



ResMed



Ihr Start in die
Schlafapnoe-Therapie

ResMed.com



Dieser Ratgeber richtet sich an kürzlich diagnostizierte Schlafapnoe-Patienten.

Er gibt einen Überblick über die Therapie und hilft beim Start in die Behandlung.

Inhalt

Am Anfang der Therapie	4
Schlafapnoe-Therapie mit PAP	5
Therapieoptionen im Überblick	6
Verschiedene Maskentypen	8
Online-Therapieunterstützung	9
Pflege des Therapiesystems	10
Tipps zur Therapie	11
Fragen & Antworten	14

Am Anfang der Therapie

Wenn Sie am Beginn Ihrer Schlafapnoe-Therapie stehen, haben Sie vermutlich einige Fragen:

- Was passiert bei der Therapie genau?
- Wie kann die Therapie mir helfen?
- Welche Therapieformen und Maskentypen gibt es?
- Wie kann ich die Therapie möglichst angenehm gestalten?

Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in dieser Broschüre. Weitere Informationen und Tipps haben wir für Sie auf ResMed.com bereitgestellt.



Schlafapnoe-Therapie mit PAP

Die Behandlung mit positivem Atemwegsdruck (PAP, engl. für »positive airway pressure«) ist die am weitesten verbreitete Methode zur Therapie von mittlerer und schwerer Schlafapnoe.¹

Für diese Form der Behandlung sind keine Medikamente oder Operationen erforderlich.

Während des Schlafs tragen Sie eine Maske, die über einen Atemschlauch mit einem Therapiegerät verbunden ist. Durch den kontinuierlichen Luftfluss des Geräts werden die oberen Atemwege offengehalten und Atemaussetzer verhindert.



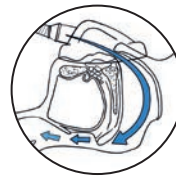
Normale Atemwege

Die Luft kann frei in die Lunge hinein und wieder hinaus fließen.



Geschlossene Atemwege

Die oberen Atemwege sind verengt oder verschlossen. Der Luftfluss ist blockiert und es kommt zu Atemaussetzern.



Offene Atemwege mit PAP

Der durch das Therapiegerät erzeugte Luftfluss öffnet die blockierten Atemwege. So kann die Luft wieder frei fließen.

Die Schlafapnoe-Therapie wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus: Da Sie nachts deutlich weniger oder sogar keine Atemaussetzer haben und ruhiger schlafen, sind Sie tagsüber weniger erschöpft und haben mehr Energie. Sie sind aktiver und können sich besser konzentrieren. Auch das Risiko für weitere chronische Krankheiten sinkt.^{2,3,4,5}

Therapieoptionen im Überblick



Die meisten Patienten mit obstruktiver Schlafapnoe werden mit CPAP («continuous positive airway pressure») bzw. APAP («automatic positive airway pressure«, auch oft Auto-CPAP genannt) therapiert.

Bei der **CPAP-Therapie** erzeugt das Gerät einen Luftfluss mit konstantem Druck, der Ihre Atemwege offen hält und Apnoen verhindert.

APAP-Therapiegeräte passen den Luftfluss von Atemzug zu Atemzug an und verabreichen nur den Druck, der therapeutisch nötig ist.

Diese Form der Therapie ist besonders geeignet, wenn Ihr Druckbedarf variiert, z. B. aufgrund von Medikamenten, Allergien oder häufigen Änderungen der Schlafposition.

Da weibliche Schlafapnoe-Patienten andere Merkmale zeigen als männliche, gibt es auch ein Therapiegerät mit einem speziell für Frauen entwickelten Algorithmus.

Atemluftbefeuchtung für eine komfortablere Therapie. Ein beheizbarer Atemluftbefeuchter kann für eine angenehme Temperatur und Befeuchtung der Luft sorgen, die Ihnen während der Therapie zugeführt wird. Insbesondere in der kalten Jahreszeit trägt die Befeuchtung zu einer verträglicheren Therapie bei.

BiLevel-Therapiegeräte verabreichen zwei Drücke: einen höheren bei der Einatmung und einen niedrigeren für eine angenehmere Ausatmung. Sie sind z. B. geeignet, wenn Sie schwerere Symptome zeigen und höhere Drücke benötigen.

Bei der Therapie mit **adaptiver Servo-Ventilation (ASV*)** variieren die Drücke bedarfsgerecht. Sie eignet sich für die Behandlung zentraler Schlafapnoe (ZSA), gemischter Schlafapnoe (zentraler und obstruktiver Apnoen) und periodischer, also schwankender Atmung.

➤ Welches Therapiegerät für Sie geeignet ist, wird in einer Schlafuntersuchung festgestellt. Ihr Arzt bespricht die für Sie am besten geeignete Therapiemethode.

Einen Überblick der ResMed-Therapiegeräte finden Sie unter **ResMed.com** oder auf der Rückseite dieser Broschüre.

*Hinweis: ASV-Therapie ist kontraindiziert bei Patienten mit chronischer symptomatischer Herzinsuffizienz (New York Heart Association 2 – 4) mit reduzierter linksventrikulärer Ejektionsfraktion (LVEF 45 %) und mäßiger bis schwerer prädominant zentraler Schlafapnoe.

Verschiedene Maskentypen

Eine gut sitzende Maske ist entscheidend für eine erfolgreiche Schlafapnoe-Therapie.

Ziel sollte sein, dass die Maske bequem und ohne starkes Ziehen am Kopfband auf Ihrem Gesicht sitzt. Sie sollte so gut abdichten, dass während der Therapie keine Luft austritt.

Folgende Maskentypen gibt es:



Nasenmasken bedecken nur die Nase. Sie sind der am weitesten verbreitete Maskentyp.



Nasenpolstermasken liegen direkt an den Nasenlöchern an. Sie sind sehr leicht und lassen ein freies Gesichtsfeld.



Full Face Masken bedecken sowohl Nase als auch Mund, um Mundlecken zu verhindern. Sie sind ideal für Patienten, die beim Schlafen durch den Mund atmen.

➤ Weitere Informationen zu verschiedenen Maskenmodellen finden Sie unter **ResMed.com**



Online-Therapieunterstützung

myAir™ ist eine Online-Anwendung, mit der Sie Ihre Therapiefortschritte beobachten und individuelle Tipps zu Ihrer Behandlung erhalten können. Eine Studie hat gezeigt, dass Patienten, die myAir nutzen, ihr Therapiegerät im Durchschnitt 46 Minuten länger pro Nacht verwenden als andere Patienten.⁶ Sie können myAir auf Ihrem PC, Smartphone oder Tablet verwenden.

Mehr Informationen finden Sie unter **myAir.ResMed.eu**



Tipps zur Therapie

Allmähliche, entspannte Gewöhnung. Setzen Sie die Maske zur Übung tagsüber bei eingeschaltetem Gerät auf, z. B. beim Fernsehen oder Lesen. So können Sie sich leichter an den Luftstrom und die Maske im Gesicht gewöhnen.

Luftbefeuchtung für mehr Komfort. Ein Luftbefeuchter erwärmt und befeuchtet die von Ihnen eingeatmete Luft. Dies macht die Therapie meist angenehmer.

Druckstellen vermeiden. Ziehen Sie das Kopfband nicht zu straff an.

Hautirritationen vermeiden. Sie sollten die Maske möglichst nach jeder Verwendung mit Wasser und milder Seife reinigen.

Beobachten Sie Ihre Schlaftherapie. Führen Sie z. B. ein Tagebuch, um Ihre Therapiefortschritte zu dokumentieren und eventuelle Probleme frühzeitig zu erkennen. Auch die Online-Anwendung myAir von ResMed kann dabei unterstützen.

Das richtige Kissen. Wenn Sie in Seitenlage schlafen, kann ein spezielles PAP-Kissen mit einer auf die Maske zugeschnittenen Aussparung eine Hilfe sein.

Gesunde Schlafgewohnheiten. Halten Sie regelmäßige Schlafzeiten ein. Vermeiden Sie Fernsehen im Bett sowie Koffein, Nikotin, Alkohol und fettreiche Speisen vor dem Zubettgehen.

➤ Weitere Tipps und Videos für guten Schlaf und eine angenehmere Therapie finden Sie auf **ResMed.com** und unter **YouTube.com/ResMed.***



Pflege des Therapiesystems

Damit Ihr Therapiesystem möglichst lange hält und effizient arbeitet, sollten Sie die Maskenteile täglich reinigen und die einzelnen Komponenten bei Bedarf auswechseln.

Reinigung

- Waschen Sie vor dem Zubettgehen Ihr Gesicht, um überschüssige Hautfette zu entfernen, die sonst auf Maske und Maskenkissen gelangen könnten.
- Reinigen und pflegen Sie täglich Ihre Maske, den Schlauch und den Atemluftbefeuchter gemäß der jeweiligen Gebrauchsanweisung.
- Spülen Sie alle Teile gründlich ab und lassen Sie sie geschützt vor direktem Sonnenlicht an der Luft trocknen. Verwenden Sie ein mildes Reinigungsmittel. Lösungen, die Essig, Alkohol oder Duftstoffe enthalten, könnten Schäden an den Komponenten und/oder Hautreizungen verursachen.

Auswechseln von Komponenten

- Wechseln Sie Ihre Maske und das Zubehör in regelmäßigen Abständen aus. Für ein besseres Therapie- und Hygieneergebnis wird empfohlen, die Maske nach 12 Monaten zu ersetzen. Ihr Leistungserbringer kann Ihnen weitere Informationen geben.
- Überprüfen Sie die Luftfilter Ihres Geräts monatlich auf Defekte oder Verstopfungen durch Schmutz oder Staub. Tauschen Sie die Filter spätestens alle sechs Monate aus.

Fragen & Antworten



Wann habe ich mich an die Therapie gewöhnt?

Die meisten Menschen gewöhnen sich innerhalb von ein bis zwei Wochen an die Therapie. Auch wenn Sie z. B. das Gefühl der Maske auf Ihrem Gesicht stört, ist es wichtig, die Behandlung fortzusetzen. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich an die Therapie.

Wie schnell werde ich eine Verbesserung der Symptome feststellen?

Sofort nach Beginn der Behandlung sollten Sie eine Besserung spüren. Bei manchen Menschen kann es allerdings auch etwas länger dauern.

Wie oft muss ich die Therapie anwenden?

Sie sollten die Therapie jede Nacht während des Schlafs anwenden. Tun Sie das nicht, können Schnarchen, Schlafapnoe und übermäßige Tagesmüdigkeit wieder auftreten.

Muss das Druckniveau meines Therapiegeräts irgendwann angepasst werden?

Wenn Sie eine PAP- oder BiLevel-Therapie verwenden, bleibt der Druck fest auf Niveaus eingestellt, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Manchmal kann eine Anpassung der Druckniveaus erforderlich sein, beispielsweise wenn Sie zu- oder abnehmen.

Wenn Sie ein Gerät mit automatischer Druckanpassung verwenden (d. h. APAP, ASV), passen sich die Druckniveaus automatisch an Ihre sich ändernden Bedürfnisse an. APAP ist besonders empfehlenswert bei Gewichtsschwankungen, Konsum von Alkohol oder Schlaftabletten.

Kann ich mit der Therapie leichter abnehmen?

Durch die Therapie haben Sie eventuell mehr Energie und sind motivierter, Dinge zu tun, für die Sie vorher zu müde waren. Für eine dauerhafte Gewichtsabnahme sind allerdings Änderungen der Ernährung und mehr Bewegung erforderlich.

Was tue ich, wenn ich Wechselwirkungen zwischen der Schlafapnoe-Therapie und anderen Erkrankungen oder Medikamenten bemerke?

Bitte wenden Sie sich **sofort** an Ihren Arzt, wenn während der Therapie eines dieser Symptome auftritt:

- Mittelohr- oder Nebenhöhlenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schmerzen im Brustbereich

Es kann sein, dass Sie sich zu Beginn der Therapie »aufgebläht« fühlen. Dies liegt normalerweise daran, dass Sie zu viel Druckluft »schlucken«, während Sie wach sind und gibt sich nach ein bis zwei Tagen. Sollte dieses Gefühl nicht nachlassen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Ich habe gerade mit der Therapie begonnen und jetzt ist meine Nase gereizt.

Die kühle, trockene Luft des Therapiegeräts kann bei manchen Patienten eine laufende Nase und Niesen verursachen. Dies legt sich normalerweise nach maximal einer Woche. Falls nicht, können ein Atemluftbefeuchter sowie optional ein beheizbarer Schlauch oder eine Schlauchhülle helfen.

Mit welchem Wasser wird der Atemluftbefeuchter befüllt?

Es wird empfohlen kalkarmes Leistungswasser oder abgekochtes Wasser zu verwenden. Details hierzu finden Sie in den jeweiligen Gebrauchsanweisungen.

Kann ich meine Therapie während einer Erkältung anwenden?

Wenn Sie eine Infektion der oberen Atemwege, des Mittelohrs oder der Nebenhöhlen haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Eventuell wird man Ihnen raten, die Therapie während der Infektion zu pausieren.

Wenn Sie die Therapie während einer Infektion fortsetzen, sollten Sie die Maske und den Schlauch häufiger reinigen als sonst.

Soll ich mein Therapiegerät bei einem Krankenhausaufenthalt mitnehmen?

Ja. Ihre Genesung könnte länger dauern, wenn Sie Ihre Behandlung unterbrechen. Die Symptome der Schlafapnoe könnten erneut auftreten. Vor einer Operation sollten Sie den Chirurgen und Anästhesisten auf Ihre Schlafapnoe-Therapie hinweisen. Auch Ihren Arzt oder Schlafmediziner sollten Sie über den Krankenhausaufenthalt informieren.

Warum fällt mir das Ausatmen bei der Therapie schwer?

Während Sie schlafen, atmen Sie automatisch gegen den Luftstrom aus. Wenn Sie neu mit der Therapie beginnen, benötigen Sie evtl. etwas Zeit, um sich an das Ausatmen gegen den Druck zu gewöhnen. Sie können

dies tagsüber üben, indem Sie z. B. Musik hören, lesen oder sich entspannen, während Sie die Maske bei eingeschaltetem Gerät tragen.

Wenn es Ihnen dennoch schwerfällt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Leistungserbringer über mögliche Anpassungen der Therapie.

Kann ich mein Therapiegerät in anderen Ländern verwenden?

Die Netzteile von ResMed-Therapiegeräten passen sich automatisch an die weltweit unterschiedlichen Stromversorgungen an. Alle Geräte funktionieren mit 100 – 240 V, 50 – 60 Hz ohne spezielle Anpassung.

Allerdings benötigen Sie einen passenden Adapter für die Steckdose im Zielland.

Sie sollten sich außerdem erkundigen, ob Sie bestimmte Dokumente für Ihre Reise benötigen. ResMed bietet eine Flugbescheinigung für Ihr Therapiegerät an.

Wenn kein Stromanschluss verfügbar ist, können Sie externe Akkus verwenden, wie z. B. die ResMed Power Station II (RPS II).

Weitere Informationen kann Ihnen Ihr Leistungserbringer geben.

Werde ich durch die Therapie von meinem Schnarchen und der Schlafapnoe geheilt?

Schlafapnoe ist eine chronische Erkrankung. Wenn Sie Ihre Therapie regelmäßig anwenden, können Sie Ihre Schlafapnoe zuverlässig unter Kontrolle bringen.

Woher weiß ich, dass meine Behandlung tatsächlich wirkt?

Registrieren Sie sich bei myAir, einer kostenlosen Online-Coaching-Anwendung von ResMed, um Einblick in Ihre Therapiedaten zu erhalten. Beobachten Sie Ihre Behandlungsfortschritte und lassen Sie sich durch individuelle, praktische Tipps und Videos weiter motivieren.



ResMed

AirSense™ Serie



AirSense™ 10 Elite
AirSense™ 10 AutoSet



AirSense™ 10
AutoSet for Her

AirCurve™ Serie



AirCurve™ 10 VAuto
AirCurve™ 10 S
AirCurve™ 10 ST
AirCurve™ 10



CS-A PaceWave

- 1 American Sleep Apnoea Association. <http://sleepapnoea.org/treat/treatment-options.html> (accessed February 23, 2016).
- 2 Tomfohr LM et al. *Sleep* 2011.
- 3 Gay P, Weaver T, Loube D, Iber C. Evaluation of positive airway pressure treatment for sleep related breathing disorders in adults. *Sleep* 2006;29:381-401.
- 4 Babu AR et al. *Arch Intern Med* 2005.
- 5 Buchner NJ et al. *ATS* 2007.
- 6 PricewaterhouseCoopers. Empowering the sleep apnoea patient: A study of how myAir users behave better. 2016.