν η μάσκα CPAP δεν εφαρμόζει άνετα στο πρόσωπό σας...

Σε πολλές μάσκες, τα μαξιλαράκια είναι κατασκευασμένα από σιλικόνη και, αν έχετε ευαίσθητο δέρμα, **μπορεί όταν ξυπνήσετε να δείτε κόκκινα σημάδια στη γέφυρα της μύτης σας**. Τα στηρίγματα κεφαλής μπορεί επίσης να αφήνουν παρόμοια σημάδια στο μέτωπό σας. Είναι προσωρινά, αλλά ακόμα και αυτά μπορεί να σας ενοχλήσουν. Εάν συμβεί αυτό, υπάρχουν λύσεις. **Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα μαξιλαράκια σιλικόνης με πιο μαλακά μαξιλαράκια, φτιαγμένα με αφρό μνήμης**, ένα υλικό που αναπνέει και, όχι μόνο είναι ελαφρύτερο στο δέρμα, αλλά είναι και λιγότερο πιθανό να αφήσει κόκκινα σημάδια.

Εναλλακτικά, παρέχουμε μεγάλη ποικιλία μασκών που μπορείτε να δοκιμάσετε. **Κάποιες δεν καλύπτουν καθόλου το μέτωπο ή τη γέφυρα της μύτης**, καθώς τοποθετούνται κάτω από τη μύτη ή στα ρουθούνια σας. Αυτές οι πιο μινιμαλιστικές μάσκες μειώνουν την περιοχική επαφή μεταξύ του προσώπου και της μάσκας, αποτρέποντας τυχόν ερεθισμό στο μέτωπο ή τη γέφυρα της μύτης, αλλά και τα κόκκινα σημάδια σε αυτές τις περιοχές.

...ή το πρόσωπο του συντρόφου σας

Σε ορισμένες μάσκες, ο αέρας που προέρχεται από τον εξοπλισμό όταν εκπνέετε μπορεί να φυσήσει απευθείας στο πρόσωπο του συντρόφου σας, ή να κάνει θόρυβο κατά την εκπνοή. Για να διορθωθεί αυτό, **υπάρχουν ανοίγματα εξαερισμού** που αναδιανέμουν τη ροή του αέρα, καθώς και ανοίγματα με πλέγμα που μειώνουν τον θόρυβο σε επίπεδο χαμηλότερο του ψιθύρου.

Εάν ο σωλήνας βγαίνει συνέχεια ενώ κοιμάστε...

Κάτι που μπορεί να συμβεί, ειδικά αν κινείστε ενώ κοιμάστε και στριφογυρίζετε πολύ, είναι να βγει ο σωλήνας που μεταφέρει τον πεπιεσμένο αέρα από το μηχάνημα PAP σας στη μάσκα σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ίσως τον μεταποπίσατε με το χέρι ή το μαξιλάρι σας. Και πάλι, μπορείτε να περιηγηθείτε στις διάφορες μάσκες που σας παρέχουμε για να λύσετε το πρόβλημά σας. Κάποιες έχουν τη σύνδεση του σωλήνα στο επάνω μέρος της κεφαλής, ενώ άλλες στο μπροστινό μέρος. **Τα μοντέλα «Tubeur», με τον σωλήνα προσαρτημένο στο επάνω μέρος της κεφαλής**, επιτρέπουν πιο ελεύθερη κίνηση στον ύπνο σας, ενώ ο σωλήνας είναι λιγότερο πιθανό να μεταποπιστεί. Ανάλογα με το αν κοιμάστε μπρούμυτα, ανάσκελα ή στο πλάι, υπάρχει μια μάσκα που θα επιτρέψει στον σωλήνα να παραμείνει προσαρτημένος για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας.

Εάν έχετε κρυολόγημα ή η θεραπεία σας προκαλεί ρινική συμφόρηση

Κάποιες φορές μπορεί η μύτη ή τα ιγμόρεια σας να είναι βουλωμένα κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας. **Μια απλή πιθανή λύση είναι η χρήση υγραντήρα**. Κατά κανόνα, η συσκευή PAP διοχετεύει κρύο αέρα στη μύτη, στο στόμα (ή και στα δύο) ενώ είναι ενεργοποιημένη. Ένας υγραντήρας μετατρέπει τον κρύο αέρα σε ζεστό, γεγονός που μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ρινικής συμφόρησης παρέχοντάς σας μια πιο ευχάριστη αίσθηση. Ο υγραντήρας θα σας φανεί επίσης χρήσιμος εάν έχετε κρυολόγημα ή βουλωμένη μύτη.³



Συντήρηση του εξοπλισμού PAP

Είναι πιο πιθανό να δείτε αποτελέσματα εάν διατηρείτε τον εξοπλισμό PAP σε καλή κατάσταση. Δεν πρόκειται για υλικό υψηλής συντήρησης. Απαιτείται μόνο μικρή και συστηματική προσπάθεια για να διατηρηθεί η απόδοσή του. Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης για συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τη συντήρηση του εξοπλισμού σας.

Γενικά, συνιστούμε το παρακάτω πρόγραμμα καθαρισμού:



**Καθημερινά:
εξαρτήματα μάσκας και
άνοιγμα εξαερισμού
μάσκας**



**Κάθε εβδομάδα:
κεφαλοδέτης, σωλήνωση
και δοχεία υγραντήρα**

Ο μη καθαρισμένος εξοπλισμός ενέχει κίνδυνο για την απόδοση της θεραπείας PAP, καθώς και ζητήματα υγιεινής. Το έλαιο του δέρματος μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση υπολειμμάτων, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την εφαρμογή της μάσκας σας ή να προκαλέσει διαρροή της μάσκας, όταν διαφεύγει ο πεπιεσμένος αέρας από τη μάσκα και τον σωλήνα. Το αποτέλεσμα είναι ότι η πίεση του αέρα μπορεί να μην είναι σε αποτελεσματικό επίπεδο, οπότε δεν θα αισθανθείτε τα οφέλη της θεραπείας CPAP, ενώ τα συμπτώματα, όπως η υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ροχαλητό ή οι κεφαλαλγίες, μπορεί να επανεμφανιστούν. Δεν χρειάζεστε συγκεκριμένα προϊόντα για να διατηρήσετε τον εξοπλισμό σας σε καλή κατάσταση. **Μόνο νερό και υγρό σαπούνι χωρίς άρωμα.** Επίσης, τα **μαντηλάκια μάσκας CPAP μπορεί να σας φανούν χρήσιμα** όταν είστε διακοπές ή απλώς για να κερδίσετε χρόνο.

Το ξέρατε;

Ο μη καθαρισμένος εξοπλισμός ενέχει κίνδυνο για την απόδοση της θεραπείας PAP.



Για οδηγίες καθαρισμού βήμα προς βήμα που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε μια πιο αναζωογονητική θεραπευτική εμπειρία, διαβάστε παρακάτω.

Πώς να καθαρίσετε τη μάσκα σας

- 1** Αποσυναρμολογήστε τη μάσκα σας (δείτε τις οδηγίες χρήσης). Εάν χρησιμοποιείτε ρινική μάσκα με μαξιλάρια, αφαιρέστε τα μαξιλάρια από το πλαίσιο
- 2** Εκτός από τα μαλακά μανίκια και τον κεφαλοδέτη, πλύνετε όλα τα μέρη της μάσκας σας χρησιμοποιώντας ζεστό νερό (30°C ή 86°F) και ήπιο απορρυπαντικό πιάτων. Θα πρέπει να προσπαθήσετε να αφαιρέσετε το έλαιο προσώπου από το μαξιλαράκι της μάσκας σας, **εκτός εάν έχετε μαξιλαράκι από αφρό μνήμης, το οποίο δεν πρέπει ποτέ να βυθίζεται πλήρως σε νερό, αλλά να καθαρίζεται τακτικά**
- 3** Με μια μαλακή βούρτσα, καθαρίστε απαλά το άνοιγμα εξαερισμού της μάσκας και τυχόν περιστρεφόμενα εξαρτήματα που χρειάζονται καθαρισμό, συμπεριλαμβανομένου του στροφέα, του περιστρεφόμενου δακτυλίου ή της σφαιρικής άρθρωσης
- 4** Επιθεωρήστε προσεκτικά όλα τα μέρη της μάσκας σας. Αν κάτι δεν σας φαίνεται καθαρό ή αν το έλαιο δεν έχει απομακρυνθεί, πλύνετε τη μάσκα ξανά χρησιμοποιώντας την παραπάνω μέθοδο
- 5** Τέλος, ξεπλύνετε τα πάντα καλά με πόσιμο νερό και αφήστε τα να στεγνώσουν μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.



Πώς να καθαρίσετε τον κεφαλοδέτη σας

- 1 Ο κεφαλοδέτης πρέπει να πλένεται στο χέρι με ήπιο υγρό απορρυπαντικό
- 2 Ξεπλύνετε καλά, απομακρύνετε την περίσσεια νερού και στεγνώστε με αέρα μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

Πώς να καθαρίσετε το σωλήνα αέρα

Συνιστούμε να αφαιρείτε το σωλήνα αέρα καθημερινά και να τον κρεμάτε σε καθαρό, ξηρό μέρος. **Αποφύγετε την οποιαδήποτε έκθεση σε άμεσο ηλιακό φως, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ρωγμές στη σωλήνωση.** Θα πρέπει να καθαρίζετε το σωλήνα αέρα μία φορά την εβδομάδα ως εξής:

- 1 Αφαιρέστε τη σωλήνωση από το μηχάνημα PAP
- 2 Πλύνετε με ζεστό νερό χρησιμοποιώντας ήπιο απορρυπαντικό
- 3 Ξεπλύνετε καλά και κρεμάστε τη για να στεγνώσει σε καθαρό περιβάλλον, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

Πώς να καθαρίσετε τον υγραντήρα σας

- 1 Σε καθημερινή βάση: Αδειάστε το δοχείο του υγραντήρα και σκουπίστε το σχολαστικά με καθαρό πανί μιας χρήσης. Αφήστε το να στεγνώσει μακριά από άμεσο ηλιακό φως.
- 2 Σε εβδομαδιαία βάση, θα πρέπει:
 - Να το πλένετε με ζεστό νερό χρησιμοποιώντας ένα ήπιο υγρό πιάτων
 - Να ξεπλένετε καλά με νερό
 - Να το αφήνετε να στεγνώσει μακριά από άμεσο ηλιακό φως.

Δεν έχετε πολύ χρόνο; **Το αποσυναρμολογημένο καπάκι δοχείου, η βάση και η πλάκα μπορούν να πλυθούν σε πλυντήριο πιάτων** σε κύκλο για ευαίσθητα ή γυάλινα σκεύη (μόνο στο επάνω ράφι). Δεν πρέπει να πλένεται σε θερμοκρασίες υψηλότερες από 55°C.

Εάν βρείτε λευκά υπολείμματα σε οποιαδήποτε μέρη της συσκευής, αυτά μπορούν να καθαριστούν με διάλυμα 1 μέρους οικιακού ξυδιού σε 10 μέρη νερού.

Πότε να αντικαταστήσετε τον εξοπλισμό σας

Κάθε φορά που καθαρίζετε οποιοδήποτε από τα εξαρτήματα από τον εξοπλισμό θεραπείας PAP, είναι καλή ιδέα να τα ελέγχετε για τυχόν φθορά.

Το πόσο συχνά αντικαθιστάτε μηχανήματα, μάσκες ή άλλα προϊόντα θα εξαρτηθεί από το πόσο συχνά τα χρησιμοποιείτε ή τα καθαρίζετε, καθώς και από το εν λόγω προϊόν. Ο οδηγός χρήστη του προϊόντος θα σας παρέχει τις σχετικές πληροφορίες που χρειάζεστε.

Τα οφέλη της αντικατάστασης των προϊόντων θεραπείας PAP περιλαμβάνουν:



Αύξηση του χρόνου που αφιερώνεται στον ύπνο⁴



Καλύτερη ποιότητα ύπνου και πιο θετική προοπτική για τη ζωή⁵



Σωστή τήρηση της θεραπείας σας⁴

Οι μάσκες PAP έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να χρησιμοποιούνται κάθε βράδυ, αλλά, όπως και μια οδοντόβουρτσα, θα πρέπει να αντικαθίστανται. **Κοινές ενδείξεις ότι ήρθε η ώρα να αλλάξετε μάσκα είναι:**

- ✘ **Η θεραπεία σας δεν φαίνεται να είναι τόσο αποτελεσματική** όσο παλιότερα. Τα συμπτώματα της OSA φαίνεται να επιστρέφουν
- ✘ **Θα πρέπει να σφίγγετε πολύ συχνά τα λουράκια του κεφαλοδέτη** ή να τα έχετε πιο σφιχτά από ό,τι συνήθως
- ✘ **Η μάσκα σας είναι δύσκαμπτη, χαλαρή ή έχει χειρότερη εφαρμογή**, σε σχέση με την πρώτη φορά που τη χρησιμοποιήσατε
- ✘ **Το μαξιλαράκι της μάσκας φαίνεται θολό** και δεν είναι πλέον διαφανές ή είναι ολισθηρό, ακόμα και μετά τον καθαρισμό και το στέγνωμα. Ο βρώμικος εξοπλισμός θα δημιουργήσει επίσης μια δυσάρεστη οσμή.
- ✘ **Παρατηρείτε σαφή σημάδια φθοράς**, όπως ρωγμές ή σπασίματα στο πλαίσιο

Τα χρονοδιαγράμματα αντικατάστασης μάσκας είναι μοναδικά για κάθε ασθενή και προϊόν, αλλά εάν έχετε παρατηρήσει κάτι από τα παραπάνω, επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για να δείτε τι μπορεί να είναι διαθέσιμο για εσάς.

Όποιος και αν είναι ο λόγος για τον οποίο αντικαθιστάτε τα εξαρτήματα θεραπείας PAP, φροντίστε να διερευνήσετε τις διαθέσιμες επιλογές που θα σας καθοδηγήσουν προς την κατάλληλη για εσάς επιλογή και συζητήστε με τον φροντιστή, ο οποίος θα ελέγξει, μεταξύ άλλων παραμέτρων, τη συμβατότητα των εξαρτημάτων με τη συσκευή σας.

Άλλες συχνές ερωτήσεις για τη θεραπεία PAP

Εάν σταματήσω να χρησιμοποιώ το μηχάνημα CPAP, θα επανέλθουν τα συμπτώματά μου;

Από όσο γνωρίζουμε, η OSA δεν είναι ιάσιμη, συνεπώς η θεραπεία CPAP αντιμετωπίζει αντί να θεραπεύει την υπνική άπνοια. Αυτό σημαίνει ότι εάν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα CPAP κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο αεραγωγός σας κινδυνεύει να καταρρεύσει και τα συμπτώματα της OSA, όπως οι πρωινές κεφαλαλγίες ή η υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας, πιθανότατα θα επιστρέψουν.

Εάν έχω κρυολόγημα, πρέπει να διακόψω τη θεραπεία CPAP;

Εάν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα CPAP τη νύχτα, τα συμπτώματα της OSA είναι πιθανό να επιστρέψουν. Μπορεί να αισθάνεστε εξαντλημένοι εάν έχετε κρυολόγημα, και η έλλειψη θεραπείας θα μπορούσε να αυξήσει αυτήν την κούραση.

Εάν χρησιμοποιείτε ρινική μάσκα και η μύτη σας είναι βουλωμένη, μπορείτε να ζητήσετε από τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί να προσαρμόσει τις ρυθμίσεις της συσκευής. **Οι θερμαινόμενοι υγραντήρες μπορεί επίσης να σας φανούν χρήσιμοι στη μείωση της συμφόρησης.**³ Ορισμένα μηχανήματα CPAP συνοδεύονται από ενσωματωμένο υγραντήρα, ενώ άλλοι μπορούν να αγοραστούν ξεχωριστά ή προσφέρουν ύγρανση χωρίς νερό.

Η ρινική συμφόρηση ή ξηρότητα μπορεί επίσης να προκληθεί από διαρροή της μάσκας λόγω κακής εφαρμογής του εξοπλισμού. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τον κεφαλοδέτη σας, να καθαρίσετε τον εξοπλισμό σας ή να δοκιμάσετε μια διαφορετική μάσκα.

Νιώθω ότι αισθάνομαι φούσκωμα μετά τη χρήση του μηχανήματος PAP, είναι φυσιολογικό αυτό;

Μερικές φορές, οι χρήστες της θεραπείας CPAP μπορεί να αισθανθούν δυσφορία και φούσκωμα το οποίο μπορεί να οφείλεται στην αεροφαγία, μια κατάσταση κατά την οποία ο αέρας εισέρχεται στο έντερο (στομάχι). Εάν πιστεύετε ότι μπορεί να πάσχετε από αυτό, θα πρέπει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας για πιθανές θεραπείες.

Μπορώ να πάρω το μηχάνημα CPAP μαζί μου στις διακοπές;

Ναι! Τα μηχανήματα της ResMed μπορούν να λειτουργήσουν με διάφορα τροφοδοτικά, οπότε μπορούν να μεταφερθούν και στο εξωτερικό. Απλώς μην ξεχάσετε να πάρετε μαζί σας τον κατάλληλο προσαρμογέα για τη χώρα που επισκέπτεστε, προκειμένου να τον συνδέσετε με την παροχή ρεύματος. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης του μηχανήματός σας.

Το ξέρατε;

Μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας που εξηγεί λεπτομερώς τι είναι η PAP εδώ:





Άλλοι ασθενείς με PAP μοιράζονται τις ιστορίες τους

Αυτές οι μαρτυρίες αποτελούν γνήσιες και τεκμηριωμένες αφηγήσεις της ανταπόκρισης του ατόμου στη θεραπεία.

Οι εκβάσεις και τα αποτελέσματα μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Το γεγονός ότι ένα άτομο ανταποκρίθηκε στη θεραπεία δεν παρέχει καμία ένδειξη ή εγγύηση ότι και άλλα άτομα θα έχουν την ίδια ή παρόμοια εμπειρία. Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για περισσότερες πληροφορίες.

«Το νοσοκομείο αποφάσισε να με τοποθετήσει στο νέο σύστημα, το οποίο συνδέεται με τη συνδεδεμένη διαδικτυακή εφαρμογή καθοδήγησης της [ResMed]. Αυτό είναι που διαφέρει. Θα σας πει πόσες ώρες κοιμηθήκατε, πόσες φορές βάλατε ή βγάλατε τη μάσκα, πόσα επεισόδια είχατε, και πόσο καλή είναι η σφράγιση της μάσκας σας. Αυτά μπορείτε να τα παρακολουθείτε κι εσείς. Η ρύθμιση είναι πανεύκολη. Αυτό ήταν όλο! Δεν είναι και τόσο δύσκολο.

«Τώρα, ξέρω ακριβώς τι μου συμβαίνει κάθε νύχτα. Είναι πραγματικά καταπληκτικό, είναι τόσο υπέροχο. Τώρα ξέρω τι να κάνω. Ξέρω ότι χθες το βράδυ η μάσκα μου δεν εφάρμοζε τέλεια. Παρατήρησα ότι δεν κοιμήθηκα και τόσο καλά, οπότε απόψε πρέπει να την προσαρμόσω. Αν έχετε προβλήματα, προτείνει και συμβουλές.»

Άντι



«**Είχα σοβαρή μικτή υπνική άπνοια, αποφρακτική και κεντρική.** Αρχικά, πίστευαν ότι το πρόβλημα ήταν η αποφρακτική, οπότε μου έδωσαν ένα μηχανήμα CPAP και μου είπαν και για την [εφαρμογή καθοδήγησης]. Η εφαρμογή άρχισε να μου δείχνει ότι το θέμα επιδειωνώταν με την πάροδο του χρόνου.

«Τελικά δεν με ταλαιπωρούσε τόσο η αποφρακτική (υπνική άπνοια). Κυρίως η κεντρική άπνοια ήταν το πρόβλημα. Μου είπαν ότι **θα με παρακολουθούσαν ξανά σε καθημερινή βάση για τρεις μήνες εξ αποστάσεως.**

Και, τελικά, τους πήρα τηλέφωνο μετά από δύο μέρες και είπα «Δεν ξέρω τι βλέπετε εσείς, αλλά είναι καταπληκτικό!»

«Από τις 80 [άπνοιες] ανά ώρα έφτασα σε σχεδόν καμία. Αν δεν ακολουθούσα τη σωστή θεραπεία, τώρα μπορεί να ξυπνούσα. **Όμως έχω αυτήν τη [συνδεδεμένη διαδικτυακή εφαρμογή καθοδήγησης], όπου μπορώ να βλέπω τι μου συμβαίνει σε καθημερινή βάση στο κινητό μου,** πόσες ώρες κοιμάμαι, πόσες φορές σταματάω να αναπνέω κατά μέσο όρο, και πραγματικά είναι υπέροχο, ότι και να πω είναι λίγο! Έχω ενέργεια όλη την ημέρα! Ξυπνάω στις έξι το πρωί, είμαι όλη την ημέρα στο πόδι, και στις έντεκα το βράδυ είμαι ακόμη ξύπνιος. Είναι η πρώτη φορά που μου συμβαίνει αυτό!»

Πολ



«Η συνδεδεμένη εφαρμογή καθοδήγησής μου μου δίνει τις πληροφορίες που θέλω να γνωρίζω, και αυτό ισχύει σε καθημερινή βάση, ώστε να μπορούμε να τις προσαρμόζουμε ανάλογα. Μπαίνετε στην εφαρμογή και, αν δεν καταλαβαίνετε κάτι, μπορείτε να δείτε το βίντεο και θα σας το εξηγήσει. Είναι πολύ σαφές και περιεκτικό. Αλλά σας δίνει τις σωστές πληροφορίες, οπότε είναι πολύ εύκολο, πραγματικά. **Το πήρα μαζί μου στο εξωτερικό και έχω τη δυνατότητα πρόσβασης [στη διαδικτυακή εφαρμογή καθοδήγησης] και συνεχίζω να τη χρησιμοποιώ ακριβώς όπως και στο σπίτι μου.** Το να έχεις πρόσβαση στη [διαδικτυακή εφαρμογή καθοδήγησης] για να δεις πόσες είναι οι άπνοιές σου και ποια είναι η σφράγιση της μάσκας σου, είναι εξαιρετικό, επειδή μπορείς να τα παρακολουθείς μόνος σου ανά πάσα στιγμή.»

Ρόουζ



Συμπέρασμα

Η υπνική άπνοια μπορεί να αποτελέσει πραγματικό εμπόδιο ανάμεσα σε εσάς και τον ύπνο σας, τους στόχους σας και τη συνολική σας υγεία, αλλά, χρησιμοποιώντας τακτικά το μηχάνημα CPAP, μπορείτε να δείτε πραγματικά αποτελέσματα.⁶

Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να πετύχετε αυτό που θα θέλατε στη ζωή σας. Είτε πρόκειται για προαγωγή στη δουλειά, έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ή ποιοτικό χρόνο για τους φίλους και την οικογένειά σας, όλα ξεκινούν από έναν καλό ύπνο.



Βιβλιογραφικές αναφορές

¹ Allen KY et al. The Clinician's Guide to PAP Adherence. American Association for Respiratory Care, 2009.

² Wimms, A.J., et al., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. *Lancet Respir Med*, 2019.

³ Richards, G.N., et al., Mouth leak with nasal continuous positive airway pressure increases nasal airway resistance. *Am J Respir Crit Care Med*, 1996. 154(1): p. 182-6.

⁴ Benjafield, A.V., et al., Positive Airway Pressure Therapy Adherence with Mask Resupply: A Propensity-Matched Analysis. *J Clin Med*, 2021. 10(4).

⁵ ResMed external clinical study of 400 PAP patients, conducted between 16/10/2017 – 27/10/2017, 2017 data on file; ID C278965.

⁶ Sutherland, Kate, et al. 'From CPAP to Tailored Therapy for Obstructive Sleep Apnoea'. *Multidisciplinary Respiratory Medicine*, 2018. 44.



**Authorized
Distributor**



Το ξέρατε;

Για να διαβάσετε
περισσότερα σχετικά
με την υπνική άπνοια,
επισκεφτείτε τον ιστότοπό
μας

ResMed.com

Ανατρέξτε στους οδηγούς χρήσης για σχετικές πληροφορίες που αφορούν τυχόν προειδοποιήσεις και προφυλάξεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πριν και κατά τη διάρκεια της χρήσης των προϊόντων.

Ανατρέξτε στη διεύθυνση www.resmed.com για άλλες τοποθεσίες της ResMed παγκοσμίως.
© 2023 ResMed. 10113680/1 2023-04