

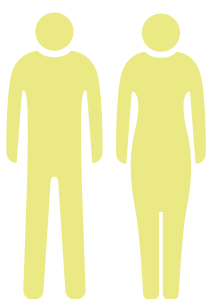
Mám spánkové apnoe.

Čo teraz?

Porozumenie spánkovému apnoe



Prvou vecou, ktorú musíte vedieť
o spánkovom apnoe je fakt, **že nie ste sami.**



**Približne 10 % dospelaj populácie
sveta trpí spánkovým apnoe. Približne
90 % z nich nie je diagnostikovaných.***

Je to dôležité, pretože spánkové apnoe je vážne ochorenie. Okrem toho, že sa kvôli nej cítite nadmerne unavení počas dňa, môže spôsobovať ranné bolesti hlavy, podráždenosť a depresiu. Je tiež spájaná s mnohými ďalšími vážnymi zdravotnými stavmi**, ako napríklad:

- vysoký krvný tlak,
- ochorenie srdca,
- srdcový infarkt,
- nepravidelný pulz,
- mŕtvica,
- diabetes II. typu.

**Dobrou správou je, že spánkové apnoe môže byť
ľahko a pohodlne liečené.**

Váš poskytovateľ zdravotnej starostlivosti vám predpísal jednu z najefektívnejších terapií, aké sú dnes dostupné: liečbu pozitívnym tlakom v dýchacích cestách (PAP). Porozumenie a vytrvanie v liečbe PAP vám môže pomôcť získať taký spánok, ktorý vám zlepší život a zdravie.

* 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>

Výhody liečby PAP

Liečba PAP je neinvazívna, vysokoefektívna liečba, ktorá jemne vháňa vzduch do vášho nosa a/alebo úst, čím predchádza kolabovaniu dýchacích ciest počas spánku.

Pri svedomitom a pravidelnom používaní liečby, budete môcť sledovať markantné zlepšenie v každodennom živote a v celkovom zdravotnom stave. Niekoľkými výhodami liečby* sú:

- zvýšená úroveň energie a pozornosti počas dňa,
- menej ranných bolestí hlavy,
- znížená podráždenosť,
- zlepšená pamäť,
- menej prebúdzania sa počas noci, kvôli návšteve toalety,
- zvýšená schopnosť cvičenia,
- zvýšená celková kvalita života.

Kľúčom k získaniu týchto výhod je svedomité dodržiavanie liečby každú noc.

Vaša platforma liečby PAP bude obsahovať:

- **Masku, ktorú budete nosiť každú noc** – K dispozícii je celá škála masiek v rôznych prevedeniach, z ktorej si budete môcť vybrať tú, ktorá vám bude sedieť najviac a budete sa v nej cítiť najpohodlnejšie. Ak zvyčajne počas spánku dýchate nosom, nosová maska DreamWear alebo DreamWisp bude pre vás najlepšou voľbou. V prípade že dýchate nosom aj ústami, môže byť pre vás lepšou voľbou celotvárová maska DreamWear alebo Amara View.
- **Systém pre spánkovú terapiu DreamStation** – Zariadenie DreamStation je základnou jednotkou, ktorá generuje pozitívny tlak vzduchu. Tieto vysoko technicky navrhnuté zariadenia obsahujú generátor prúdenia, masku a vlastný algoritmus, ktorý prispôsobuje liečbu vašim potrebám. Pre zvýšenie pohodlia pri liečbe môže byť prístroj doplnený vyhrevným zvlhčovačom, vyhrievanou hadicou a inými funkciami, ktoré dokážu spríjemniť liečbu.
- **DreamMapper** – Jedná sa o webovú a mobilnú aplikáciu, ktorá vám môže pomôcť zostať motivovaní v liečbe spánkového apnoe. S využitím zariadenia DreamStation, môžu byť údaje zaznamenané pomocou aplikácie DreamMapper odoslané priamo vášmu poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, čo pomôže terapeutickému tímu byť lepšie informovaný a v prípade potreby schopný vám pomôcť s liečbou.



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

V spoločnosti Philips Respironics sa chceme uistiť, že rozumiete problematike spánkového apnoe a všetkým možnostiam liečby. Z tohoto dôvodu sme pre vás vytvorili webové stránky. Viac informácií nájdete na stránke www.philips.sk/spanok.





Nájdenie tej správnej

„Po tom, ako som si masku DreamWear nasadil po prvý raz, zamiloval som sa do nej. Poskytuje podstatne viac voľnosti pohybu... Je to jedna z najlepších masiek, aké som kedy použil.“

– John H., pacient so spánkovým apnoe



masky pre vás

„Myslím, že používaním masky Amara View je kvalita môjho života o niečo lepšia, pretože mám možnosť si masku nasadiť hneď ako sa dostanem do postele. Môžem si ľahnúť, môžem pozerať TV a môžem si čítať bez toho, aby som sa musela snažiť prísť na to, ako to mám urobiť.“

– Ruth S., pacientka so spánkovým apnoe

Amara View celotvárová maska s minimálnym kontaktom

V minulosti bola jednou z najväčších prekážok dodržiavania liečby spánkového apnoe práve maska.

Ale inovácie v materiáloch a dizajne viedli k vytvoreniu škále masiek, ktoré sú pohodlnejšie a menej obmedzujúce. Váš poskytovateľ domácej starostlivosti vás môže previesť všetkými možnosťami masiek a pomôcť vám nájsť tú, ktorá bude pre vás najlepšia. Radi by sme vám predstavili dve z týchto možností od spoločnosti Philips Respironics.

DreamWear nosová maska pod nos

Ak zvyčajne počas spánku dýchate nosom, nosová maska by pre vás mohla byť tým správnym riešením. Nosová maska DreamWear sa najviac približuje pocitu spánku bez masky.* S jej pozoruhodným dizajnom, jedinečným prúdením vzduchu v ráme a inovatívnym spojením vzduchovej hadice na vrchnej časti hlavy poskytuje maska DreamWear výnimočné pohodlie, skvelé prispôsobenie a možnosť výberu najpohodlnejšej polohy na spanie.

- Mäkký ohybný silikónový rám a látkové popruhy poskytujú jemný dotyk na tvári.
- Inovatívny dizajn, ktorý sa nedotýka koreňa nosa, predchádza vzniku červených otlakov nepohodliu alebo podráždeniu.**
- Zaspávanie pri TV alebo pri vašej obľúbenej knihe s voľným zorným polom a menším pocitom obmedzenia.
- Tri veľkosti rámov a štyri veľkosti nosových podložiek prinášajú vyššie pohodlie a upraviteľné prispôsobenie.



*2015 Používateľský preferenčný dotazník, údaje v súbore

**Maska nie je v priamom kontakte s koreňom nosa ani nosovými dierkami

Amara View celotvárová maska s minimálnym kontaktom

Ak zvyčajne pri spánku dýchate ústami, je pre vás pravdepodobne celotvárová maska najlepšou možnosťou. Amara View je našou jedinečnou inováciou navrhnutou tak, aby poskytovala pohodlie a voľné zorné pole.

- Dizajn predchádza vzniku červených otlakov, nepohodlia alebo podráždenia koreňa nosa*
- Najmenšia a najľahšia† zo všetkých popredných celotvárových masiek
- Najširšie zorné pole zo všetkých popredných celotvárových masiek*
- Umožňuje vám nosiť okuliare, čítať si a pozeráť TV
- Žiadne objemné podložky a rámy pred vašou tvárou a očami



*Interné testovanie; údaje v súbore

†Bez hadičky rýchleho rozopnutia

Podrobnosti vám poskytne váš poskytovateľ zdravotnej starostlivosti.



Tipy na používanie a **pohodlie**

Pohodlná maska, ktorá vám správne sedí, je nevyhnutná na zaistenie efektivity liečby vášho spánkového apnoe.

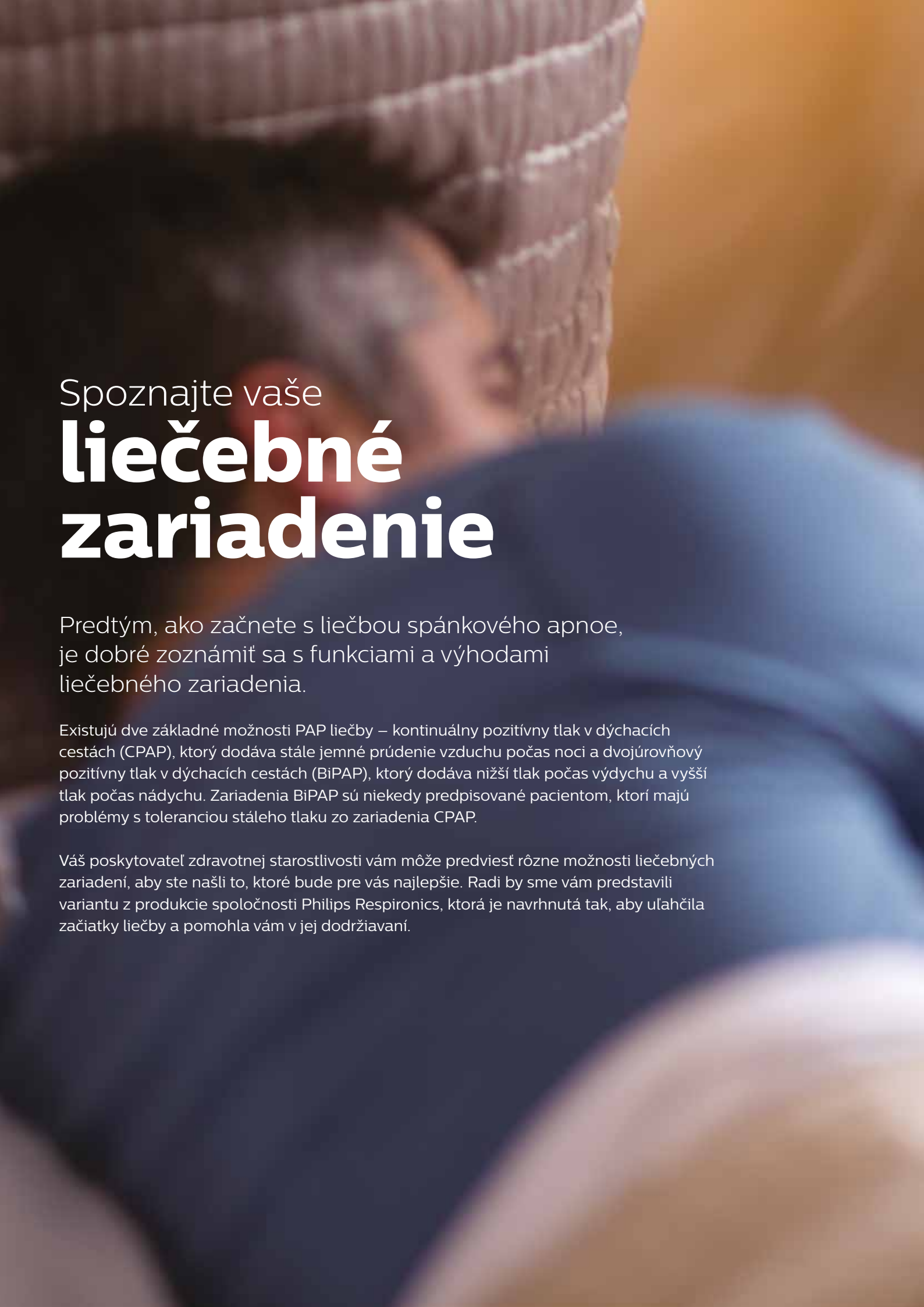
Nasledujúce tipy môžu zaistiť, že vám vaša maska pomôže dodržiavať liečbu:

- Mali by ste používať najmenšie číslo masky, ktoré vám sedí bez omínania.
- Maska by mala byť nastavená, keď ste v spánkovej pozícii so zapnutým prúdením vzduchu o predpísanom tlaku cez hadicu a masku.
- Hlavový popruh by mal byť utiahnutý pevne ale nie príliš. Ak má vaša maska čelovú opierku alebo upraviteľné prvky, upravte ich ako prvé. Upravte popruhy, aby ste minimalizovali únik vzduchu, a to hlavne v okolí očí.
- Podložka by nemala byť natlačená na vašej tvári.
- Príliš tesné nasadenie nie je potrebné pre dosiahnutie efektívnej liečby. Prílišné utiahnutie vytvára záhyby materiálu, ktoré môžu viesť k úniku. Ak ste si všimli únik, skúste masku povoľiť.
- Označte si hlavový popruh – masky permanentnou fixkou, aby ste si zapamätali, kde má byť upnutý.
- Masku si dajte dole pretiahnutím cez hlavu alebo použite svorku rýchleho rozopnutia.
- Neblokujte výdychový port medzi maskou a pripojovacím hadicovým systémom zariadenia. Umiestnite port na stranu smerujúcu od vášho partnera.
- Môžete tiež zvážiť omotanie hadicového systému cez čelo posteľe, čím znížite ťah za masku.
- Ak používate celotvárovú masku a nosíte umelý chrup, pamätajte, že vaša maska bola nastavená na vašu tvár s nasadeným umelým chrupom a nemusí vám vhodne sedieť, ak umelý chrup nemáte nasadený.

Ak si zvolíte akúkoľvek masku, preštudujte si návod na použitie, kde nájdete pokyny na správnu údržbu a čistenie. Často kontrolujte, či maska nie je opotrebovaná alebo roztrhnutá a keď si myslíte, že je vhodné ju vymeniť, kontaktujte svoju distribučnú spoločnosť, prípadne poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

**Informačné videá o DreamWear, Amara
View a ďalších masiek od spoločnosti
Philips Respironics môžete vidieť na stránke
www.philips.sk/spanok.**





Spoznajte vaše **liečebné zariadenie**

Predtým, ako začnete s liečbou spánkového apnoe, je dobré zoznámiť sa s funkciami a výhodami liečebného zariadenia.

Existujú dve základné možnosti PAP liečby – kontinuálny pozitívny tlak v dýchacích cestách (CPAP), ktorý dodáva stále jemné prúdenie vzduchu počas noci a dvojúrovňový pozitívny tlak v dýchacích cestách (BiPAP), ktorý dodáva nižší tlak počas výdychu a vyšší tlak počas nádychu. Zariadenia BiPAP sú niekedy predpisované pacientom, ktorí majú problémy s toleranciou stáleho tlaku zo zariadenia CPAP.

Váš poskytovateľ zdravotnej starostlivosti vám môže predviesť rôzne možnosti liečebných zariadení, aby ste našli to, ktoré bude pre vás najlepšie. Radi by sme vám predstavili variantu z produkcie spoločnosti Philips Respironics, ktorá je navrhnutá tak, aby uľahčila začiatky liečby a pomohla vám v jej dodržiavaní.



DreamStation

system spánkovej liečby

Naša najinovatívnejšia technológia spánkovej liečby, DreamStation, je navrhnutá s ohľadom na pacienta tak, aby vám pomohla sebavedome zvládnuť vašu liečbu.



So svojím prehľadným menu, uhladeným, kompaktným dizajnom a pozoruhodne tichým chodom uľahčuje zariadenie DreamStation vaše začiatky, prispôbovanie a pokračovanie v liečbe OSA.

- Ovládanie a rozhranie na konci jednotky pre lepšiu viditeľnosť z postele.
- Farebný displej s navigačným systémom na báze ikon.
- Vzdialené pripojenie na váš tím zdravotnej starostlivosti.
- Najkomplexnejší výber bezdrôtových možností spomedzi popredných PAP značiek – vrátane Bluetooth, Mobilného pripojenia a Wi-Fi – ktoré sa vedia spojiť s aplikáciou v smartfóne pre zjednodušenie a prispôbenie liečby.*
- Funkcia Kontroly výkonu vám prináša pokoj na duši.
- Možnosť SmartRamp znižuje tlak vzduchu, keď sa snažíte zaspáť a potom tlak postupne zvyšuje, kým nedosiahne predpísané nastavenie.
- Denná obrazovka postupu vám umožní sledovať váš progres z predchádzajúcich troch nocí.

*Interné hodnotenie kompetitívnych CPAP údajov z roku 2015 porovnané s platformou ResMed Airsense 10/ Aircurve 10 a sériovou platformou Fisher and Paykel Icon.



**DreamStation získalo cenu iF Design Award za rok 2016
v disciplíne dizajnu produktov.**

**Navštívte stránku www.philips.sk/dreamstation,
kde môžete vidieť podrobné videá o DreamStation
a kde sa môžete dozvedieť viac o možnostiach
liečebného zariadenia.**



Chopte sa kontroly nad svojím spánkom s **DreamMapper**

DreamMapper je mobilná a webová aplikácia, ktorá vás aktívne informuje o vašej liečbe z predošlej noci – vrátane informácií o nasadení masky a hodinách liečby – takže viete, že dostávate to, čo potrebujete pre výborný nočný spánok, ktorý si zaslúžite.

- Prináša dennú spätnú väzbu k vášmu pokroku.
- Nastavuje a sleduje vlastné ciele a oznamuje pacientovy dosiahnuté úspechy.
- Poskytuje inštrukcie rady a informačné videá, ktoré vám pomôžu zostať motivovaný.
- Dovoľuje vám nastaviť si pripomienky o vyčistení alebo výmene príslušenstva.
- Posiela dôležité upozornenia o vašej liečbe a o príslušenstve kompatibilnom s DreamMapper do vášho informačného kanála.



Plán výmen vašej PAP liečby

Pre dosiahnutie tých najlepších výsledkov za pomoci liečby pretlaku v dýchacích cestách (PAP), by malo byť vaše príslušenstvo v prípade potreby a na základe opotrebovania vymenené. Napríklad vašu masku je potrebné vymeniť, ak si všimnete, že je prasknutá alebo je poškodené tesnenie. Ak je poškodená hadica, je taktiež potrebná jej výmena.

Vybavenie

Maska

Filter, hrubá časticová pena

Hadica

Jemný filter, jednorázový

Odporúčaný plán výmeny

Jeden krát ročne

Jeden krát za 6 mesiacov

Jeden krát ročne

Jeden krát za dva mesiace

Uchovávajte si informácie o vašej PAP terapii

Meno a kontaktné údaje poskytovateľa zdravotnej starostlivosti: _____

Názov zariadenia a sériové číslo: _____

Sériové číslo zvlhčovača: _____

PAP nastavenia: _____ Flex (ak je použiteľný): _____ Lineárny nárast tlaku: _____

Názov a veľkosť masky: _____

Dátum nastavenia: _____

Odpovede

na často kladené otázky

Po začatí terapie budete mať pravdepodobne množstvo otázok. Tu sú odpovede na otázky, ktoré najčastejšie dostávame po začiatku liečby.

Za aký čas po začiatku používania mojjej PAP terapie by som sa mal cítiť lepšie?

Väčšina pacientov sa začne cítiť lepšie po dvoch až štyroch týždňoch. No nie je nezvyčajné, že to trvá i dlhšie.*

Mám bradu alebo fúzy. Aká maska je pre mňa najvhodnejšia?

Najlepším spôsobom ako to vedieť naisto je vyskúšať si viaceré masky u vášho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Čo robiť, keď stále chrápeš počas používania zariadenia PAP?

Vaše zariadenie PAP by malo zabrániť chrápaniu. Ak sa to stále deje, kontaktujte lekára, či nie je potrebné upraviť predpísaný tlak.**

Čo ak sa moje predchádzajúce príznaky znova objavia?

Mali by ste kontaktovať svojho lekára, či nie je potrebné upraviť predpísaný tlak.

Ak potrebujem byť z akéhokoľvek dôvodu hospitalizovaný, mám si svoje zariadenie vziať so sebou?

Áno. Vždy informujte lekára, ktorý lieči vaše spánkové apnoe, že idete do nemocnice. Ak podstúpíte operáciu, je dôležité, aby váš chirurg a anesteziológ vedeli, že doma používate zariadenie PAP.

Mal by som používať zariadenie PAP aj keď cestujem?

Určite. Je dôležité, aby ste ho používali každú noc. Existuje cestovné príslušenstvo, ktoré umožní cestovať pohodlnejšie. Tiež by ste mali kontaktovať vašu leteckú spoločnosť a opýtať sa, či vyžadujú určité špeciálne postupy kontroly a priniesť si kópiu predpisu vášho zariadenia PAP.

Všimol som si červené otlaky na koži v okolí masky. Aké možnosti pre mňa existujú?

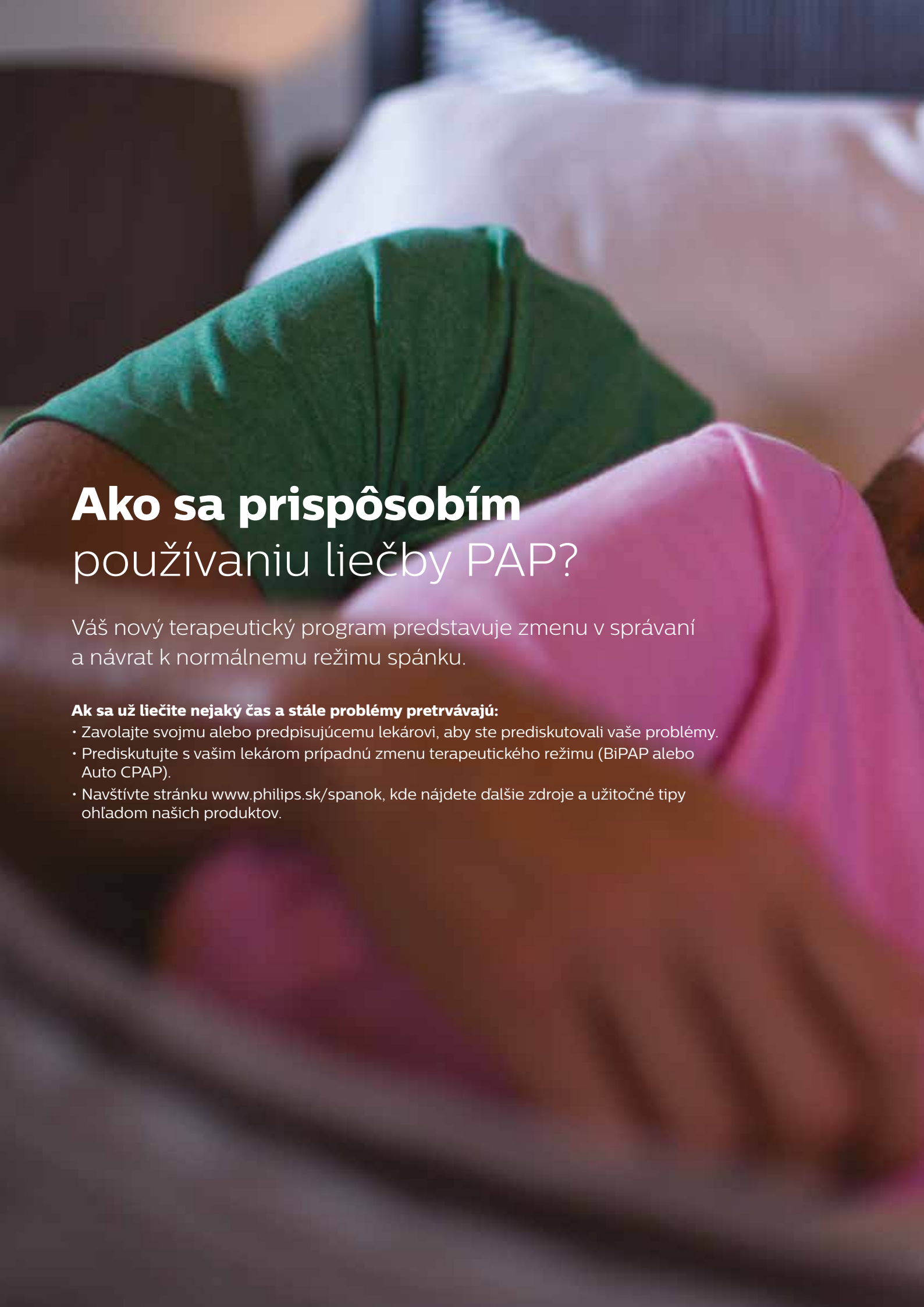
Podráždenie môže byť znakom, že je vaša maska príliš tesná. Ak má vaša maska čelovú podložku alebo upravitelné prvky, skúste najskôr upraviť ich nastavenie a následne, ak je to potrebné, znova upravte nastavenie hlavových popruhov. Taktiež môžete mať nesprávnu veľkosť masky. Obráťte sa na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti kvôli výberu vhodnej veľkosti masky. Nízkokontaktná alebo celotvárová maska vám môžu sadnúť lepšie.

Ako viem, že je moja maska opotrebovaná?

Budete vidieť znaky opotrebovania vrátane tuhosti, zlomenín alebo roztrhnutí. Ak to tak je, je na čase masku vymeniť.

*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>



Ako sa prispôsobím používaniu liečby PAP?

Váš nový terapeutický program predstavuje zmenu v správaní a návrat k normálnemu režimu spánku.

Ak sa už liečite nejaký čas a stále problémy pretrvávajú:

- Zavolajte svojmu alebo predpisujúcemu lekárovi, aby ste prediskutovali vaše problémy.
- Prediskutujte s vaším lekárom prípadnú zmenu terapeutického režimu (BiPAP alebo Auto CPAP).
- Navštívte stránku www.philips.sk/spanok, kde nájdete ďalšie zdroje a užitočné tipy ohľadom našich produktov.



V prípade záujmu o kúpu našich produktov, prosím kontaktujte nášho distribútora.



Varovanie: Pred použitím terapeutického zariadenia je nutné si preštudovať návod na použitie a informácie potrebné na jeho bezpečné používanie.

Varovanie: Údaje z aplikácie DreamMapper sú len jednými z viacerých prvkov, ktoré treba zvážiť pri hodnotení účinnosti liečby, a nenahrádzajú diagnostické údaje ani monitorovanie pacienta. [DreamMapper]

Varovanie: Niektoré terapeutické zariadenia môžu byť ovplyvnené magnetickými poľami. Magnetické svorky v maske sa majú nachádzať aspoň 50 mm od akéhokoľvek aktívneho terapeutického zariadenia, špeciálnu pozornosť venujte implantovaným zariadeniam, ako napríklad kardiostimulátory, defibrilátory a kochleárne implantáty. Nepoužívajte vo vnútri ani v blízkosti zobrazovacieho zariadenia založenom na princípe magnetickej rezonancie (MR). [AmaraView, DreamWear FF]



0123

Respironics Deutschland GmbH & Co. KG
Gewerbestrasse 17
82211 Herrsching
Germany



Respironics Inc.
1001 Murry Ridge Lane
Murrysville, PA 15668 USA

© 2020 Koninklijke Philips N.V. Všetky práva vyhradené.
Špecifikácie podliehajú zmenám bez upozornenia.

www.philips.sk/spanok

PN3605739