

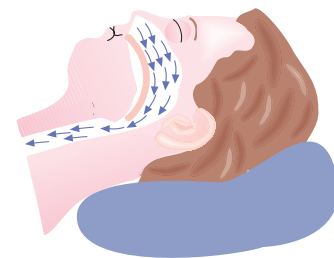
Continuous Positive Airway Pressure (CPAP)

Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) ist bei mäßiger bis starker Schlafapnoe die Behandlung der Wahl. In diesem Informationsblatt zeigen wir Ihnen, wie man zu Hause die CPAP-Beatmung sicher anwendet und am besten nutzt.

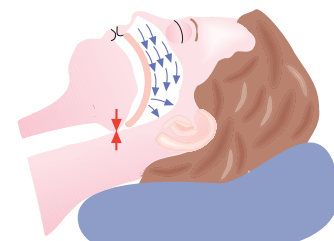
CPAP-Geräte erzeugen einen Luftstrom, der die oberen Luftwege während des Schlafs offen hält. Es gibt eine Vielfalt von Geräten, und moderne Modelle sind klein, praktisch und einfach zu handhaben. Der Luftstrom wird durch eine Schlauchleitung über eine Maske in den hinteren Rachenbereich geleitet. Welches Gerät und welcher Luftdruck sich eignen, bestimmt ein Schlafmediziner, nachdem Sie eine Nacht lang in einem Schlafzentrum untersucht wurden. Nach der Eingewöhnung zu Hause werden die Werte angepasst oder "titriert".

Alternativen zu CPAP mit fest eingestelltem Druck

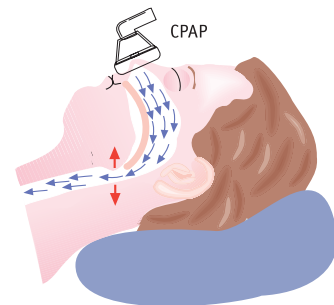
Bei den meisten CPAP-Geräten ist der Druck fest eingestellt. Dieser Druck kontrolliert in der Nacht mindestens 95 % aller Ereignisse. Oft aber empfinden es die Patienten als sehr unangenehm, die ganze Nacht gegen einen fest eingestellten Druck auszuatmen. Bei einigen Geräten lässt sich der Druck verstellen und passt sich automatisch an die nächtlichen Atemmuster an. In seltenen Fällen wird eine andere Art von Gerät - mit zweistufiger positiver Druckbeatmung - verwendet, um beim Ein- und Ausatmen unterschiedlichen Druck anzuwenden.



Normale Atmung



Blockierte Atmung



CPAP öffnet die Atemwege

Arten von Atemmasken

Die Gewöhnung an die Atemmaske kann eine Weile dauern. Es gibt eine Reihe verschiedener Maskenausführungen, und meist gelingt es, eine Atemmaske zu finden, die gut sitzt und angenehm ist.

Welche Atemmasken gibt es?

Nasenmasken – die häufigste Art von Atemmasken. Diese bedeckt die Nase und wird von einem um den Kopf geführten elastischen Band gehalten. Diese Masken sind nicht hilfreich, wenn Sie nicht einwandfrei durch die Nase atmen können.

Vollgesichtsmaske - diese ist für Menschen nützlich, die nur durch den Mund atmen oder deren Atmung regelmäßig zwischen Mund und Nase wechselt.

Nasenkissen und Nasenstöpsel - diese Masken werden in die Nasenlöcher eingeführt. Sie stellen eine nützliche Alternative zu den übrigen Masken dar, vor allem für Menschen, die sich von einer Maske beengt fühlen oder keine andere passende Maske finden.

Abgesehen von diesen drei wichtigsten Arten gibt es eine Reihe von Masken, die selten verwendet werden, etwa eine Maske, bei der ein Mundstück eingesetzt wird oder mit einem losen Mundstück mit Nasenkissen.

Tipps für Patienten: Pflege des Geräts

- Das Maskenkissen täglich mit einem milden Spülmittel reinigen
- Die übrige Maske mindestens jeden zweiten Tag reinigen
- Alle zwei Wochen den Schlauch reinigen
- Alle zwei Wochen die Filter überprüfen und gegebenenfalls wechseln
- Möglicherweise muss die Halterung ersetzt werden, wenn die Bänder an Spannung verlieren, oder wenn die Maske bei Bewegung nicht gut abdichtet
- Sofern nicht weitere Probleme vorliegen, reicht es aus, bei nachlassender Wirkung oder wenn die Maske nicht gut abdichtet, das Maskenkissen auszutauschen



In den ersten Wochen der CPAP-Behandlung können eine Reihe von Problemen auftreten. Meistens sind diese jedoch einfach zu lösen. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung dieser Probleme und Tipps zu deren Behebung. Schwere Probleme sollten Sie sofort Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegekraft melden. Diese sind in der Lage, die Probleme gemeinsam mit einem Schlafmediziner zu beheben.

Problemlösung bei der CPAP-Behandlung

Problem	Lösung
Trockener Mund/ Rachen	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhen Sie die Temperatur im Schlafzimmer • Legen Sie den Schlauch unter die Bettwäsche • Überprüfen Sie das Gerät auf undichte Stellen • Schließen Sie einen Luftbefeuchter an das CPAP-Gerät an (kostspielige Lösung) • Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Berater darüber, wie Sie Mundatmung verhindern können
Verstopfte Nase	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie das Gerät auf undichte Stellen und erwägen Sie die Verwendung eines Luftbefeuchters • Erhöhen Sie die Temperatur im Schlafzimmer • Verwenden Sie kurzfristig ein abschwellendes Nasenspray (nicht mehr als 72 Stunden) • Die regelmäßige Anwendung von nasalen Steroiden kann eine Verbesserung bewirken und mehrere Wochen durchgeführt werden • Bei akuter Rhinitis (z. B. Erkältung) kann die Nasenmaske möglicherweise einige Zeit nicht verwendet werden
Hautreizung	<ul style="list-style-type: none"> • Bei modernen Masken im Allgemeinen gering und meist nur kurze Zeit • Empfindliche Haut kann durch Mulltupfer und Cremes geschützt werden • Bei allergischen Reaktionen kann eine andere Maske erforderlich sein
Konjunktivitis	<ul style="list-style-type: none"> • Üblicherweise durch das Entweichen von Luft aus der Maske verursacht, die die Augen reizt • Klingt nach Anpassung der Maske ab • Sie können selbst Pads fertigen, um die Augen in den ersten Wochen zu schützen
Kopfschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • Treten nur selten auf und verschwinden meist mit der Zeit, die Ursache ist unklar. Sind die Schmerzen stark, nehmen Sie in den ersten Tagen vor dem Schlafengehen ein Schmerzmittel ein
Nachlassende Wirkung	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der die Maske oder das CPAP-Gerät entsprechend anpassen kann • Deutliche Gewichtszunahme mit wiederkehrendem Schnarchen trotz gut abdichtender Maske kann auf eine erforderliche Druckerhöhung hindeuten

Bitte beachten Sie:

- Informieren Sie Ärzte und Zahnärzte darüber, dass Sie an einer Schlafstörung leiden und CPAP benötigen
- Fahren Sie nicht, wenn Sie sich schläfrig fühlen
- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum und Beruhigungsmittel
- Nehmen Sie Ihr Gerät mit, wenn Sie ins Krankenhaus müssen



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Die ELF ist das öffentliche Sprachrohr der ERS (European Respiratory Society), einer gemeinnützigen medizinischen Organisation mit mehr als 10.000 Mitgliedern in über 100 Staaten. Die ELF beschäftigt sich mit Fragen der Lungengesundheit in Europa und vereint die führenden europäischen Mediziner, um Patienteninformationen zu erstellen und das Bewusstsein der Bevölkerung in Bezug auf Atemwegserkrankungen zu steigern.

Dieses Material wurde mit der Unterstützung von den CPAP-Experten der ERS, Dr. Renata Riha und Dr. Miguel Román Rodríguez, zusammengestellt.