

Min sömnbehandling:  
kom igång med  
AirSense™ 11 eller AirCurve™ 11



Om du behandlar din sömnapné kan du både orka mer och må bättre. När du börjar använda en ResMed Air11\*-apparat tar du ett viktigt steg i rätt riktning.

I den här startguiden beskrivs hur du använder din nya utrustning. Startguiden är inte avsedd att ersätta användarguiden. För ytterligare frågor som rör användningen av produkten, hänvisas till den användarguiden som medföljer produkten.

*\*Air11 inkluderar AirSense 11- och AirCurve11-apparater*



Vill du hellre se ett videoklipp?

Skanna QR-koden eller gå till:

**[www.resmed.se](http://www.resmed.se)** om du vill se hur du kommer igång

# Fördelar med behandling av sömnapné

Att hitta en OSA-behandling som fungerar för dig – och fortsätta med den – kan ha en tydlig och positiv effekt på ditt dagliga liv. Här är några av de viktigaste fördelarna som människor upplever<sup>1</sup> om de börjar med – och fortsätter med – PAP-behandling.

## **Färre risker och symptom:**

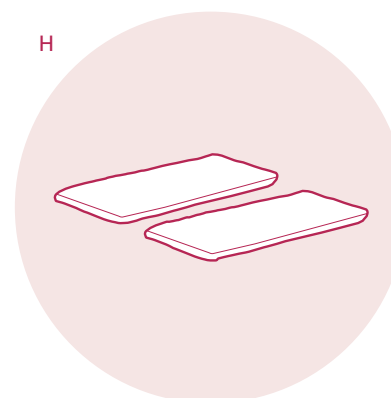
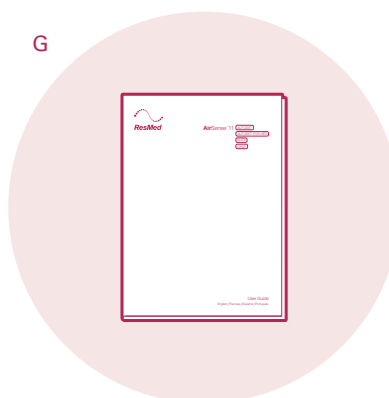
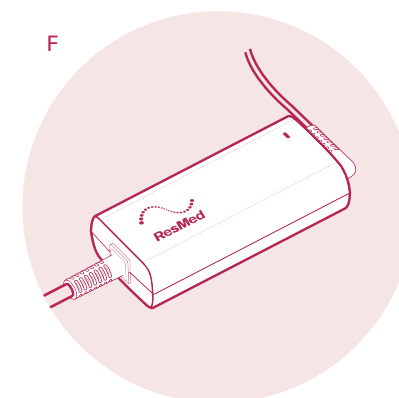
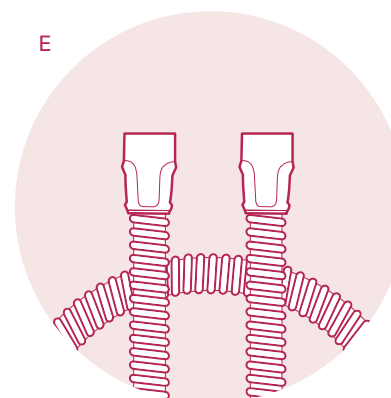
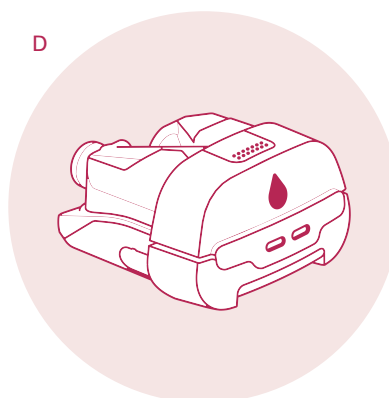
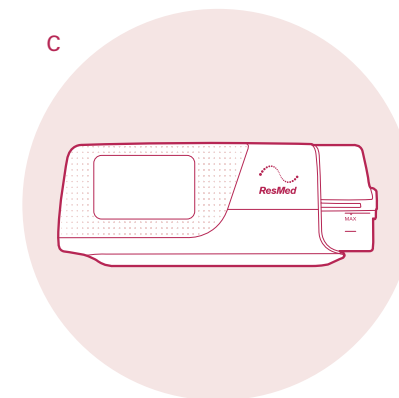
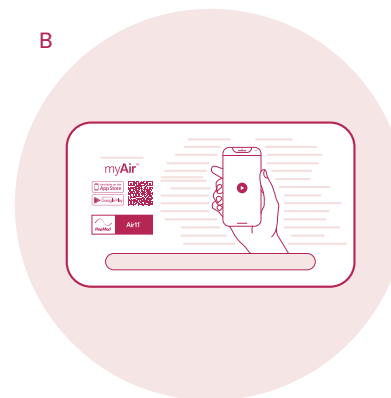
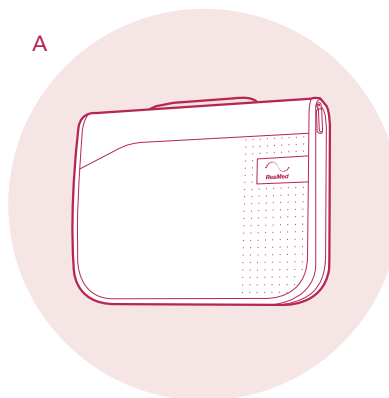
- 64 % lägre risk för hjärt-kärlsjukdom bland patienter som får PAP-behandling jämfört med patienter som inte får någon behandling alls.<sup>2</sup>
- Färre trafikolyckor. Människor med obehandlad sömnapné löper upp till 2,5 gånger högre risk än andra att råka ut för trafikolyckor.<sup>3</sup>
- Lägre blodtryck både dag- och nattetid.<sup>4</sup>

## **Bättre livskvalitet:**

- Minskad sömnighet<sup>5</sup>
- Förbättrad kognitiv funktion<sup>5</sup>
- Lindrade depressiva symptom hos personer med samsjuklighet i form av depression<sup>6,7</sup>

- A Transportväska för apparaten
- B Snabbstartsguide
- C AirSense 11 eller AirCurve 11
- D HumidAir™ 11-befuktare\*
- E Luftslang
- F Strömförsörjningsenhet och nätsladd
- G Användarguide
- H 2 standardfilter

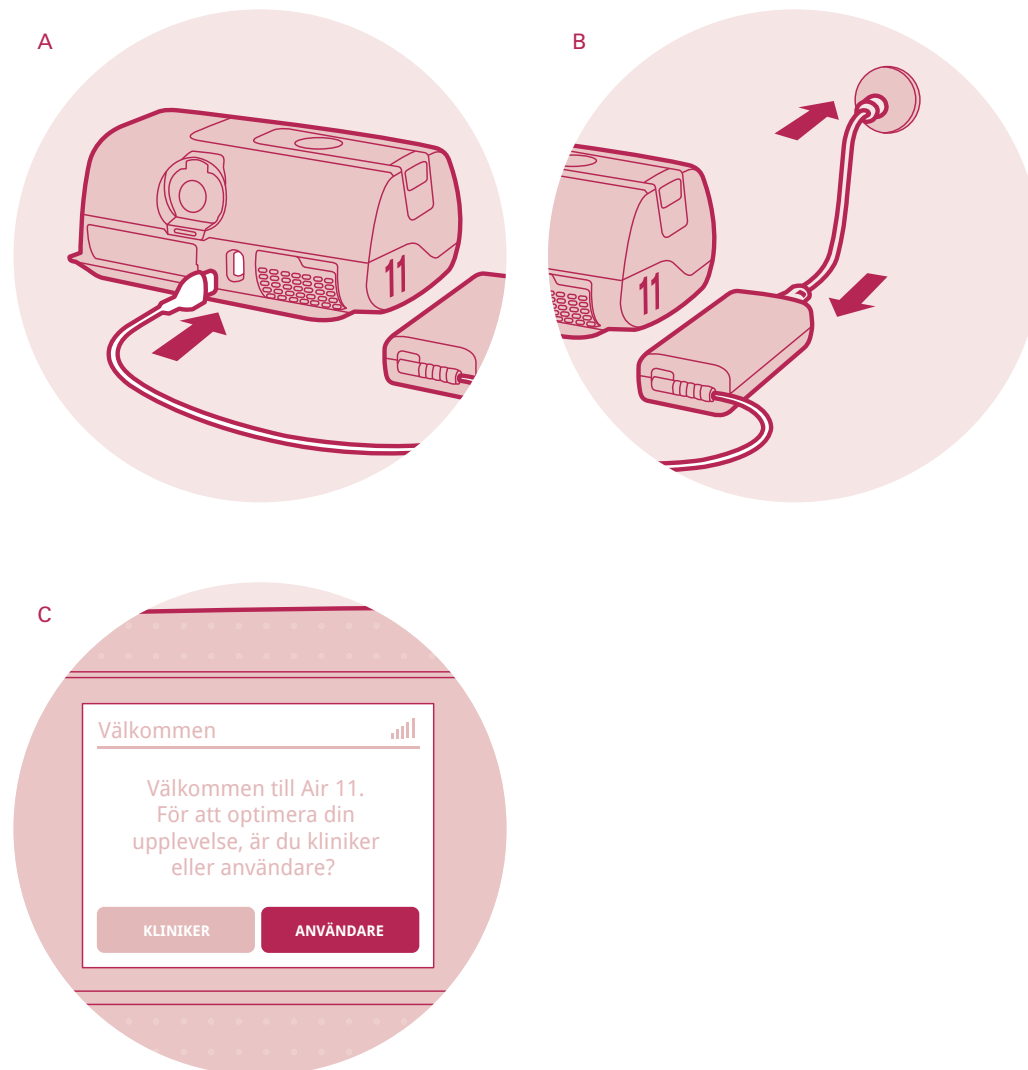
*\*endast om en befuktare till apparaten har förskrivits till dig.*



# Förbereda Air11- apparaten

Börja med att förbereda Air 11-apparaten.

- A** Ställ apparaten på en stabil, jämn yta och anslut strömsladden till uttaget på apparatens baksida.
- B** Anslut den ena änden av strömsladden till AC-adaptern och den andra till vägguttaget.
- C** Apparaten startas upp och skärmen Välkommen visas. Du kan behöva välja rätt språk. Välj Användare på skärmen Välkommen.
- D** Du blir ombedd att svara på några enkla frågor och tillfrågas om du vill fortsätta installationen med eller utan myAir-appen.



# Komma igång med myAir-appen

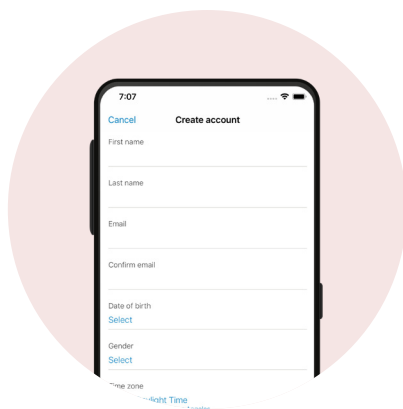
Ladda ned myAir-appen för att få ut mesta möjliga av att använda Air 11-apparaten. I appen får du individanpassad support som ökar dina kunskaper om PAP-behandling och gör dig tryggare och säkrare.

Du får anvisningar om hur du installerar apparaten och masken, genom tydliga, stegvisa instruktionsvideor.



## A Ladda ned myAir™-appen

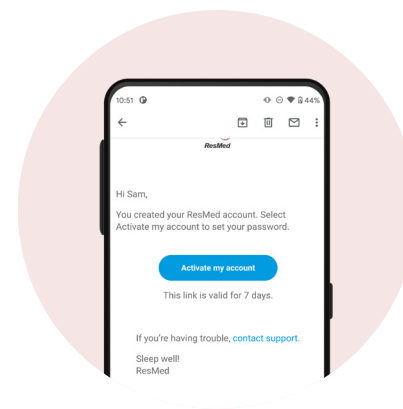
Sök efter "myAir" i App Store eller på Google Play för att ladda ned appen till din mobiltelefon. Du kan även skanna QR-koden med din mobilkamera.



## B Logga in eller skapa ett konto

Om du redan har ett myAir-konto kan du logga in direkt med ditt användarnamn och lösenord. Om du är ny användare klickar du på "Skapa konto" och fyller i fälten.

**!** *Glöm inte att klicka i: "Jag samtycker till att dela ytterligare data med min vårdgivare utöver vårt avtal i syfte att erhålla bättre uppföljning av min behandling." Genom att samtycka kan din vårdgivare ta del av din subjektiva feedback i sitt monitoreringssystem.*



## C Aktivera ditt konto

Kolla din inkorg. Du kommer att få ett e-postmeddelande från myAir där du uppmanas att aktivera ditt konto. Klicka på länken i meddelandet och följ sedan instruktionerna för att ange ett lösenord.

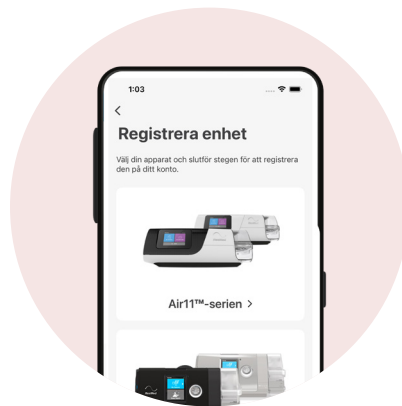
*Om du inte ser något aktiveringsmeddelande i inkorgen kan du titta i din skräppost.*



#### **D Tvåstegsverifiering**

För att få tillgång till myAir behöver du ange dina inloggningsuppgifter (steg 1) och sedan ange en engångskod som skickas via e-post (steg 2).

OBS! Om du vill inaktivera alternativet med engångskod och logga in direkt i framtiden kryssar du i "Kom ihåg den här enheten".



#### **E Lägg till din utrustning**

##### **1. Lägg till din PAP apparat**

Föl instruktionen i myAir-appen. Ange den 4-siffriga koden som visas på pekskärmen på Air 11 för att slutföra parkopplingen via Bluetooth™\*.

##### **2. Lägg till din mask**

Välj märke och modell.



#### **F Fortsätt med installationsprocessen**

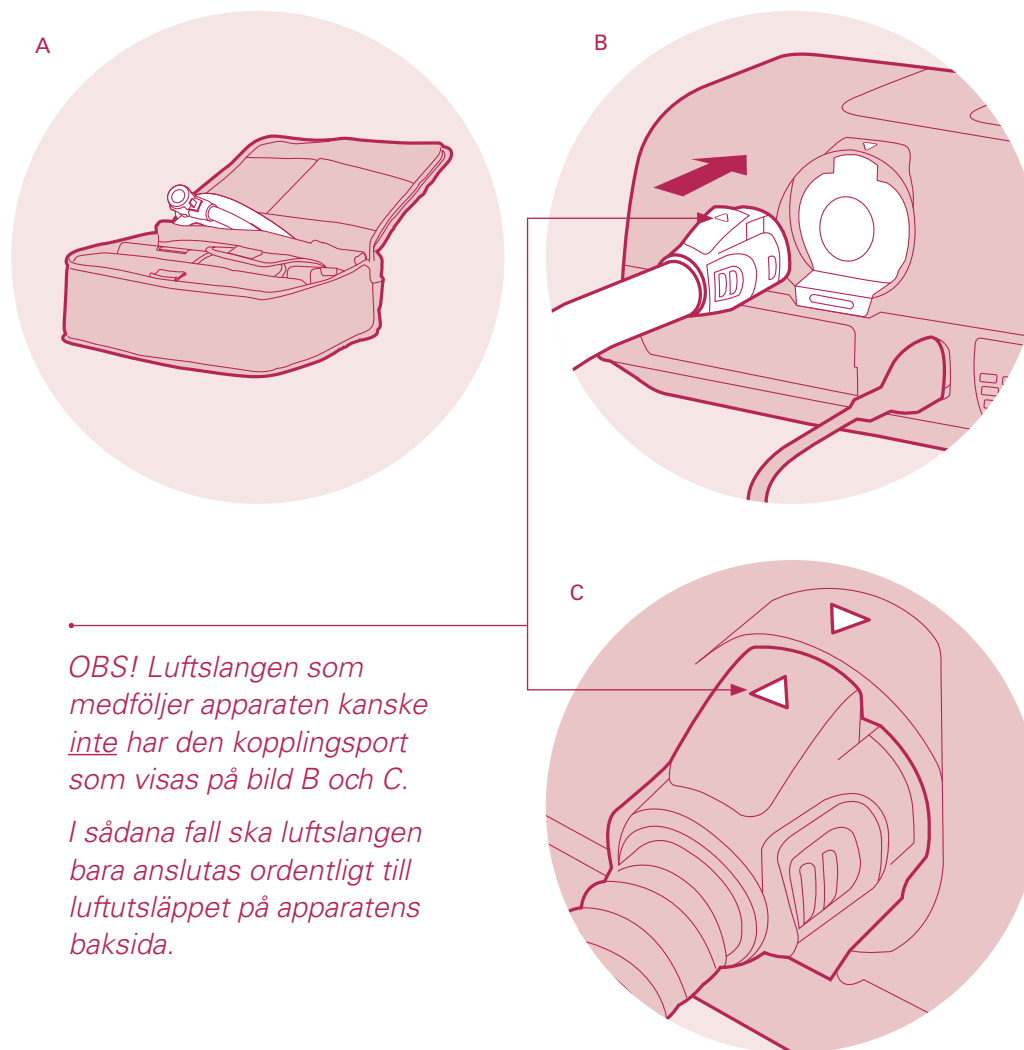
I myAir-appen uppmanas du att använda funktionen Personlig behandlingsassistent, som guidar dig genom resten av installationsprocessen. Klicka på "Kom igång".

\*Bluetooth måste vara aktiverat i mobiltelefonens inställningar

# Ansluta luftslangen

Följ de stegvisa instruktionerna i myAir-appen eller följ stegen nedan:

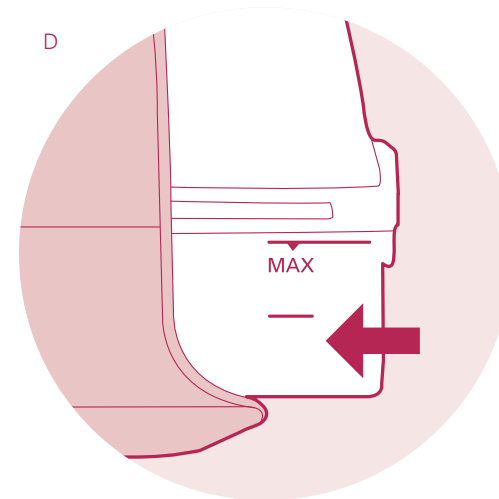
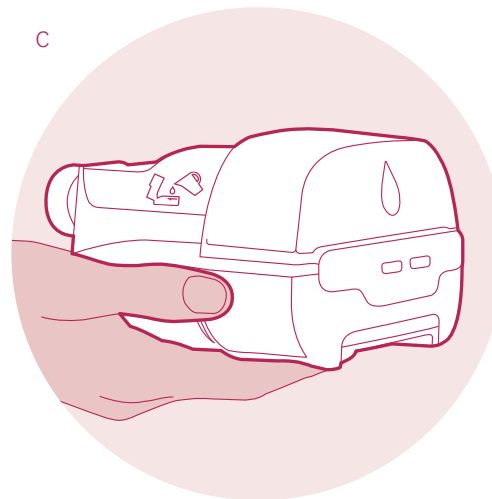
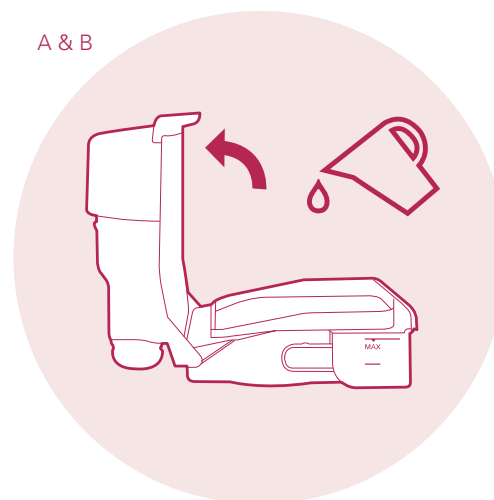
- A** Luftslangen ligger i fickan på transportväskan till din Air 11-apparat
- B** Anslut luftslangen genom att hålla i manschetten och rikta in den mot luftutsläppet på apparatens baksida
- C** Rikta in kopplingspiggen på slangmanschetten mot motsvarande skåra på kopplingsporten
- D** Tryck tills manschetten klickar på plats.



# Förbereda HumidAir 11-befuktaren\*

Följ de stegvisa instruktionerna i myAir-appen eller följ stegen nedan:

- A** Öppna locket på vattenbehållaren
- B** Fyll den med rent vatten till markeringen för maxnivå
- C** Stäng locket så att ett tydligt knäppljud hörs
- D** Tryck försiktigt in vattenbehållaren i apparatens sida tills du känner att den sitter fast.

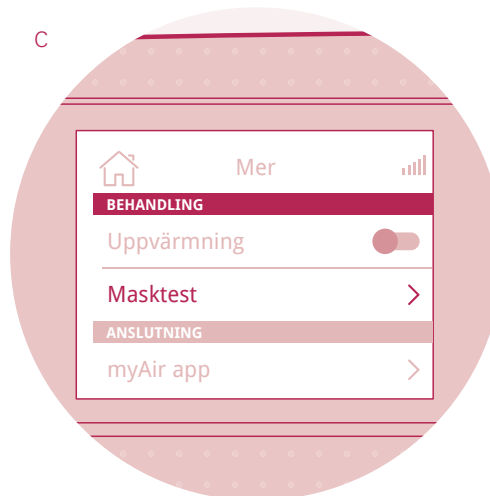
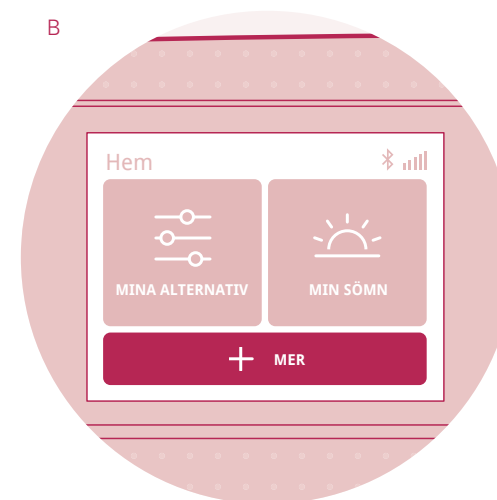
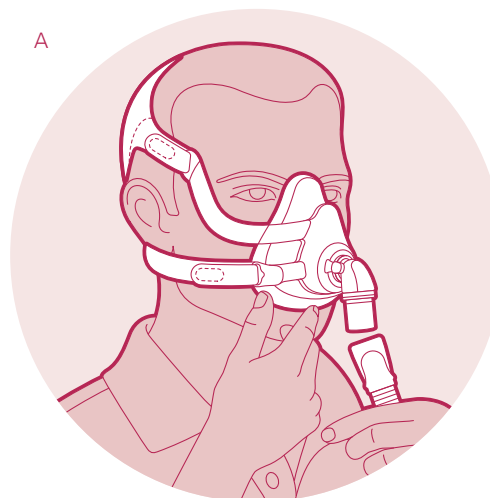


*\*Om apparaten inte har en befuktare ska du inte hälla vatten i apparaten.*

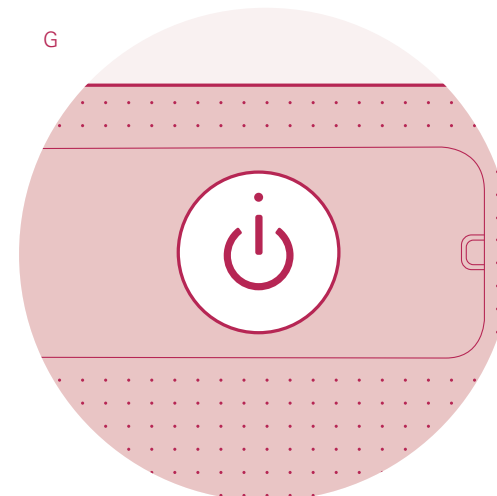
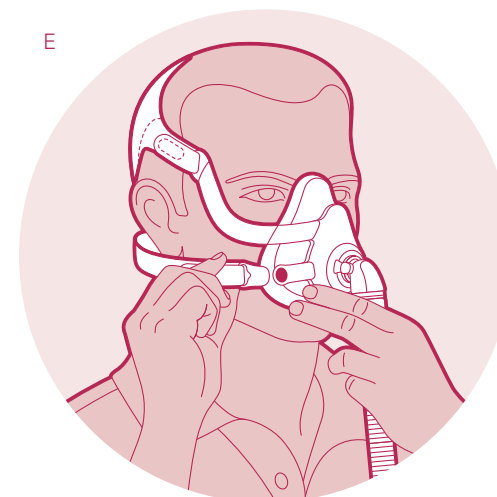
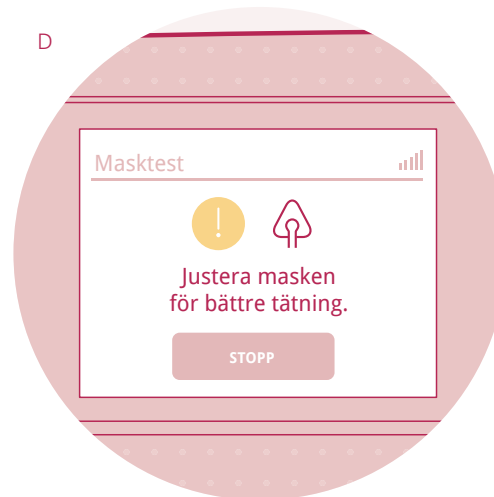
# Justera masken

myAir-appen kan du få stegvisa instruktioner som hjälper dig att justera masken och kontrollera tätheten. Du kan även följa stegen nedan:

- A** Ta på masken och anslut slangen från apparaten till masken
- B** Välj Mer på hemskärmen
- C** Tryck på alternativet Masktest under Behandling och välj "START".  
Apparaten börjar blåsa luft och en grön bock visas automatiskt på skärmen. Vänta några sekunder medan maskens täthet kontrolleras av apparaten



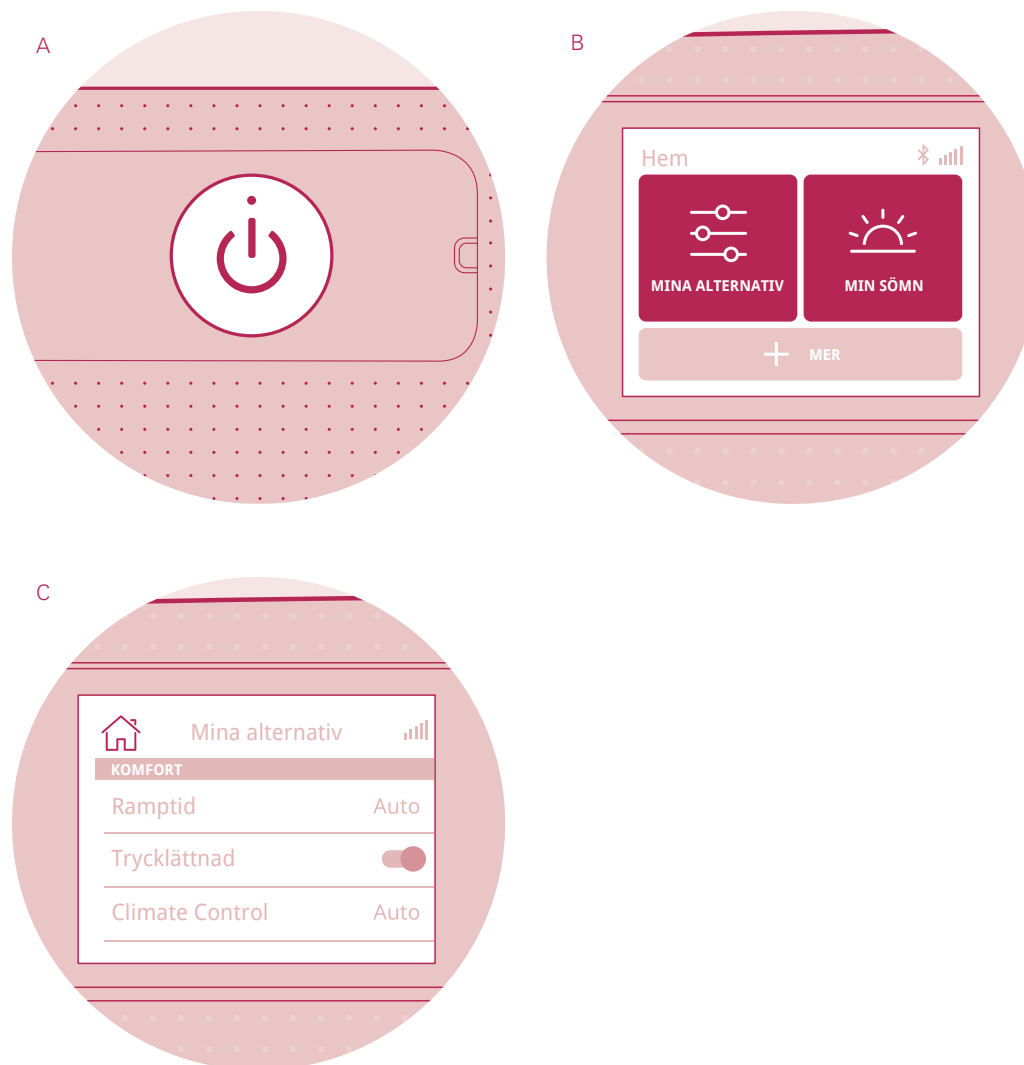
- D Om den gröna bocken ändras till ett orange utropstecken läcker det från masken och du kan behöva justera masken
- E Justera den övre och nedre huvudbandsremmen så att masken sluter tätt men inte sitter åt hårt. Du kan också lyfta bort masken från ansiktet och sedan sätta tillbaka den försiktigt
- F Vänta några sekunder till medan passformen kontrolleras av apparaten. När masken sitter som den ska visas den gröna bocken på skärmen igen
- G När du är redo att starta behandlingen trycker du på START/STOPP-knappen.



# Använda inställningarna på Air 11-apparaten

- A** START/STOPP-knappen på apparatens ovansida används för att starta och stoppa behandlingen.
- B** Tryck på Mina alternativ på hemskärmen för att justera dina komfortinställningar och tryck på Min sömn för att visa sömnbehandlingsdata.
- C** Du kan när som helst trycka på ikonen Hem i det övre vänstra hörnet när du vill gå tillbaka till hemskärmen.

*OBS! Du kan justera komfortinställningarna om du vill. Vissa apparatinställningar är förinställda enligt din ordination och kan endast ändras av din vårdgivare.*



# Följa upp behandlingen med myAir-appen

ResMed myAir är en kostnadsfri app där du kan se hur du sovit under natten som gått och som gör det lättare för dig att följa din sömnapnébehandling.



## myAir-poäng

En översikt varje dag av hur du har sovit.

## Nyttiga tips

Få förslag på hur du kan göra behandlingen ännu mer behaglig.

## Varningar

Få reda på om masken eller apparaten inte fungerar som den ska, och hur du kan åtgärda det.

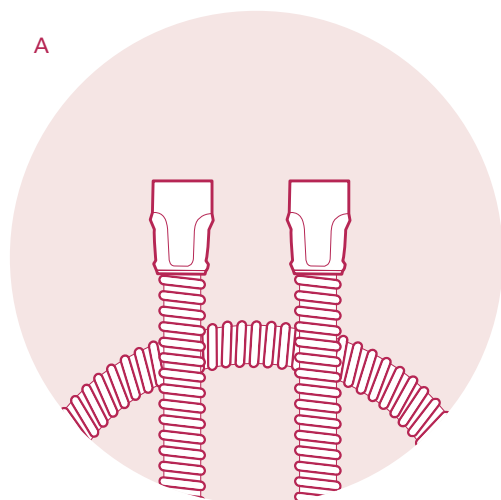
## Individanpassade tips

Instruktioner, videoklipp och individanpassad information.



# Rengöra utrustningen

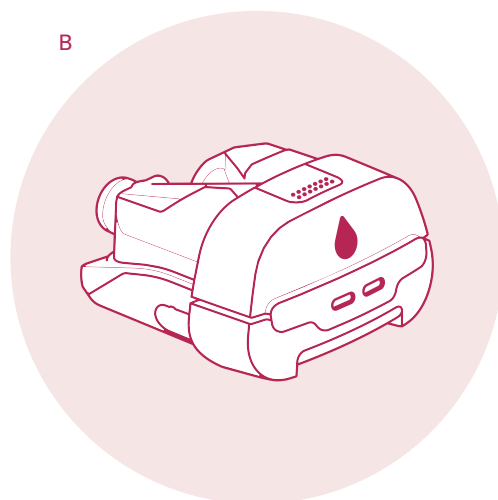
Delarna får inte diskas i högre temperatur än 55 °C.  
Detaljerade anvisningar om hur du rengör masken finns i användarguiden för masken.



## A Luftslang

### Rengöring varje vecka

1. Gör rent den i varmt vatten med ett mildt diskmedel.
2. Skölj rikligt med vatten.
3. Låt lufttorka, men inte i direkt solljus eller värme.



## B Befuktare

### Rengöring varje dag

1. Töm behållaren och torka av den noggrant med en ren engångstrasa. Låt den lufttorka, men inte i direkt solljus.
2. Fyll behållaren med rent vatten igen.

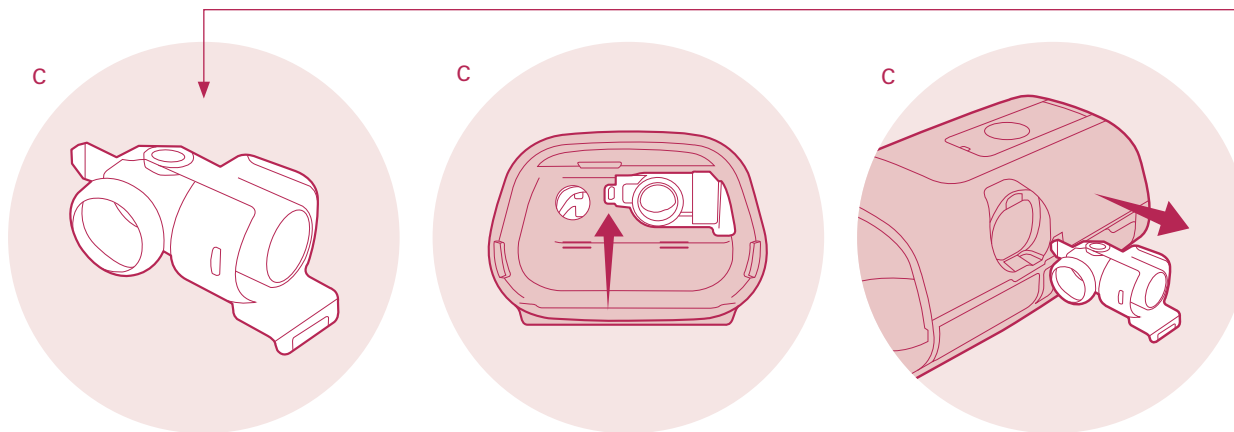
### Rengöring varje vecka

1. Diska den i varmt vatten med ett mildt diskmedel ELLER i en blandning med en del ättika och nio delar rumstempererat vatten.
2. Skölj rikligt med vatten.
3. Låt lufttorka, men inte i direkt solljus eller värme.
4. Torka av apparatens utsida med en torr trasa.

*OBS! Behållaren till befuktaren kan diskas i diskmaskin.*



Vill du hellre se ett videoklipp?  
Skanna QR-koden om du vill se hur du kommer igång



*OBS! Kopplingen kan diskas i diskmaskin.*

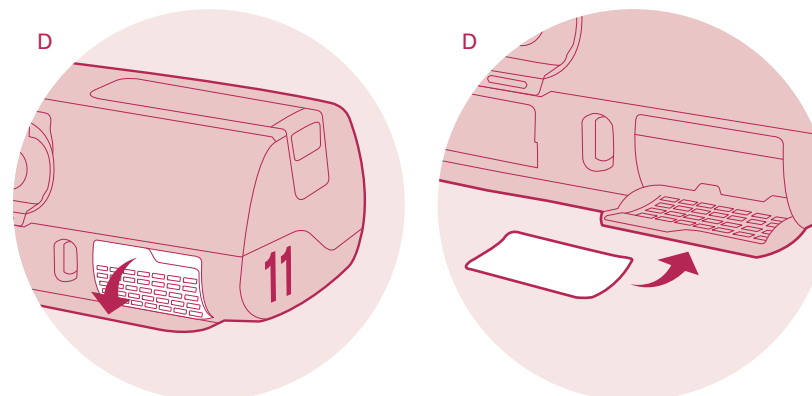
## **C Koppling**

### **Ta isär kopplingen**

1. Leta upp kopplingen på insidan av apparaten och lossa den genom att trycka hårt på clipset.
2. Ta loss kopplingen genom att dra ut den genom hålet på baksidan av apparaten.

### **Rengöring varje vecka**

1. Tvätta den i varmt vatten med ett mildt diskmedel ELLER i en blandning med en del ättika och nio delar rumstempererat vatten.
2. Skölj rikligt med vatten.
3. Låt lufttorka, men inte i direkt solljus eller värme.



## **D Luftfilter**

### **Byt var 6:e månad**

1. Öppna luftfilterlocket och ta bort det gamla luftfiltret.
2. Sätt i ett nytt luftfilter i luftfilterlocket och stäng locket. Se till att luftfiltret och luftfilterlocket alltid är insatta så att vatten och damm inte kommer in i apparaten.

*OBS! Luftfiltret kan varken tvättas eller återanvändas.*



Mer information om hur du kommer igång med ResMeds utrustning finns på  
**resmed.se**

Vid specifika frågor om utrustningen, kontakta din vårdgivare.

**I användarguiden hittar du relevant information angående varningar och försiktighetsåtgärder som ska beaktas innan produkten tas i bruk och under tiden den används. ASV-behandling med AirCurve 11 ASV PaceWave är kontraindicerad hos patienter med kronisk, symtomatisk hjärtsvikt (NYHA 2-4) med minskad ejektionsfraktion i vänster kammare (LVEF  $\leq$  45%) och måttlig till svår dominerande central sömnapné.**

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 et al. 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., et al., 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, et al. 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 Wiggins, A.J., et al., 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.