



Schlafapnoe

- 04** | **Das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS)**
Was versteht man unter Schlafapnoe?
- 05** | **Symptome**
Welches sind die häufigsten Symptome?
Welche Auswirkungen hat Schlafapnoe auf die Lebensqualität?
- 06** | **Müdigkeitstest**
Leide ich an Schlafapnoe?
- 07** | **Diagnose**
Wie kann Schlafapnoe diagnostiziert werden?
- 08** | **Behandlung**
Was versteht man unter einer CPAP-Therapie?
Welche Maske eignet sich am besten für mich?
Wie wird die Maske korrekt aufgesetzt?
- 09** | **Nutzen der Behandlung**
Welche Resultate werden durch die Therapie erzielt?



10 | **Therapeutische Begleitung durch VitalAire**

Wie gestaltet sich die Betreuung bei Schlafapnoen?

11 | **Fragen und Antworten**

Gesundheitsfragen

Administrative Schritte und Reisen

13 | **Tipps für den Alltag**

Tipps zur Reinigung

14 | **Gesundheitstipps**

Wie kann ich den Risiken einer Schlafapnoe vorbeugen?

15 | **VitalAire: Über uns!**

Unser Engagement



Das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS)

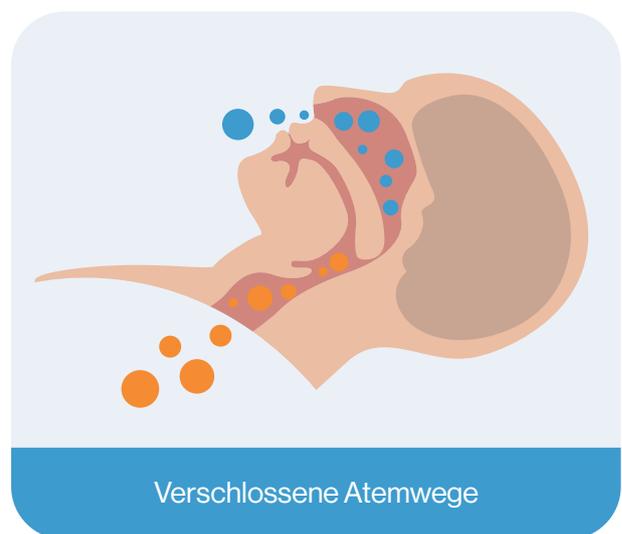
Was versteht man unter obstruktiver Schlafapnoe?

Unter Schlafapnoe wird das während des Schlafens auftretende **Aussetzen der normalen Atmung** verstanden.

Durch die Entspannung der Rachenmuskulatur kann es zur **Verengung der oberen Atemwege** kommen, was eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) zur Folge haben kann. Dies zeigt sich oft mittels lautem, unregelmäßigem **Schnarchen bis hin zu Atemaussetzern unterschiedlicher Dauer**.

Das Gehirn forciert immer wiederkehrende **Weckreaktionen**, um wieder normal zu atmen und die Sauerstoffsättigung wenn möglich zu korrigieren.

In der Regel nimmt der Patient diese Schlaffragmentierungen nicht bewusst wahr, diese wirken sich jedoch negativ auf seine Schlafqualität und somit auf die Gesundheit aus.



WUSSTEN

SIE SCHON



Man unterscheidet zwischen drei Arten von Schlafapnoe.

Die obstruktive Schlafapnoe (OSA) ist die am häufigsten auftretende Art. Sie wird durch die (teilweise oder vollständige) Verschlussung der Atemwege verursacht und wird oft von starkem Schnarchen begleitet.

Die zentrale Schlafapnoe (ZSA) ist eine Form, bei welcher die Atemwege zwar offen bleiben, die Atmung aber dennoch aussetzt.



Die gemischte Schlafapnoe ist eine Kombination der obstruktiven und zentralen Schlafapnoe. Beide Formen treten in unterschiedlicher Häufigkeit auf.

Bei der Hypopnoe handelt es sich um eine Verminderung des Atemflusses.

Symptome

Welches sind die häufigsten Symptome?



Nächtliche
Schweissausbrüche



Nächtlicher
Harndrang



Tagesmüdigkeit



Erstikungsgefühl



Kopfschmerzen beim
Aufwachen



Alpträume



Nächtliche
Atemaussetzer



Nicht erholsamer Schlaf

Welche Auswirkungen hat Schlafapnoe auf die Lebensqualität?



Konzentrations-
mangel und
Gedächtnisverlust



Sexualstörungen



Depressive
Stimmung und
Gereiztheit



Herzinsuffizienz



Diabetes

WUSSTEN

SIE
SCHON



**Ein gesunder Lebensstil
kann die Schlafapnoe reduzieren.**



Nicht rauchen



Auf den Konsum von Alkohol verzichten



Ab Mittag auf den Konsum von **aufputschenden
Getränken** verzichten



Nur Schlafmittel **einnehmen**, wenn
diese vom Arzt verschrieben wurden



Regelmässige **Bewegung oder Sport** treiben.

Leide ich an Schlafapnoe?

Nutzen Sie den untenstehenden Fragebogen – Epworth-Schläfrigkeitsskala – und füllen sie diesen wahrheitsgetreu aus. Besprechen Sie anschliessend die Resultate mit Ihrem Arzt oder VitalAire.

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?

Kreuzen Sie die Antwort an, die am besten auf jede Situation zutrifft:

- 0 = Einnicken ganz ausgeschlossen
- 1 = Geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 2 = Mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 3 = Hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken



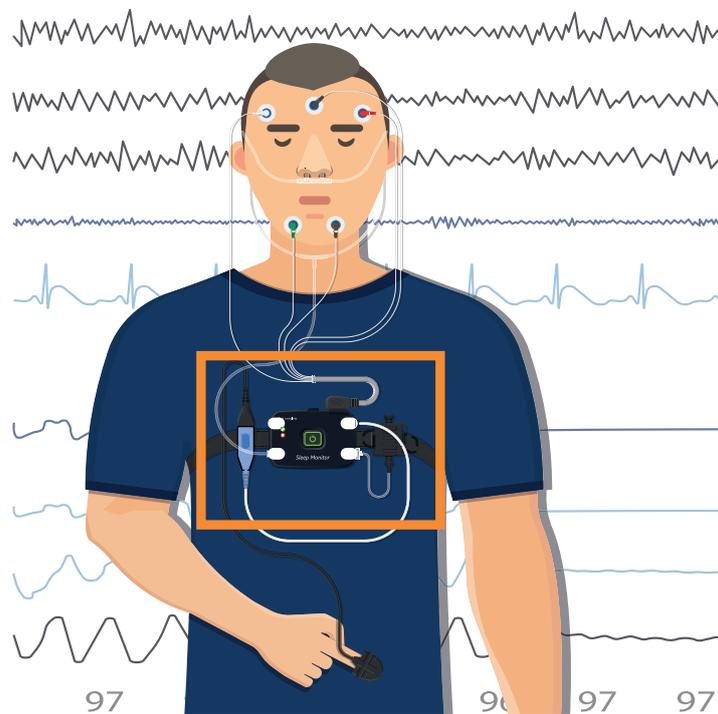
Situation	Note
1. Im Sitzen und Lesen	0 1 2 3
2. Beim Fernsehen	0 1 2 3
3. Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater, Sitzung, Vortrag)	0 1 2 3
4. Als Mitfahrer im Auto während einer Stunde ohne Halt	0 1 2 3
5. Wenn Sie sich am Nachmittag zum Ausruhen hinlegen	0 1 2 3
6. Wenn Sie sich im Sitzen mit jemandem unterhalten	0 1 2 3
7. Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0 1 2 3
8. Am Steuer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	0 1 2 3
Total	

Die Epworth-Schläfrigkeitsskala wird mit Genehmigung von Dr. Murray W Johns reproduziert.
 Johns MW (1991) A new method for measuring day time sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14:540-545

Wie kann Schlafapnoe diagnostiziert werden?

Eine Vordiagnose kann von Ihrem Hausarzt erstellt werden. Dieser wird sie dann an einen Facharzt verweisen um eine Polygraphie oder eine Polysomnographie anzuordnen. Polygraphie ist eine Messmethode die sie zu Hause durchführen können und bei einer Polysomnographie verbringen Sie eine Nacht im Schlaflabor.

Diese Art der Untersuchung ermöglicht dem Facharzt zu identifizieren, ob Sie an einem Schlafapnoesyndrom leiden oder ob es andere Gründe für Ihr Befinden gibt.



WUSSTEN

SIE
SCHON

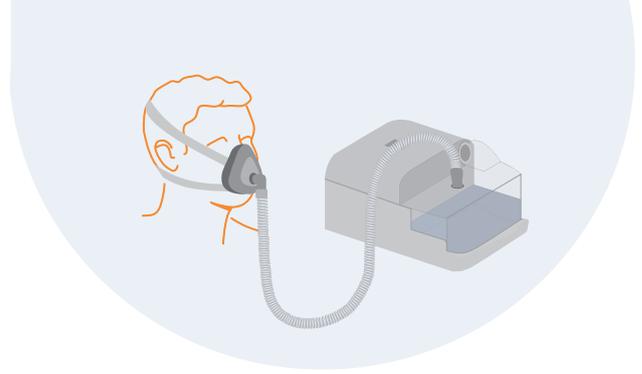


Worin besteht der Unterschied zwischen einer Polygraphie und einer Polysomnographie?

Bei der Polygraphie handelt es sich um eine ambulante medizinische Untersuchung, die es ermöglicht, verschiedene physiologische respiratorische Messungen zu Hause durchzuführen.

Bei der Polysomnographie handelt es sich um eine umfassende, im Schlaflabor durchgeführte Untersuchung, die es ermöglicht, Schlafstörungen anhand der Analyse mehrerer neurophysiologischer und respiratorischer Parameter zu diagnostizieren.

Behandlung



Was versteht man unter einer CPAP-Therapie?

CPAP steht für «**C**ontinuous **p**ositive **a**irway **p**ressure», also die Verabreichung eines positiven Atemwegsdrucks. Diese Therapieform wird am häufigsten bei Schlafapnoe eingesetzt.

Das CPAP-Gerät ermöglicht es, die oberen Atemwege offenzuhalten und Atemaussetzer beim Schlafen zu verhindern. Dabei wird ein leichter Luftstrom vom Gerät in einen Schlauch, der an eine Maske angeschlossen ist, geleitet.

Um eine optimale Behandlung zu gewährleisten, muss die ärztliche Verschreibung unbedingt beachtet werden. Darüber hinaus dürfen die Einstellungen des Geräts nicht ohne das Einverständnis einer Fachperson verändert werden.

Welche Maske eignet sich am besten für mich?

Die Wahl einer geeigneten Maske ist besonders wichtig, um die Therapie so komfortabel wie möglich zu gestalten.



Nasenmaske

Diese bedeckt nur die Nase. Sie eignet sich besonders für Patienten, die beim Schlafen durch die Nase atmen.



Mund-Nasenmaske

Diese bedeckt sowohl Mund als auch Nase. Sie eignet sich besonders für Patienten, die beim Schlafen durch den Mund atmen.



Minimalkontaktmaske

Die Luftöffnung wird unter der Nase platziert. Sie eignet sich sowohl für Brillenträger als auch für Patienten, die an Klaustrophobie leiden.

Wie wird die Maske korrekt aufgesetzt?

Das folgende Schema zeigt die typische Vorgehensweise zum Anlegen einer Maske. Je nach Maskenmodell müssen unterschiedliche Techniken angewandt werden. Unser Team berät und unterstützt Sie gerne dabei.



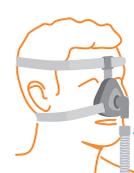
1. Die Maske an der Polsterung festhalten und das Kopfband über den Kopf ziehen.



2. Die Bänder des Kopfbandes an den Seiten der Maske befestigen.



3. Die Bänder anpassen.



4. Die Maske mit dem Schlauch verbinden.

Vorteile der Behandlung

Welche Resultate werden durch die Therapie erzielt?

Die CPAP-Therapie hilft dabei, nachts besser zu atmen und verhilft zu einen erholsamen Schlaf.



Wie gestaltet sich die Betreuung?

In **enger Kooperation mit dem behandelnden Arzt** begleiten wir Sie vom ersten Tag an, beantworten Fragen, suchen gemeinsam mit Ihnen nach der **besten Maske** und sind im **Notfall rund um die Uhr – 24/7** – für Sie da.



Vorbereitung

- 01 Übermittlung der Verschreibung
- 02 Administrative Schritte zur Kostenerstattung
- 03 Festlegung der Bedürfnisse
- 04 Vorbereitung eines geeigneten Geräts



Therapiebeginn

- 05 Inbetriebnahme
- 06 Einweisung zur korrekten Handhabung
- 07 Auswahl und Anpassung der Maske
- 08 Erfassung und Analyse der Ergebnisse



Begleitung

- 09 Regelmässige Prüfung des Geräts und des Zubehörs
- 10 Therapeutische Begleitung
- 11 Erfassung und Analyse der Ergebnisse
- 12 Optimierung der Einstellungen

Therapeutische Begleitung vor Ort und auf Distanz

WUSSTEN

SIE SCHON



VitalAire bietet eine auf Ihre persönliche Bedürfnisse angepasste Therapiebegleitung an.

Die therapeutische Begleitung auf Distanz ermöglicht eine noch **engere Betreuung mittels Telemonitoring** und kann einen **erheblichen Mehrwert** bieten.



So können beispielsweise **Konsultationen per Telefon** stattfinden und erspart unnötige Arztbesuche oder **reduzieren das Infektionsrisiko**.

Fragen Sie uns persönlich, gerne geben wir Ihnen Auskunft.
0800 800 234



Gesundheitsfragen



Es entweicht Luft aus der Maske.

Maskensysteme für die Schlafapnoetherapie haben in der Regel immer Luftauslassöffnungen damit die ausgeatmete Luft entweichen kann. Stellen Sie jedoch eine Leckage zwischen dem Gesicht und der Maske fest, kann das folgende Ursachen haben: erneute Justierung des Kopfbandes, **Maske sitzt zu fest oder zu locker, sie tragen einen Bart.**



Es entweicht Luft aus meiner Maske, wenn ich auf der Seite liege / schlafe.

Für Seitenschläfer gibt es eigens dafür vorgesehene **CPAP Kissen**. Diese erhöhen den Komfort und verhindern Undichtigkeiten.



Ich kriege zu wenig Luft.

Versuchen Sie sich zu entspannen und langsam zu atmen. Verspüren Sie keine Verbesserung, dann melden sie sich ungeniert bei uns.



Wasser im Schlauch – Kondensation

Je nach Gerät und Befeuchtersystem gibt es **verschiedene Einstellungsmöglichkeiten** um dies zu verhindern. **Fragen Sie unsere:n Fachberater:in**, um die Einstellung zu optimieren.



Beim Aufwachen habe ich Abdrücke im Gesicht.

Oft haben wir das Gefühl, umso stärker die Kopfbänderung angezogen ist, umso besser sitzt die Maske. Dem ist nicht so! **Moderne Masken dürfen nicht zu eng anliegen**, damit die Technologien der Maskenkissen zum Einsatz kommt. Sollte das Problem weiterhin bestehen, melden Sie sich bitte bei uns.



Beim Aufwachen habe ich rote Augen.

Prüfen Sie den Maskensitz. Wahrscheinlich haben Sie ein **ungewolltes Leck** und die Luft strömt ins Auge. Hier hilft eine erneute Justierung oder die Kontaktaufnahme mit VitalAire.



Mein Mund und meine Nase sind trocken.

Der anhaltende Luftstrom kann die Schleimhäute reizen oder austrocknen. Um dem vorzubeugen, kann man zusätzlich einen **Atemluftbefeuchter** ans Gerät anschliessen.



Druckstellen auf der Nase, Rötungen im Gesicht

Stellen Sie sicher, dass die Maske nicht zu eng eingestellt ist. Achten Sie ebenfalls darauf, dass Sie die Maske mit **pH-neutralem Reinigungsmittel** oder gar nur mit Wasser reinigen und **vermeiden Sie Hautcrème** da, wo die Maske aufliegt.



Meine Nase läuft morgens beim Aufwachen.

Stellen Sie sicher, dass es sich nicht um einen Schnupfen handelt. Ist dies geklärt, kann ein **Befeuchtungssystem** Abhilfe verschaffen.



Ich habe viel zu- bzw. abgenommen.

Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, um die Gründe zu ermitteln und ggf. die Einstellungen anzupassen.



Mein CPAP-Gerät ist laut.

Der durch den Betrieb der Turbine erzeugte Lärmpegel ist minimal, sofern nur unbedeutende Undichtigkeiten um die Maske vorhanden sind. **Überprüfen Sie, ob der Atemschlauch keine Löcher aufweist bzw. ob er korrekt angeschlossen ist und vergewissern Sie sich, dass die Maske korrekt zusammengebaut ist und richtig aufliegt.** Hilft das nichts, dann wenden Sie sich bitte an VitalAire um weitere Abklärungen zu treffen.



Wie ziehe ich meine Maske aus?

Es empfiehlt sich, **die Clips zu öffnen, um die Maske auszuziehen, ohne dabei die Klettverschlüsse zu lösen**, damit die Einstellungen nicht verändert werden.



Administrative Fragen



Werden die Kosten für die CPAP-Therapie von der Krankenkasse rückerstattet?

Die Kostenübernahme ist in der **Grundversicherung enthalten** und wird bis zu einem **festgesetzten Höchstbetrag** vergütet.



Wie muss ich vorgehen, wenn meine Maske oder mein Gerät defekt ist?

VitalAire führt regelmässig technische Prüfungen des Geräts und des Zubehörs durch. **Kontaktieren Sie VitalAire.**



Mein Arzt hat meine Verschreibung geändert.

Informieren Sie **VitalAire** im Falle etwaiger Verschreibungsänderungen.



Kann ich VitalAire bei Notfällen kontaktieren?

Ja, wir sind **rund um die Uhr (24/7)** unter der Nummer **0800 800 234** für Sie erreichbar. Bei Notfällen kontaktieren Sie bitte den Notruf unter der Nummer 144 oder den lokalen Rettungsdienst.

Fragen zu Reisen



Wie organisiere ich meine Reisen?



Prüfliste

- Setzen Sie sich bitte mit VitalAire (0800 800 234) in Verbindung, um das **erforderliche Zollformular** zu erhalten.
- Kontaktieren Sie frühzeitig Ihren Reiseveranstalter, um die **Beförderungsgenehmigung für Ihr CPAP-Gerät** zu beantragen. Bei Reisen mit dem Flugzeug empfehlen wir, das **Gerät im Handgepäck** mitzuführen.
- Im Falle von **Langstreckenflügen** sollten Sie einen Sitzplatz mit einem **Anschluss für elektrische Medizingeräte** reservieren, um mit dem CPAP-Gerät schlafen zu können. Alternativ gibt es auch eigens dafür vorgesehene Batterien die genutzt werden können.
- Vergessen Sie nicht, eine **Kopie der ärztlichen Verordnung mitzuführen**.
- Bewahren Sie die **Telefonnummern von VitalAire** auf, damit Sie uns im **Notfall** kontaktieren können.
- Vergessen Sie nicht, eine **Zweitmaske und einen Ersatzatemschlauch mitzuführen**.
- Denken Sie ebenfalls daran, ein **Ladegerät**, einen **Adapter**, eine oder mehrere **Batterien** und ggf. ein **Verlängerungskabel** mitzuführen.
-  Achten Sie darauf, **die Befeuchterkammer** vor dem Transport Ihres CPAP-Geräts zu entleeren oder bestenfalls sogar vom Gerät zu trennen!

Tipps zur Reinigung

Tägliche Reinigung



Luftbefeuchter

Wechseln Sie das Wasser täglich und verwenden Sie stets entmineralisiertes Wasser, um Kalkablagerungen zu verhindern. Füllen Sie den Befeuchter nie über die zulässige Markierung.



Maske

Reinigen Sie die Maske mit lauwarmerem Wasser (mit etwas pH-neutraler, farbloser Seife) und lassen Sie alle Teile lufttrocknen.



CPAP Schlauch

Trennen Sie die Maske vom Schlauch und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten ohne Maske laufen, sollte sich Kondensat im Schlauch gebildet haben.

Wöchentliche Reinigung



Luftfilter

Sichtkontrolle: ist der Filter gräulich, tauschen sie ihn aus, um zu gewährleisten, dass Sie saubere Luft einatmen.



Kopfband

Beachten Sie die Herstellervorgaben bezüglich des empfohlenen Reinigungsvorganges.



Gerät

Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen feuchten Tuch oder einem alkoholfreien Desinfektionsmittel.



Achtung: Das Gerät darf nicht transportiert werden, wenn der Atemluftbefeuchter mit Wasser gefüllt ist!



Befeuchter

Sobald Kalkablagerungen auftreten, reinigen Sie diesen mit Zitronensaft ohne Fruchtfleisch oder weissem Essig: Im Mischverhältnis 1:10.



CPAP Schlauch

Trennen Sie den Schlauch von der Maske und dem Gerät und spülen Sie es mit lauwarmem Wasser. Anschliessend muss der Schlauch an der Luft trocknen.



Achtung: den Schlauch erst wieder verwenden, wenn es keine Wasserreste mehr hat.

WUSSTEN

SIE
SCHON



Die CPAP-Therapie: eine praxiserprobte Lösung

Die Geräte sehen zwischenzeitlich sehr stylish aus, werden zunehmend kleiner und leiser und bieten diverse Komforteinstellungen. Auch die Masken werden immer innovativer.

Schon nach der ersten Nacht können je nach Schweregrad der Schlafapnoe signifikante Verbesserungen festgestellt werden. Die Steigerung der Lebensqualität, neue Energie, gegebenenfalls eine Reduktion von Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, sexuelle Dysfunktion, etc.

Bleiben Sie am Ball, wir unterstützen Sie gerne!

Wie kann ich den Risiken vorbeugen?



Durch



gesunde Ernährung



erholsamen Schlaf



regelmässige Bewegung



Vermeiden Sie



Tabakkonsum



Schlafmittel



Alkohol

Unser Engagement für mehr Lebensqualität!

Schlaftherapie, Heimbeatmung, Sauerstofftherapie.

Nähe.

- Wir begleiten Sie und Ihre Angehörige vom ersten Tag an.
- Wir unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer Therapieziele.
- Wir unterstützen Sie als Bindeglied in der Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal.
- Wir stehen mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen auch mit Motivationsgesprächen.
- Gemeinsam steigern wir Ihre Lebensqualität.

Reaktivität.

- Unser Kundendienst und unser medizinisches Fachpersonal sind für Sie da.
- Für Notfälle haben wir die Hotline **0800 800 234**, die **24/7** für Sie verfügbar ist.
- Lokal verankert – Sie erhalten Ersatzgeräte oder Material innerhalb kürzester Zeit.
- Wir versorgen Sie auch im Ausland durch unser firmeneigenes und globales Netzwerk.

Expertise.

- Profitieren Sie von einer umfassenden und massgeschneiderten Betreuung.
- Profitieren Sie von unserer klinischen Expertise.
- Unser Portfolio ist herstellerunabhängig, deshalb suchen wir für unsere Kunden das Beste.
- Technisches Know-how und hochstehende Einführungen
- Innovativ dank Telemonitoring – schnell und zuverlässig
- Lokaler Geräteunterhalt durch VitalAire.
- Unterstützung in der Administration z.B. mit der Krankenkasse.
- Gewährleisteter Datenschutz





Together,
for a better life

VitalAire Schweiz AG

Waldeggstrasse 38, 3097 Liebefeld
Telefon 031 978 78 82 – Fax 031 978 78 03
info@vitalaire.ch

www.vitalaire.ch



VitalAire ist eine internationale Marke für die Aktivitäten der Air Liquide Gruppe im Bereich Home Healthcare. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Managements von mehr als 600000 Patienten in 33 Ländern. Das Fachwissen von VitalAire im Bereich Home Healthcare basiert auf über zwanzig Jahren Erfahrung mit Patienten und Ärzten. In Kombination mit hochwertigen Dienstleistungen und Technologien ist VitalAire in der Lage, seinen Patienten langfristig ein hervorragendes Serviceniveau zu bieten.