

Min søvnbehandling:
kom i gang med
AirSense™ 11-apparatet



Kom i gang med det nye utstyret



Vil du heller se en video?

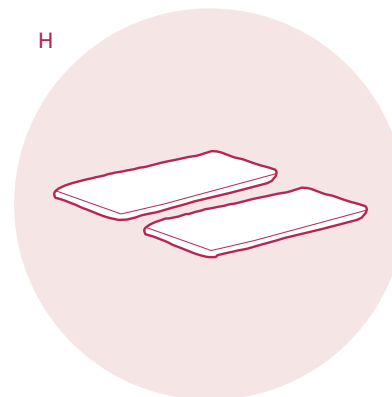
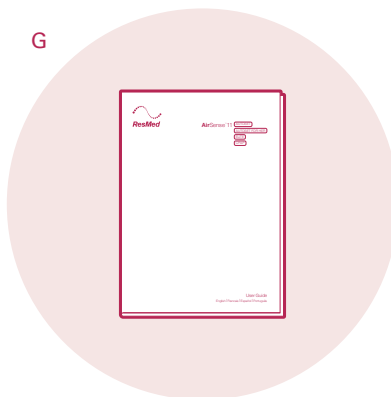
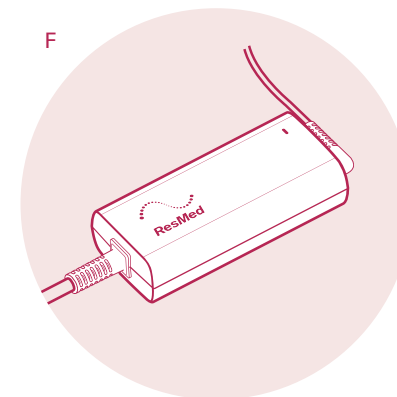
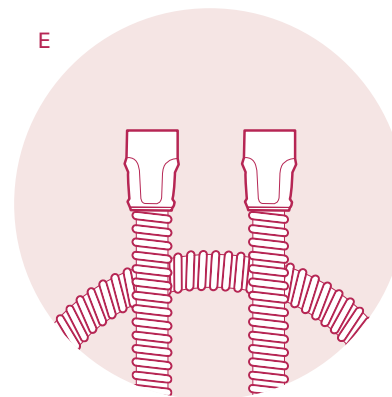
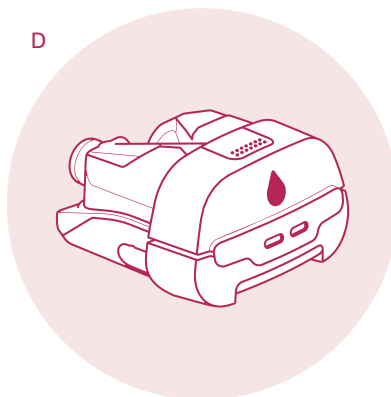
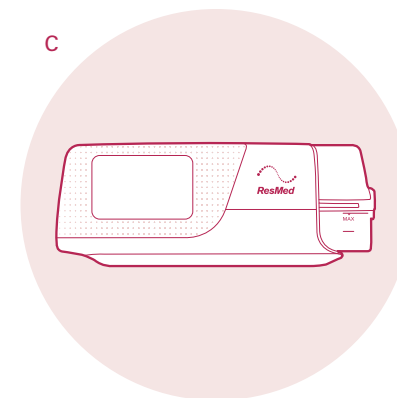
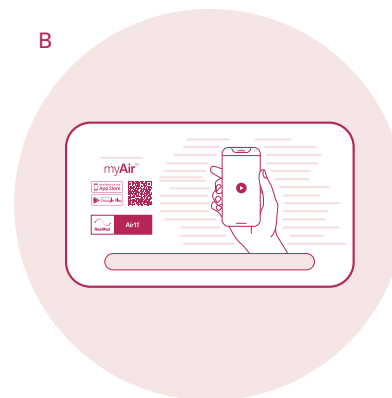
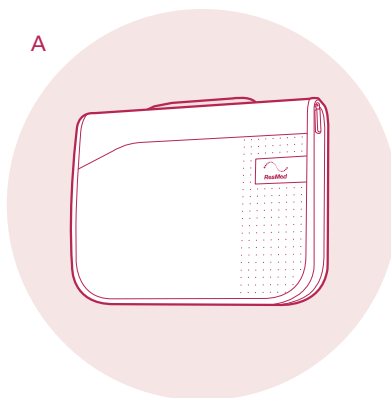
Skann QR-koden eller gå til
ResMed.com/RemoteSetUp
for å se hvordan oppsettet utføres

Behandling av din obstruktive søvnapné kan gi deg både mer energi og bedre helse. Når du setter opp et ResMed AirSense 11-apparat, tar du et viktig skritt i riktig retning.

Denne oppsettveiledningen forklarer hvordan det nye utstyret ditt skal brukes.

Hva er inkludert?

- A** Reiseveske til apparatet
- B** Hurtigstartveiledning
- C** AirSense 11-apparat
- D** HumidAir™ 11-fukterkammer
- E** Luftslange
- F** Strømforsyningsenhet og strømledning
- G** Brukerveiledning
- H** 2 standardfiltre

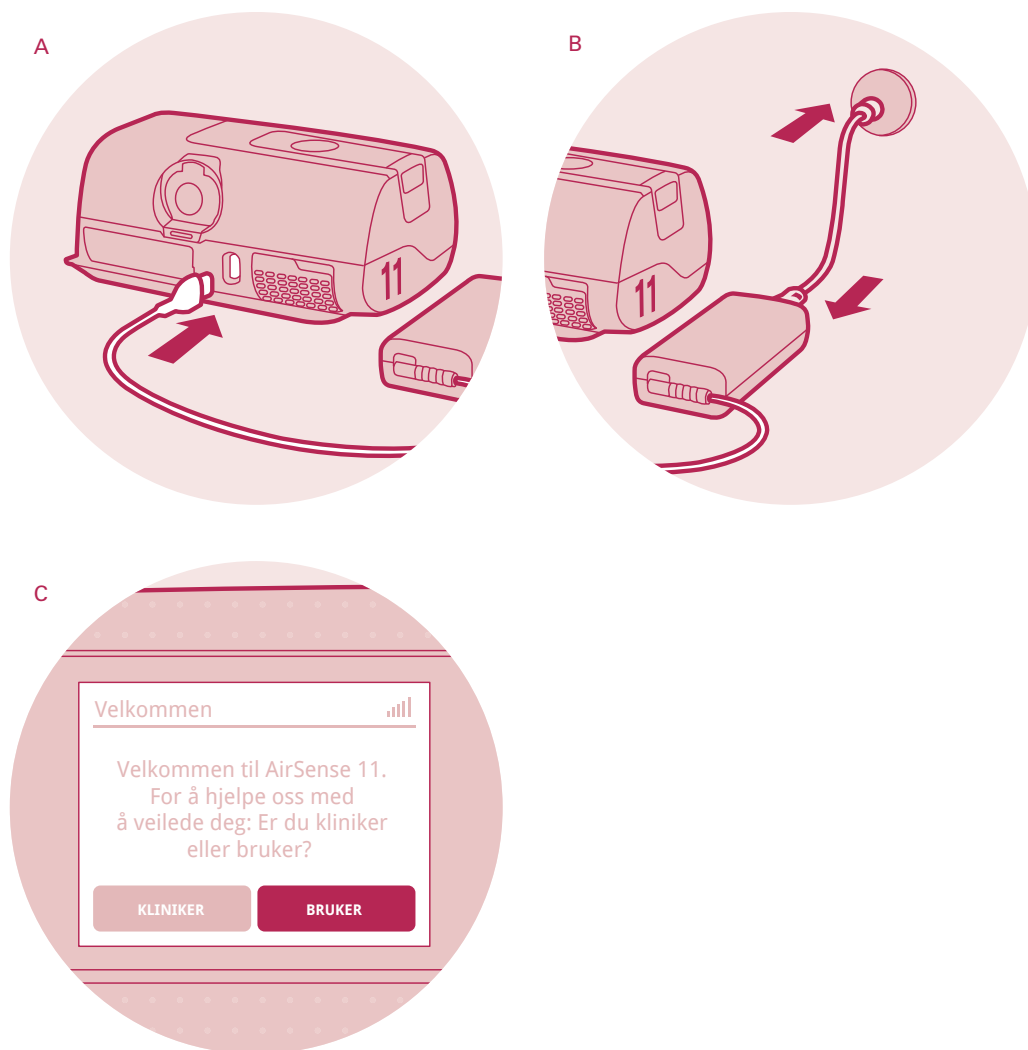


*Bare hvis det er foreskrevet en fukter med apparatet.

Sette opp AirSense 11-apparatet

La oss begynne med å sette opp AirSense 11-apparatet.

- A** Plasser apparatet på et stabilt, jevnt underlag og koble strømledningen til inntaket bak på apparatet.
- B** Koble den ene enden av strømledningen til strømadapteren og den andre til strømuttaket.
- C** Apparatet slås på og viser velkomstskjermen. Du kan få vist språkvalg. Velg BRUKER på velkomstskjermen.
- D** Du blir bedt om å svare på noen enkle spørsmål, og blir invitert til å fortsette oppsettet med eller uten myAir-appen.



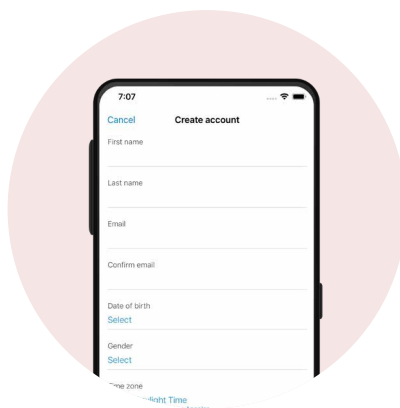
Stille inn myAir-appen

Du kan laste ned myAir-appen for å få mest mulig ut av AirSense 11-apparatet. Appen tilbyr personlig tilpasset hjelp til å bygge opp PAP-ferdigheter og trygghet på utstyret. Den veileder deg gjennom apparat- og maskeoppsett med klare, trinnvise instruksjonsvideoer.



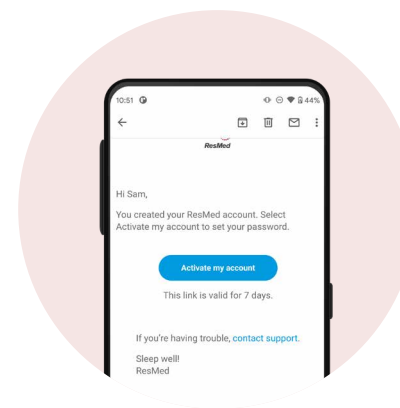
A Last ned myAir™-appen

Søk opp myAir i App Store eller Google Play for å laste ned appen på telefonen. Du kan også skanne QR-koden ovenfor ved hjelp av kameraet på smarttelefonen.



B Logg på eller opprett en konto

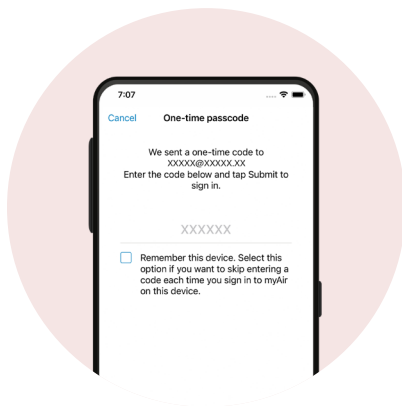
Hvis du allerede har en myAir konto, kan du logge på umiddelbart med brukernavnet og passordet ditt. Hvis du er en ny bruker, må du klikke på Opprett en konto og fylle ut de obligatoriske feltene.



C Aktiver kontoen

Sjekk innboksen – du skal få en e-post fra myAir, der du blir bedt om å aktivere kontoen din. Klikk på lenken i e-posten, og følg deretter anvisningene for å opprette et passord.

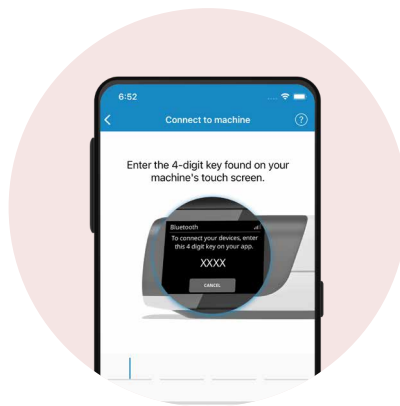
Sjekk søppelpostmappen dersom du ikke ser aktiverings-e-posten i innboksen.



D 2-trinnsverifisering

For å få tilgang til myAir må du angi påloggingsinformasjonen (trinn 1) og deretter skrive inn en engangskode du får tilsendt på e-post (trinn 2).

Merk: Husk av for «Husk denne enheten» hvis du vil slå av alternativet med engangspassord og heller logge på direkte i fremtiden.



E Registrer utstyret ditt

1. Registrer CPAP-apparatet

Angi den 4-sifrede koden som vises på berøringsskjermen på AirSense 11, for å fullføre Bluetooth™-paring*

2. Registrer masken

Velg merke og modell.



F Fortsett oppsettprosessen

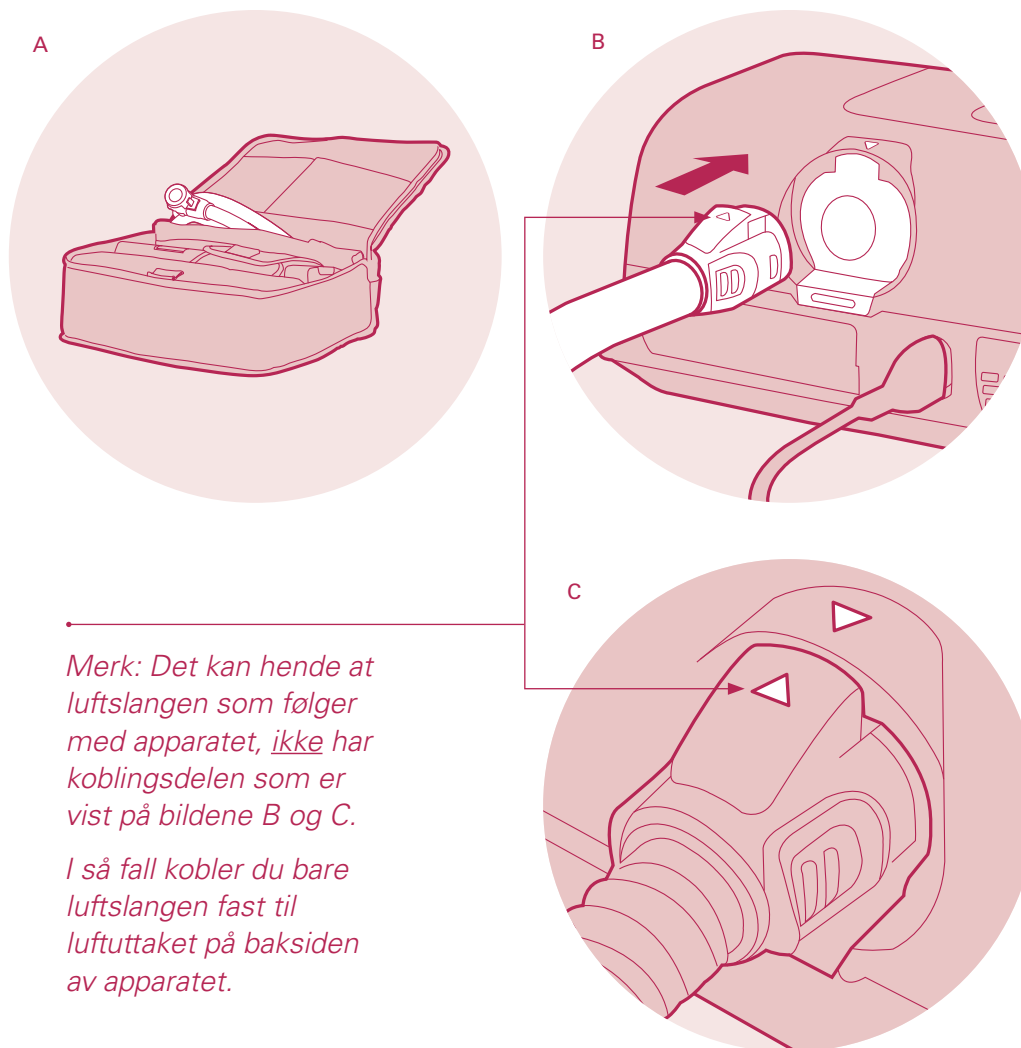
I myAir-appen blir du anbefalt å bruke funksjonen Personlig terapiassistent, som vil veilede deg gjennom resten av oppsettprosessen. Klikk på Kom i gang.

*Bluetooth må være slått på i smarttelefonens innstillinger

Feste luftslangen

Følg den trinnvise instruksjonen på myAir-appen eller anvisningen nedenfor:

- A** Ta ut luftslangen fra lommen på reisevesken til AirSense 11.
- B** Koble til luftslangen ved å holde i mansjetten og plassere den i flukt med tilkoblingsporten på baksiden av apparatet.
- C** Plasser koblingsdelen på slangemansjetten i flukt med det tilsvarende sporet på tilkoblingsporten.
- D** Skyv på mansjetten til den klikker på plass.

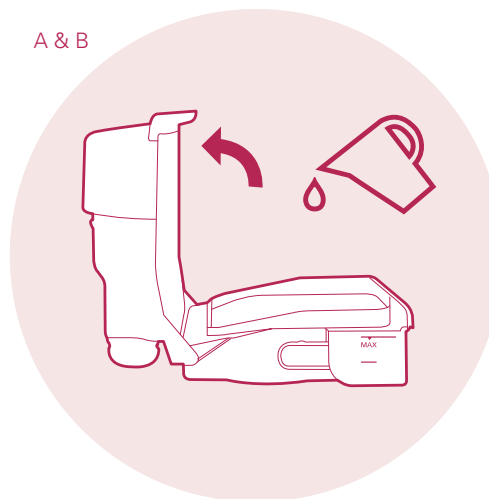


Klargjøre HumidAir 11-fukterkammeret*

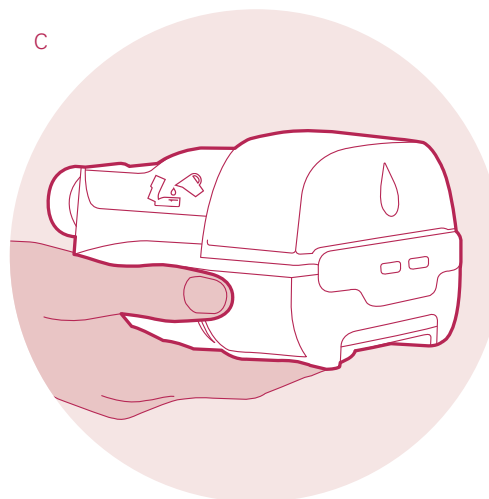
Følg den trinnvise instruksjonen på myAir-appen eller anvisningen nedenfor:

- A** Trykk på lokket til vannkammeret for å åpne det.
- B** Fyll kammeret med friskt, rent vann opp til merket for maksimalt vannivå.
- C** Lukk lokket og hør at det klikker i lås.
- D** Skyv vannkammeret varsomt inn i siden av apparatet til du kjenner at det låses på plass.

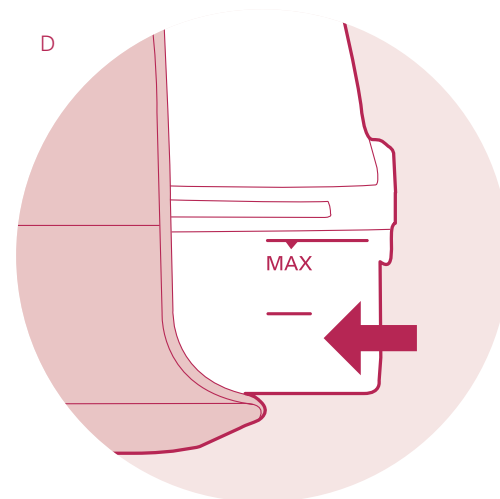
A & B



C



D

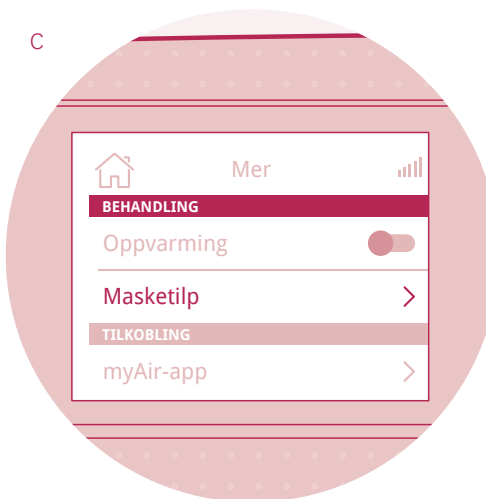
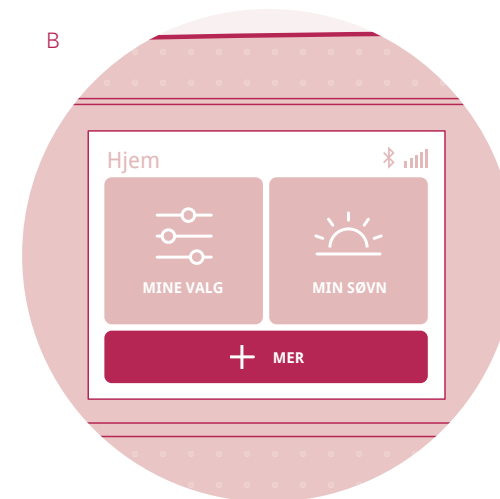
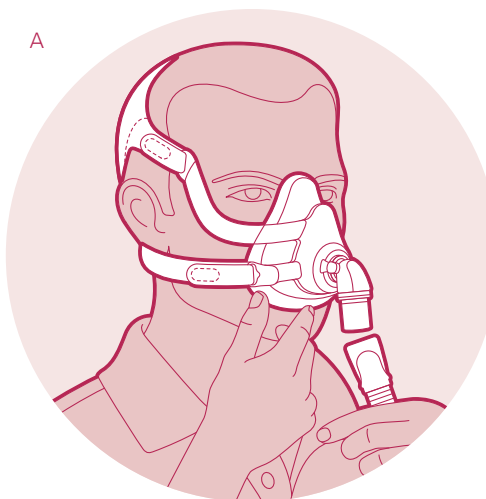


*Hvis apparatet ikke har en fukter, må du ikke helle vann i apparatet.

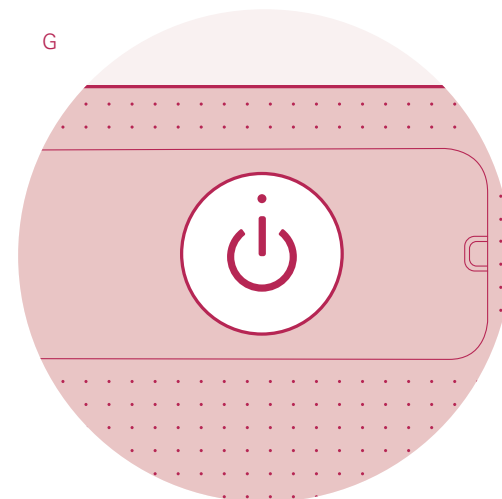
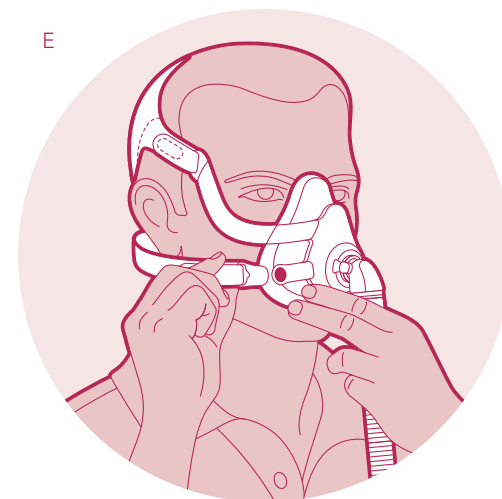
Tilpasse masken

myAir-appen tilbyr trinnvise instruksjoner som hjelper deg å tilpasse masken og sjekke forseglingen. Du kan også følge anvisningen nedenfor:

- A** Hold masken foran ansiktet og koble til slangen fra apparatet til masken.
- B** Velg Mer på hjemskjermen.
- C** Under BEHANDLING trykker du på alternativet Masketilpasning og velger START. Apparatet begynner å blåse luft, og en grønn hake vises automatisk på skjermen. Vent noen sekunder mens apparatet sjekker masketilpasningen.



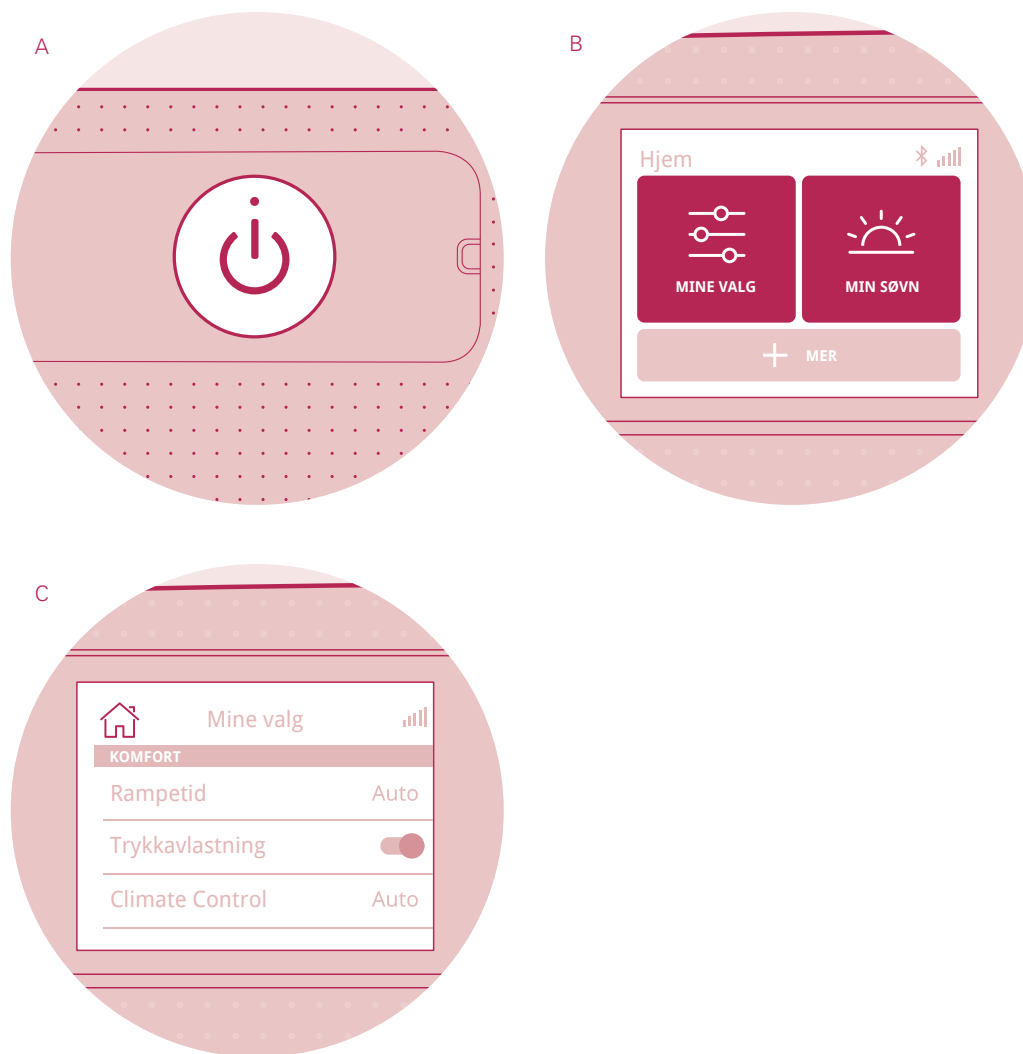
- D Hvis den grønne haken blir erstattet av et oransje utropstegn, kan det hende at masken lekker, og du må foreta noen små justeringer av tilpasningen.
- E Juster de øvre og nedre hodestroppene slik at masken sitter tett uten å stramme. Du kan også trekke masken ut fra ansiktet og slippe den forsiktig tilbake.
- F Vent noen sekunder mens apparatet sjekker tilpasningen. Når masken er riktig tilpasset, vises den grønne haken igjen på skjermen.
- G Trykk på START/STOPP-knappen når du er klar for å starte behandlingen.



Navigere AirSense 11-apparatet

- A** START/STOPP-knappen på toppen av apparatet brukes til å starte og stoppe behandlingsøkter.
- B** På hjemskjermen trykker du på MINE VALG for å justere komfortinnstillingene og på MIN SØVN for å se søvnbehandlingsdataene.
- C** Du kan når som helst trykke på HJEM-ikonet øverst i venstre hjørne for å komme tilbake til hjemskjermen.

Merk: Du kan justere komfortinnstillingene hvis du vil. Alle andre apparatinnstillinger er forhåndsinnstilt i tråd med foreskrevet behandling og kan bare endres av kvalifisert helsepersonell.



Følge med på behandlingen med myAir-appen

ResMed myAir er en gratis applikasjon som forteller deg hvordan du sov natten før, og gir deg kontinuerlig oppfølging gjennom hele søvnapnébehandlingen.



myAir-poengsum

En daglig oversikt over hvor godt du har sovet.

Veiledningstips

Lær hvordan du kan gjøre behandlingen med komfortabel.

Varsler

Få beskjed hvis noe er galt med masken eller apparatet, og lær hvordan du kan fikse det.

Personlig tilpasset søvnverktøy

Bruksanvisninger, videoer og personlig tilpasset informasjon.



Fordeler med behandling av obstruktiv søvnapné

Å finne en OSA-behandling som fungerer for deg – og følge den – kan ha en virkelig og positiv effekt på hverdagen din. Her er noen av de viktigste fordelene folk kan oppleve¹ hvis de begynner – og fortsetter – med PAP-behandling.

Mindre risiko og symptomer:

- 64 % redusert risiko for hjerte- og karsykdom hos pasienter som fikk CPAP-behandling, sammenlignet med pasienter som ikke fikk noen behandling i det hele tatt.²
- Redusert antall biluhell. Personer med søvnapné har opptil 2,5 ganger større sannsynlighet for å havne i trafikkulykker enn personer med normal søvn.³
- Lavere blodtrykk dag og natt.⁴

Bedre livskvalitet:

- Redusert søvnighet.⁵
- Forbedret kognitiv funksjon.⁵
- Færre depressive symptomer hos personer med komorbid depresjon.^{6,7}

Gå til **ResMed.com/RemoteSetUp** hvis du vil ha ytterligere informasjon om oppsett av ResMed-utstyr

For mer informasjon om ResMeds behandlingssløsninger, se ResMed.com

For spesifikke spørsmål om ditt utstyr, kontakt din behandler.



I brukerveiledningen finner du relevant informasjon om advarsler og forholdsregler som må tas hensyn til før og under bruken av produktet.

- 1 Epstein LJ; Kristo D; Strollo PJ; Friedman N; Malhotra A; Patil SP; Ramar K; Rogers R; Schwab RJ; Weaver EM; Weinstein MD. Clinical guideline for the evaluation, management and long-term care of obstructive sleep apnea in adults. *J Clin Sleep Med* 2009;5(3):263–276.
- 2 Buchner NJ mfl. Continuous positive airway pressure treatment of mild to moderate obstructive sleep apnea reduces cardiovascular risk. *Am J Respir Crit Care Med*. 2007;176(12):1274-1280.
- 3 Bonsignore, M.R. mfl., European Respiratory Society statement on sleep apnoea, sleepiness and driving risk. *Am J Respir Crit Care Med*, 2021. 57(2).
- 4 Fava C, Dorigoni S, Dalle Vedove F mfl. Effect of CPAP on blood pressure in patients with OSA/hypopnea a systematic review and meta-analysis. *Chest*. 2014;145(4):762-771.
- 5 Sánchez AI, Martínez P, Miró E, Bardwell WA, Buela-Casal G. CPAP and behavioral therapies in patients with obstructive sleep apnea: effects on daytime sleepiness, mood, and cognitive function. *Sleep Med Rev*. 2009;13(3):223–233.
- 6 Povitz M, Bolo CE, Heitman SJ, Tsai WH, Wang J, James MT. Effect of treatment of obstructive sleep apnea on depressive symptoms: systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*. 2014;11(11):e1001762.
- 7 Wimmers, A.J. mfl., Continuous positive airway pressure versus standard care for the treatment of people with mild obstructive sleep apnoea (MERGE): a multicentre, randomised controlled trial. *Lancet Respir Med*, 2019.