

Sömnapné och CPAP-behandling



Uppdaterad mars 2023

Sömnapné

Sömnapné är korta andningsuppehåll under sömnen. Man kan få hundratals andningsuppehåll under en natt men det varierar från person till person. Under andningsuppehållet försämras syreupptagningen vilket kan ge olika symtom hos den som drabbas av sömnapné.

Symtom

På dagen är man onormalt trött, har ofta koncentrations-svårigheter, huvudvärk, muntorrhet, minnesrubbningsar, smärta och känner irritation. Man sover oroligt, har mar-drömmar och vaknar ofta under natten. Man kan ha hjärt-klappning, svettningar, kvävningsskänsla och behöva gå på toaletten ofta.

Risker

Sömnapné kan öka risken för hjärtproblem, stroke, diabetes och olycksfall.

Orsak

Sömnapné kan uppstå vid näs- halsproblem och är vanligare vid högre ålder. Övervikt och fetma är en vanlig orsak till sömnapné då det uppstår fettpålagringar i svalget. En viktnedgång kan därför minska besvären.

Intag av alkohol och sömntabletter gör att luftvägarnas muskulatur blir avslappnad och det kan förvärra din sömnapné. Rökning kan göra att du snarkar och det ökar risken för sömnapné.

Utredning

Man gör en sömnutredning för att ta reda på om det är sömnapné. Då kartlägger man nattsömnen och mäter antalet andningsstörningar, hur mycket du snarkar och om olika sovställningar påverkar snarkningen och man kontrollerar även din puls och syresättning under natten.

Vid utredningen får man fram ett värde (AHI-värde) som anger antalet andningsuppehåll per timme. Ett andningsuppehåll varar i minst tio sekunder.

Behandling

För att minska andningsuppehållen och förbättra andningen, måste luftvägarna hållas fria när man sover. Det kan man göra genom att skapa ett positivt övertryck av luft med hjälp av CPAP-behandling (Continuous positive airway pressure). CPAP-apparaten justerar automatiskt lufttrycket under natten utifrån dina behov. Det innebär att lufttrycket från apparaten varierar under natten. CPAP-apparaten fungerar som ett stöd för din andning och det är ingen fara om du av någon anledning inte kan använda den varje natt. För att uppnå bästa hälsoeffekt är det viktigt att använda sin CPAP minst fyra timmar per natt men helst mer. I börjar kan det kännas svårt att sova med en mask för ansiktet och att trycket varierar men så småningom vänjer man sig vid den.

Biverkningar

De första veckorna under behandlingen kan man uppleva biverkningar som torra slemhinnor, nästäppa eller rinnsnuva. Men dessa problem är ofta övergående och kan lindras med befuktare och näsolja. Använd nässpray för långtidsbruk vid nästäppa och rinnsnuva.

Skötsel

Följ skötselanvisningarna noga för att CPAP-apparaten ska fungera på rätt sätt.

- Masken tvättas dagligen mild tvål i ljummet vatten och lufttorkas.
- Nackbanden och hättan tvättas för hand eller i tvättmaskin en gång per vecka i 30-40 grader.
- Byt filter 2 gånger per år.
- CPAP och slang torkas utvändigt vid behov.
- AirSense 11: Utloppsanslutningen rengörs med vatten och mildt diskmedel.

Rengöring av värmebefuktare:

- Vattenbehållaren handdiskas dagligen och rengörs i diskmaskin en gång per vecka.
- Skölj igenom slangarna en gång per vecka och lufttorka.

OBS! Ta bort vattenbehållaren vid transport av CPAP.

Individuellt anpassad

Din CPAP-apparat är utprovad efter dina behov. Därför kan du inte låna ut eller överlåta den till någon annan.

Fortsatt behandling

Efter utprovningen får du en tid för kontroll. Det är viktigt att du hör av dig om du inte kommit igång med behandlingen innan återbesöket så hjälper vi dig att komma igång snabbare.

Hyra CPAP

Avgiften för behandlingen ingår i hjälpmedelsavgiften som är 65 kr/mån. Avgiften ingår inte i högkostnadsskyddet.

Alla tillbehör som du behöver för en fungerande behandling ingår.

Vid resa

CPAP-apparaten fungerar bara med ström. Det finns en 12-volts adapter för användning i husbil eller husvagn och den kan även kopplas till ett fritidsbatteri. Du får ett reseintyg vid utprovning det kan du använda om du ska resa med flyg.

Beställning av nytt material

Vid beställning av nytt material kontaktar du Centrum för hjälpmedel via:

Hemsida: www.regionorebrolan.se/cfh

Telefon: 019-602 42 27

Återlämning av lånad CPAP

Utlämnad CPAP-apparat är ett lån från Lungmottagningen. Om behovet upphör eller om CPAP-apparaten inte fungerar tillfredsställande, återlämnas den till Lungmottagningen eller Centrum för hjälpmedel. Då avregistreras den och avgiften upphör. Det går även att lämna in via en vårdcentral.

Kontakta sömnapné-mottagningen

- via www.1177.se
- telefon: 019-602 55 91
Ring och boka en tid så ringer vi upp.
- Drop-in mottagning: tisdagar kl 13.00-15.30.
Drop-in har öppet under terminstid. Avgiften för drop-in är 200 kr.



Region Örebro län

För kontakt och mer information: Tel växel: 019-602 10 00, www.regionorebrolan.se

