**Velkommen til Søvnapnøklinikken**

Velkommen til Søvnapnøklinikken på Sjællands Universitetshospital (SUH) i Køge. Klinikken er den eneste offentlige søvnapnøklinik i Region Sjælland.

Vi har cirka 10.000 patienter tilknyttet vores klinik og tallet stiger, da flere og flere får eller ønsker behandling for søvnapnø.

Klinikkens syv sygeplejersker, fem læger og to sekretærer gør sig umage for at komme alle patienter i møde. Vi forsøger at hjælpe dig til at forstå og få styr på din søvnapnø og behandlingen af denne med afsæt i dine ønsker.

**Vores mål er at hjælpe dig til at kunne hjælpe dig selv.**

I klinikken tilbyder vi behandling og opfølgning med CPAP og positionstræner. Der kan i enkelte tilfælde foretages vurdering og evt. tilbydes kirurgisk behandling i de øvre luftveje. Der kan desuden, hvor det findes relevant, viderehenvises til tandskinnebehandling.

### Instruktionsfilm

I vores informationsmateriale kan du finde svar på mange spørgsmål.Det er derfor en stor hjælp for os, at du orienterer dig i disse, før du eventuelt kontakter os.

Vi har udarbejdet en håndfuld instruktionsfilm om søvnapnø, som du finder på afdelingens hjemmeside; [www.Søvnapnøklinikkensuh.dk](https://www.sjaellandsuniversitetshospital.dk/afdelinger/ore-naese-og-halskirurgisk-afdeling/soevnapnoeklinikken), eller via [www.helbredsprofilen.dk](https://www.helbredsprofilen.dk/), ved at skrive ”søvnapnø” i søgefeltet.

***Det er vigtigt at du ser disse film inden din første tid i søvnapnøklinikken***

**Kontaktoplysninger til Søvnapnøklinikken**

Mangler du viden eller sidder du tilbage med spørgsmål, er du altid velkommen til at tage kontakt til klinikken på nedenstående måder:

Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling

Søvnapnøklinikken

Sjællands Universitetshospital
Fløj R, 0. etage
Lykkebækvej 1
4600 Køge

**Ved problemer eller spørgsmål vedr. behandlingen**

Tlf.nr: 47 32 38 00

Telefontid: mandag til torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-14

**Bestilling af reservedele, eller spørgsmål til behandlingen**

Du skriver til os gennem [www.minsundhedsplatform.dk](http://www.minsundhedsplatform.dk) eller via app’en MinSP.

**Hjemmeside:**

[www.Søvnapnøklinikkensuh.dk](https://www.sjaellandsuniversitetshospital.dk/afdelinger/ore-naese-og-halskirurgisk-afdeling/soevnapnoeklinikken)

På Søvnapnøforeningens hjemmeside kan du finde gode råd og læse om andres erfaringer med sygdommen og behandlingen

[Hjem - Dansk Søvnapnø Forening (snorker.dk)](https://snorker.dk/)

**E-mail:**

SUH-soevnapnoe-koe@regionsjaelland.dk

*Vi glæder os til det videre samarbejde*

*Venlig hilsen*

***Søvnapnøklinikken, SUH i Køge***

**Livet med CPAP**

Velkommen til Søvnapnøklinikken i Køge

### Hvad er søvnapnø?

Under normal søvn holdes luftvejene åbne af de muskler, der styrer tungen og ganen. Når disse muskler slapper af, bliver luftvejene mindre og dele af luftpassagen kan blive blokeret. Dette sker hos mange og høres som sovelyde fx snorken.

Men hvis svælget bliver meget trangt eller hvis musklerne bliver for slappe, kan luftvejene blive helt blokerede under søvn, sådan at du helt eller delvist holder op med at trække vejret i perioder. Dette fænomen kaldes Obstruktiv Søvnapnø (OSA). Søvnapnø er vejrtrækningspauser (apnøer), der opstår, mens du sover. De varer typisk 15-60 sekunder og kan forekomme mange gange i løbet af natten. Derfor bliver søvnkvaliteten dårlig, hvilket kan medføre en række symptomer. Symptomerne er helt individuelle, men består oftest af en kombination af øget dagstræthed, hovedpine om morgenen, øget tendens til natlig vandladningstrang og forringet koncentrationsevne og hukommelsesproblemer. Disse problemer kan påvirke hverdagslivet og samlivet.

Selvom søvnapnø er en kronisk lidelse, der følger de fleste resten af livet, er udredning og den behandling, du tilbydes, starten på et godt liv med søvnapnø. Når man først er velbehandlet, oplever de fleste en stor grad af øget livskvalitet.

### Behandling

Den mest effektive behandling af søvnapnø, er CPAP-terapi (Continuous Positive Airway Pressure). CPAP er et apparat som blæser almindelig atmosfærisk luft gennem en slange, til en maske, som man sætter over næsen, når man skal sove. Man kan også anvende en maske som dækker både næse og mund, eller en maske som kun dækker næsen. Med denne behandling holdes luftvejene åbne, mens du sover, så din egen vejrtrækning kan finde sted.

**Opfølgning og kontrol**

CPAP-behandlingen bliver registreret af et telemonitoreringsmodul fra apparatet. I løbet af de første måneder får du en tid via e-boks, til telefonisk opfølgning fra søvnapnøklinikken. Ved opfølgningen kan klinikkens personale se, hvordan det går med at anvende CPAP-apparatet og evt. hjælpe dig til at anvende det bedre.

### Montering af CPAP-apparat

Du placerer CPAP-apparatet ved siden af sengen f.eks. på et bord eller en hylde. Du skal sikre, at der er frit luftindtag til apparatet. Apparatet fungerer ved 110-240V. Det kan også fungere på batteri (f.eks. i en lastbil eller campingvogn), hvis der bruges en passende omformer. Yderligere information eller køb af omformer kan ske ved at kontakte leverandøren af CPAP-apparatet.

### Ubehag ved behandlingen

Ved ubehag i form af svimmelhed og smerter i brystet, kan du holde pause med behandlingen og kontakte egen læge eller Søvnapnøklinikken.

### Gener

Herunder kan du finde svar og handlemuligheder på de hyppigst forekomne gener forbundet med CPAP behandling:

## Trykgener

Hvis du vågner om natten og oplever gener fordi maskinen blæser meget kraftigt, kan du trykke på afbryderknappen ovenpå maskinen. Herved stopper maskinen og du får en pause. Når du starter maskinen igen starter den op ved et lavt tryk.

## Tørhed i næsen

Til apparatet hører en fugter, der skal fyldes med vand. Hvis du alligevel oplever, at luften fra apparatet giver dig tørhed i næse, mund eller svælg anbefaler vi, at du regulerer fugter-indstillingerne. Du kan også prøve at supplere en saltvandsnæsespray (købes på apoteket) eller en saltvandsopsnusning, som du selv laver. Til det skal du bruge: 1 liter kogende vand og 1 spsk. fint salt. Opløsningen anvendes, når den er afkølet.

## Hoste/forkølelse

Ved hoste eller forkølelse kan du holde pause med CPAP-behandlingen i et par dage.

## Hudproblemer

### Ved rødme eller irritation af huden svarende til maskeområdet skal du være opmærksom på, at der kan være tale om en svampeinfektion. Kontakt derfor egen læge. Ved vedvarende trykmærker, rødme og sårdannelse kan du kontakte søvnapnøklinikken for råd og vejledning.

**Rejsedokumentation**

I forbindelse med flyrejser skal CPAP-apparatet medbringes som håndbagage. Dette kræver et engelsksproget rejsedokument. Dokumentet sendes til dig fra Søvnapnøklinikkenvia Digital post/e-boks i forbindelse med din start af behandling.

**Afslutning af behandling**

For de fleste er behandlingen med CPAP livslang. Hvis du alligevel vælger at stoppe med at bruge CPAP-apparatet, vil vi bede dig skrive det til os. Herved kan vi registrere at du ikke benytter det mere, og afslutte dit forløb.

**Kørsel og Søvnapnø**

I trafikken kan der ske mange ting på rigtig kort tid, og derfor er det afgørende, at man er frisk og har overblik, når man sidder bag rattet i en bil.

Ifølge færdselsloven gælder det, at for at kunne køre skal man være i stand til at føre en bil på forsvarlig vis. Med en søvnapnødiagnose er det således afgørende, at du anvender din behandling. I vurderingen af den trafiksikkerhedsmæssige risiko kan den behandlingsansvarlige læge være nødsaget til at udstede et kørselsforbud. Lægen på søvnapnøklinikken vil informere dig om hvis du er underlagt et sådan forbud og du vil få udleveret en skriftlig vejledning.

[Bekendtgørelse om kørekort, BEK nr 1843 af 22/09/2021](https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2021/1843)

**Vedligeholdelse af CPAP udstyr**

**Maske:** Rengøring dagligt i håndvarmt vand med neutralt opvaskemiddel eller med vådservietter uden parfume.

**Slange:** Rengøring en gang om ugen. Hele slangen tåler at blive lagt i blød i håndvarmt vand med neutralt opvaskemiddel. Efterfølgende skylles slangen igennem med rent vand og hænges til tørre.

**Filtre:** Filtrene skal skiftes fire gang om året. De kan kun bruges en gang og må derfor ikke vaskes.

Allergifiltre skiftes 1 gang om måneden.

**Maske-stropper:** Stropperne kan vaskes på et skåneprogram i vaskemaskinen (evt. i en vaskepose) eller i hånden efter behov.

**Vandkammer:**

Daglig brug: Efter brug tømmes vandkammeret dagligt. Inden brug påfyldes der igen dagligt koldt vand, kildevand eller destilleret vand.

Rengøring: Vandkammeret rengøres 1-2 gange ugentligt med neutralt opvaskemiddel. Vandkammeret skal afkalkes efter behov med klar eddike eller anden form for mildt afkalkningsmiddel (ikke opvaskemaskine).

Transport: CPAP-apparatet og vandkammeret skal altid transporteres adskilt og uden vand

### Bestilling af

### reservedele

For at din CPAP behandling kan fungere optimalt, anbefaler vi, at du bestiller og udskifter følgende reservedele årligt:

* 1 maske
* 1 indermaske
* 1 slange
* 1 vandkammer
* 4 filtre

For at mindske ventetiden på telefonen, skal bestilling af reservedele foregå via ”Min Sundhedsplatform”. På den måde kan du lave din bestilling, når det passer dig bedst. Vi sørger for, at din bestilling kommer videre til leverandøren, som sender varerne direkte hjem til dig.

Vi sender dagligt (mandag –fredag inden kl. 12) ordrer til bestillingssystemet. Du vil typisk modtage dine varer med posten inden for 3-5 dage. Du modtager en SMS forud for leveringen. Hvis du ønsker at følge din pakke, kan du downloade PostNord’s app. Pakken afsendes fra leverandøren.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at du altid har de reservedele, du skal bruge, så du ikke pludselig mangler dem. Vores lager af reservedele er begrænset, og det er derfor ikke muligt at hente reservedele i afdelingen.

Du kan bestille reservedele på følgende måde:

* Gå ind på Min Sundhedsplatform via app’en eller hjemmesiden <https://minsundhedsplatform.dk/mychartppr1/Authentication/Login>
* Log på med MitID
* Vælg ”Meddelelser” i øverste bjælke
* Tryk på ”Skriv til os”
* Som ”Modtager” vælger du ”Øre-, Næse-, Hals”
* I feltet ”Emne” vælger du ”Råd og vejledning”

Hvis du har problemer med at komme på ”Min Sundhedsplatform”, kan du få hjælp her: [Vejledninger - Region Sjælland - vi er til for dig (regionsjaelland.dk)](https://www.regionsjaelland.dk/sundhed/digitale-loesninger/sundhedsplatformen/vejledninger)

For at kunne hjælpe dig bedst muligt, er det vigtigt, at du er så præcis i din bestilling som muligt. I meddelelsen skal du skrive hvilken maskine du benytter, samt hvad din bestilling drejer sig om:

* **Maske**
	+ Hvilken type (Næsemaske, Helmaske (fullface), Pillows)
	+ Navn eller nummer på maske
	+ Hvilken størrelse
	+ Komplet maske med hovedrem og indermaske
	+ Kun indermaske
	+ Kun hovedrem
* **Vandkammer**
* **Slange**
	+ Med varme
	+ Uden varme
* **Filter**
	+ Almindelige
	+ Allergi
* **Andet**
	+ Beskriv så detaljeret som muligt

Med din bestilling giver du samtykke til, at vi hos leverandøren opretter dig med CPR.nr, navn, adresse, telefonnummer og de ønskede reservedele. Disse oplysninger bliver udelukkende brugt til forsendelse, administrative formål og anonymiserede statistikker for Søvnapnøklinikken, ØNHK, Sjællands Universitetshospital.