

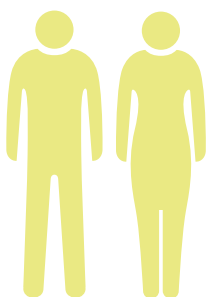
Mám spánkovou apnoe.

Co teď?

Co je spánková apnoe?



To první, co byste měli vědět o spánkové apnoe, je fakt, **že nejste sami.**



Kolem 10 % celosvětové dospělé populace trpí spánkovou apnoe. Přibližně 90 % případů není diagnostikováno.*

To je podstatné, jelikož spánková apnoe je závažné onemocnění. Kromě toho, že kvůli ní budete po celý den nepřiměřeně unavení, může také způsobit ranní bolesti hlavy, podrážděnost a depresi. Je také spojována s množstvím dalších závažných zdravotních potíží**, včetně:

- vysokého krevního tlaku,
- onemocnění srdce,
- infarktu,
- nepravidelného srdečního tepu,
- mozkové mrtvice,
- diabetu 2. typu.

Dobrou zprávou je, že spánková apnoe může být snadno a bez obtíží léčena.

Váš poskytovatel zdravotní péče vám předepsal jednu z nejeefektivnějších, dnes dostupných terapií, léčbu přetlakem v dýchacích cestách (PAP). Pochopení léčby PAP a následná vytrvalost vám může pomoci ke zdravému spánku, a ten může zvýšit kvalitu vašeho života a pocit pohody.

* 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>

Přínosy terapie PAP

Terapie PAP je neinvazivní vysoce efektivní terapie, která spočívá v jemném vhánění vzduchu do vašeho nosu nebo úst, čímž se dýchacím cestám zabrání v kolapsu během spánku.

Pokud budete terapii svědomitě dodržovat a budete systém používat každou noc, můžete být svědky dramatického zlepšení vašeho každodenního života a celkového pocitu pohody. Některé z přínosů terapie* zahrnují:

- zvýšenou úroveň energie a pozornosti během dne,
- méně ranních bolestí hlavy,
- sníženou popudlivost,
- zlepšení paměti,
- méně nočních cest na toaletu,
- zvýšenou schopnost cvičení,
- zvýšení celkové kvality života.

Klíčem k dosažení těchto přínosů je svědomité dodržování terapie každou noc.

Váš systém terapie PAP bude zahrnovat:

- **Masku pro noční nošení** – K dispozici je pro vás škála masek v různých provedeních, jež vám umožní vybrat tu, která vám bude nejvíce sedět a budete se v ní cítit nejpohodlněji. Pokud obvykle dýcháte během spánku nosem, pak pro vás může být vhodnou volbou maska s umístěním pod nos DreamWear. V případě, že dýcháte současně nosem a ústy, pak pro vás může být lepší volbou celooblíčejeová maska DreamWear nebo Amara View.
- **Systém pro spánkovou terapii DreamStation** – Přístroj DreamStation je základní jednotkou generující přetlak, který je prostřednictvím masky udržován v dýchacích cestách. Přístroj je navíc doplněn o patentované algoritmy, které upravují terapii vašim potřebám. Pro zvýšení vašeho komfortu během terapie může být přístroj doplněn o výhřevný zvlhčovač a výhřevnou hadici.
- **DreamMapper** – Tato aplikace vám může v rámci spánkové terapie pomoci s udržením motivace. S pomocí přístroje Philips Respironics DreamStation mohou být informace zaznamenané aplikací DreamMapper zaslány přímo vašemu poskytovateli zdravotní péče, což terapeutickému týmu pomůže k dobré informovanosti a ke schopnosti individuální pomoci s vaší terapií.



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

Ve společnosti Philips Respironics chceme zajistit, abyste co nejlépe pochopili spánkovou apnoe a všechny vaše možnosti léčby. Proto jsme právě pro tento účel zřídili internetové stránky. Pokud se chcete dozvědět víc, navštivte www.philips.cz/spanek.





Nalezení té správné

„Masku DreamWear jsem si zamiloval hned po prvním nasazení. Měl jsem v ní mnohem větší svobodu pohybu... Je to jedna z nejlepších masek, kterou jsem kdy užíval.“

– John H., pacient se spánkovou apnoe

Nosní maska s umístěním pod nosem DreamWear



masky pro vás

„Myslím, že s použitím masky Amara View se má kvalita života mírně zlepšila, jelikož jsem měla možnost nasadit si ji hned, jakmile jsem se dostala do postele. Mohla jsem si lehnout, sledovat televizi, číst si, a to všechno, aniž bych musela přemýšlet a zkoušet, jak to udělat.“

– Ruth S., pacientka se spánkovou apnoe

Celoobličejová maska s minimálním kontaktem Amara View

V minulosti byla jednou z největších překážek v důsledné léčbě spánkové apnoe maska.

Avšak inovace v materiálech a designu vedly ke škále provedení, které jsou pro pacienty pohodlnější a méně omezující. Váš poskytovatel zdravotní péče s vámi může konzultovat všechny možnosti masek, aby vám pomohl s výběrem té správné. Rádi bychom vám představili dvě z těchto možností společnosti Philips Respironics.

DreamWear nosní maska s umístěním pod nosem

Pokud během spánku běžně dýcháte nosem, pak pro vás může být nosní maska to správné řešení. Nosní maska DreamWear je ten nejlepší způsob, jak se přiblížit pocitu připodobněnému spánku zcela bez masky.* Díky unikátnímu tvaru, proudění vzduchu rámem masky a inovativnímu napojení hadice na temeni hlavy, poskytuje maska DreamWear výjimečný komfort a perfektně sedí, což umožňuje vybrat si tu nejpohodlnější spánkovou pozici.

- Měkký, flexibilní, silikonový rám a textilní popruhy dodávají pocit měkkého doteku na tváři.
- Inovativní design, díky kterému maska nepřichází do přímého kontaktu se hřbetem nosu nebo s nosními dírkami, zabraňuje červeným otlakům, nepohodlí nebo podráždění.**
- Můžete usnout u své oblíbené knihy nebo televizního pořadu. Otevřené provedení ničím nenaruší vaše zorné pole.
- Tři velikosti rámu a čtyři velikosti nosních stélek pro pohodlné individuální nastavení.

*2015 User Preference Questionnaire, data v souboru

**Maska není v přímém kontaktu s nosním můstkem ani nosními dírkami.



Amara View celoobličejová maska s minimálním kontaktem

Pokud během spánku běžně dýcháte ústy, pak je pro vás pravděpodobně nejlepší volbou celoobličejová maska. Masky Amara View je naší unikátní inovací, která je navržena tak, aby poskytovala pohodlí a volné zorné pole.

- Design zabraňuje červeným otlakům, nepohodlí nebo podráždění na hřbetě nosu.*
- Nejmenší a nejlehčí† ze všech předních celoobličejových masek.
- Nejširší zorné pole ze všech předních celoobličejových masek.*
- Umožňuje nošení brýlí, čtení a sledování televize.
- Žádné objemné polštářky, žádný rám před obličejem či očima.

*Interní testování: data v souboru

†Bez hadice s rychlospojkou



Další informace vám podá váš poskytovatel zdravotní péče.



Tipy pro použití a **pohodlí**

Správně nastavená pohodlná maska je rozhodující pro účinnost vaší léčby spánkové apnoe.

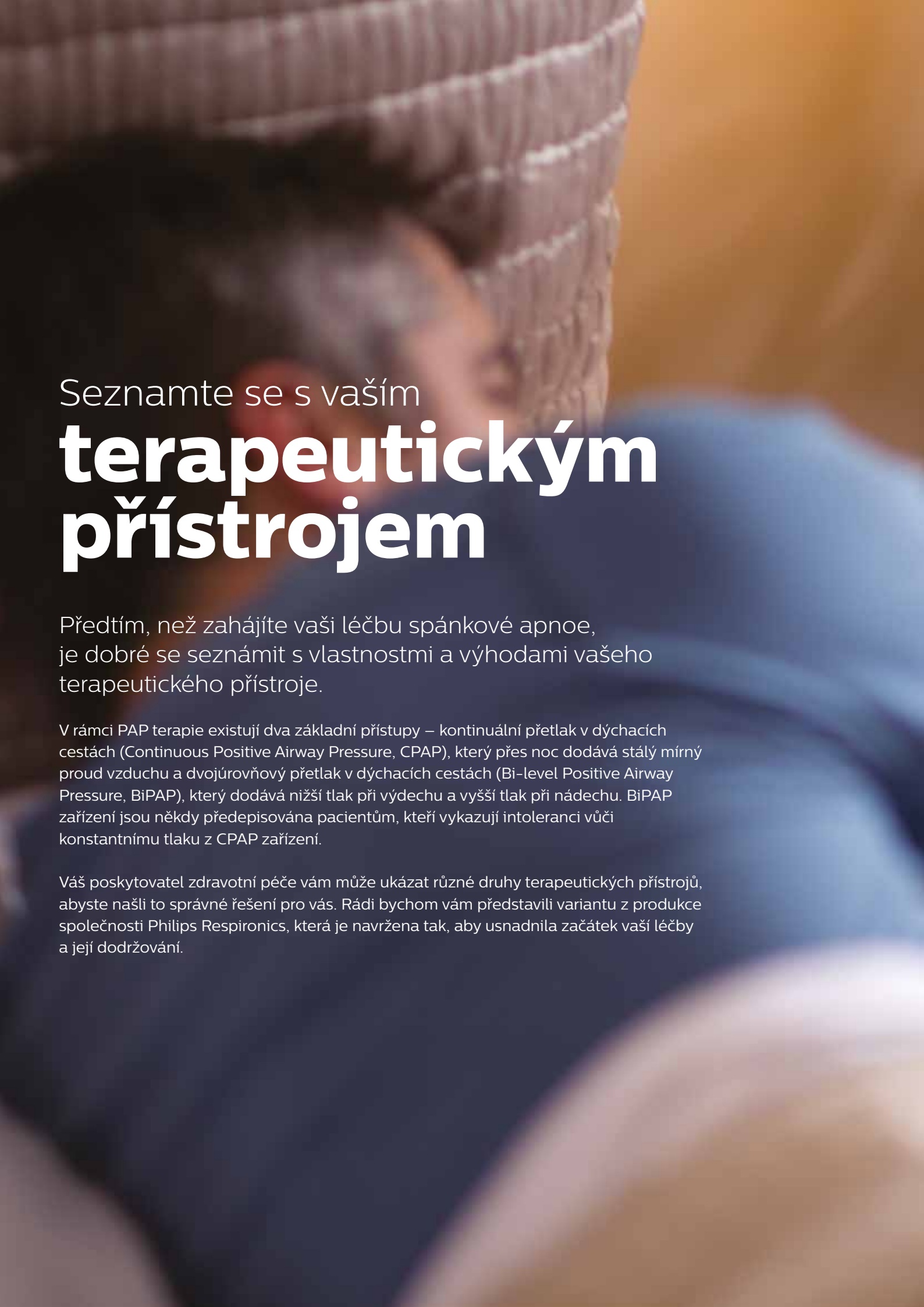
Následující tipy mohou zajistit účinnost masky k dodržení vaší léčby:

- Použita by měla být ta nejmenší velikost masky, která padne bez tlačení.
- Maska by měla být nastavena, zatímco je pacient ve spánkové pozici za proudění vzduchu o předepsaném tlaku skrze hadici a masku.
- Hlavový popruh by měl být utažen, ale ne příliš těsně. Pokud má vaše maska čelní opěrku nebo prvek nastavení, nejdříve nastavte je. Nastavte popruhy tak, abyste minimalizovali úniky vzduchu, především pak do oblasti očí.
- Stélka by neměla být natlačena na tvář.
- Těsné nastavení není nezbytné pro efektivní terapii. Při utěšňování dochází v materiálu k tvorbě záhybů, které vytvářejí cestu pro úniky. Pokud se takové úniky vyskytnou, zkuste masku povolit.
- Označte hlavové popruhy permanentním značkovačem, abyste si zapamatovali, kde mají být upevněny.
- Odstraňte masku přetažením přes hlavu nebo použijte svorku pro rychlé uvolnění.
- Neblokujte výdechový port mezi maskou a hadicí přístroje. Umístěte port pryč od partnera, se kterým spíte v ložnici.
- Pro omezení nechtěného tahání za masku, můžete obtočit hadici o čelo postele.
- Pokud používáte celooobličejovou masku a nosíte umělý chrup, pamatujte, že pokud byla vaše maska nastavena při nasazeném umělém chrupu, nemusí správně sedět v případě, kdy právě nemáte nasazen umělý chrup.

Ať už si vyberete jakoukoli masku, instrukce ohledně správné údržby a čištění najdete v návodu k použití masky. Pravidelně kontrolujte, zda není vaše maska opotřebená. Pokud si myslíte, že je nutná její výměna, kontaktujte vašeho poskytovatele zdravotní péče.

Chcete-li se podívat na informační videa k produktům DreamWear, Amara View a dalších masek z produkce Philips Respironics, navštivte www.philips.cz/spanek.





Seznamte se s vaším **terapeutickým přístrojem**

Předtím, než zahájíte vaši léčbu spánkové apnoe, je dobré se seznámit s vlastnostmi a výhodami vašeho terapeutického přístroje.

V rámci PAP terapie existují dva základní přístupy – kontinuální přetlak v dýchacích cestách (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP), který přes noc dodává stálý mírný proud vzduchu a dvojúrovňový přetlak v dýchacích cestách (Bi-level Positive Airway Pressure, BiPAP), který dodává nižší tlak při výdechu a vyšší tlak při nádechu. BiPAP zařízení jsou někdy předepisována pacientům, kteří vykazují intoleranci vůči konstantnímu tlaku z CPAP zařízení.

Váš poskytovatel zdravotní péče vám může ukázat různé druhy terapeutických přístrojů, abyste našli to správné řešení pro vás. Rádi bychom vám představili variantu z produkce společnosti Philips Respironics, která je navržena tak, aby usnadnila začátek vaší léčby a její dodržování.



System spánkové terapie

DreamStation

Naše nejvíce inovativní technologie spánkové terapie DreamStation je navržena s ohledem na pacienta tak, aby vám pomohla sebevědomě zvládnout vaši léčbu.



Se svým přehledným menu, elegantním a kompaktním designem či pozoruhodně tichým provozem umožňuje DreamStation snadno zahájit, pozměnit a pokračovat v terapii vaší obstrukční spánkové apnoe.

- Ovládání a rozhraní na straně jednotky pro lepší viditelnost z postele.
- Barevný displej obsahuje navigační systém založený na ikonách.
- Možnost vzdáleného připojení na váš tým zdravotní péče.
- Nejkomplexnější výběr bezdrátových možností mezi vedoucími PAP značkami včetně mobilní technologie, Bluetooth a WiFi, které se připojují k aplikaci v chytrém telefonu tak, aby se zjednodušilo řízení terapie a mohla se tak přizpůsobit pacientovi na míru.*
- Funkce kontroly výkonu vám poskytuje klid.
- Režim SmartRamp snižuje tlak vzduchu, zatímco se snažíte usnout a poté jej postupně zvyšuje podle předepsaného nastavení.
- Obrazovka denního postupu vám umožňuje sledovat váš pokrok za poslední tři noci.

*Interní výzkum konkurenčních dat CPAP v roce 2015 v porovnání s platformou ResMed Aironse 10/ Aircurve 10 a platformou Fisher and Paykel Icon series



DreamStation je držitelem ceny iF Design Award za rok 2016 v disciplíně produktového designu.

Navštivte stránky www.philips.cz/dreamstation, kde se můžete podívat na detailní videa k produktu DreamStation a dozvědět se více o vašich možnostech.



Získejte kontrolu nad svým spánkem s aplikací **DreamMapper**

DreamMapper je mobilní aplikace, která vás aktivně informuje o terapii z předešlé noci, včetně informace o nasazení masky a uplynulém počtu hodin terapie. Takto víte, že dostáváte vše potřebné k zajištění kvalitního spánku, který je pro vás velmi důležitý.

- Poskytuje denní zpětnou vazbu ohledně vašeho postupu.
- Stanovuje a sleduje cíle šité na míru pacientovi a oznamuje dosažené úspěchy.
- Poskytuje instrukce, rady a informační videa, které vám pomohou udržet motivaci.
- Umožňuje nastavit upomínky pro čištění či výměnu vybavení.
- Zasílá důležitá oznámení o vaší léčbě a vybavení kompatibilním s aplikací DreamMapper do vašeho informačního kanálu.



Vaše PAP terapie – **harmonogram výměny**

Pro dosažení těch nejlepších výsledků za pomoci terapie přetlaku v dýchacích cestách (PAP) by mělo být vaše vybavení v případě potřeby vyměněno, a to na základě opotřebení. Například by vaše maska měla být vyměněna, pokud si všimnete, že je prasklá nebo že je vadné její těsnění. Je potřeba vyměnit také poškozenou hadici.

Vybavení

Maska

Hadice

Jemný filtr, jednorázový

Pěnový filtr na hrubé částice, omyvatelný

Navrhovaný harmonogram výměny

Jednou za rok

Jednou za rok

Jednou za dva měsíce

Jednou za šest měsíců

Zaznamenejte si informace o vaší PAP terapii

Název poskytovatele zdravotní péče a kontaktní informace: _____

Název zařízení a sériové číslo: _____

Sériové číslo zvlhčovače: _____

Nastavení PAP: _____ Flex (pokud je relevantní): _____ Ramp: _____

Název masky a velikost: _____

Datum nastavení: _____

Odpovědi

na běžně kladené otázky

Společně se začátkem léčebného programu budete pravděpodobně mít mnoho otázek. Zde najdete odpovědi na otázky, se kterými se po začátku léčby setkáváme nejčastěji.

Za jak dlouho po začátku užívání PAP zařízení bych se měl/a cítit lépe?

Většina pacientů se začíná cítit lépe v rámci dvou až čtyř týdnů. Nicméně není nic neobvyklého, pokud to trvá poněkud déle.*

Mám knírek nebo plnovous. Která maska je pro mě nejlepší?

Nejlepším způsobem, jak mít jistotu, je vyzkoušet s vaším poskytovatelem zdravotní péče různé možnosti.

Co když při užívání PAP zařízení stále chrápu?

Vaše PAP zařízení by mělo chrápání zabraňovat. Pokud k němu stále dochází, kontaktujte vašeho lékaře, který rozhodne o případné úpravě předepsaného tlaku.**

Co když se znovu objeví mé staré příznaky?

Měli byste kontaktovat vašeho lékaře, který rozhodne o případné úpravě předepsaného tlaku.

Pokud mám být z jakéhokoli důvodu hospitalizován/a, měl/a bych si vzít zařízení s sebou?

Ano. Vždy, když nastupujete do nemocnice, informujte o tom svého lékaře, který léčí vaši spánkovou apnoe. Pokud máte podstoupit chirurgický zákrok, je důležité, abyste informovali chirurga a anesteziologa, že doma užíváte PAP zařízení.

Měl/a bych užívat mé PAP zařízení na cestách?

Určitě. Je důležité, abyste jej užívali každou noc. Existuje cestovní příslušenství, díky kterému je používání pohodlnější. Také byste měli kontaktovat své aerolinky a informovat se o možných speciálních kontrolních procedurách. Přineste s sebou také kopii předpisu vašeho PAP přístroje.

Pozoruji červené otlaky na kůži v oblasti masky. Jaké mám možnosti?

Podráždění může znamenat, že vaše maska je příliš těsná. Pokud má vaše maska čelní opěrku nebo prvek nastavení, nejdříve je zkuste znovu nastavit. Pakliže je to nutné, znovu nastavte hlavové popruhy. Možná také máte nesprávnou velikost masky. Konzultujte nastavení masky s vaším poskytovatelem zdravotní péče. Jiná nosní nebo celobličejová maska vám mohou sedět lépe.

Jak poznám, že je má maska opotřebovaná?

Zpozorujete známky opotřebení včetně tuhosti, trhlin či prasklin. Pokud tyto známky zpozorujete, je čas na výměnu vaší masky.

*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>



Jak se mám přizpůsobit užívání PAP terapie?

Váš nový terapeutický program představuje změnu
v chování a návrat k normálnímu režimu spánku.

Pokud již nějakou dobu terapii užíváte a stále máte obavy:

- Zavolejte svému poskytovateli zdravotní péče nebo předepisujícímu lékaři a prodiskutujte s nimi vaše problémy.
- Pro další materiály a užitečné tipy k našim produktům navštivte www.philips.cz/spanek



V případě zájmu o koupi našich produktů, kontaktujte prosím našeho distributora.



Varování: Před použitím zdravotnického prostředku je třeba pečlivě prostudovat návod k použití a informace vztahující se k jeho bezpečnému používání.

Varování: Data z aplikace DreamMapper jsou pouze jedním z několika prvků, které je třeba při hodnocení účinnosti léčby zvážit, a nenahrazují diagnostická data ani sledování pacienta. [DreamMapper]

Varování: Některé zdravotnické prostředky mohou být ovlivněny magnetickým polem. Magnetické svorky v masce by měly být umístěny ve vzdálenosti nejméně 50 mm od aktivního zdravotnického prostředku se zvláštním zřetelem na implantovaná zařízení, jako jsou kardiostimulátory, defibrilátory a kochleární implantáty. Nepoužívejte uvnitř ani v blízkosti zařízení k zobrazování na principu magnetické rezonance (MRI). [DreamWear Full Face, Amara View]



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. Všechna práva vyhrazena.
Technické parametry se mohou změnit bez předchozího oznámení.

www.philips.cz/spanek

PN3605760