

Twój pierwszy CPAP

O czym warto pamiętać?

Dbaj o swój sprzęt

Warto już na początku wyrobić sobie nawyk mycia maski, uzupełniania wody w nawilżaczu czy regularnej wymiany filtrów.

Walcz o swój komfort

Zamiast mówić „przyzwyczaję się” powinieneś dążyć do tego aby terapia była komfortowa. To ważne, bo drobnostki na starcie, stają się nie do zniesienia po dłuższym okresie. Eksperymentuj z opcjami komfortu i nie bój się prosić lekarza o zmianę ustawień ciśnień, gdy czujesz dyskomfort oddechowy. Warto także eksperymentować z innymi typami masek aby znaleźć tą jedną najlepszą dla siebie.

Monitoruj terapię

Terapię należy monitorować aby eliminować ewentualne problemy jak najszybciej. Sprawdzaj wartość AHI na urządzeniu i szczelność maski.

Czego się spodziewać?

Pierwsze dni

Zazwyczaj fala ekscytacji związana z tym, że po raz pierwszy od lat uda Ci się wyspać jak dziecko. Poprawa kondycji psychicznej. Czasem drobne problemy z przyzwyczajaniem się do maski albo z wyciekami powietrza.

Pierwsze tygodnie

Poprawa stanu zdrowia. Obniżenie ciśnienia krwi, poprawa wyglądu skóry, brak nocnego wstawania do toalety, poprawa libido i inne.

Pierwsze miesiące

Zazwyczaj niezbędna konieczna pierwsza korekta terapii.

Po roku

Pełna stabilizacja terapii.

Gratulujemy, Twoje życie od teraz zmieni się na lepsze!

Wiele osób powtarza: rozpoczęcie terapii bezdechu, to jakby zyskać nowe życie. U niektórych osób nie ma w tym wiele przesady. Terapia CPAP potrafi zniwelować problemy zdrowotne- spowodowane bezdechem- z wielu wcześniejszych lat. Już sama szansa na pierwszą, w pełni przespaną noc jest warta tej całej drogi, jaką trzeba przejść aby dostać swoją maszynę. Będziecie zaskoczeni tym jak wiele poważnych i zupełnie drobnych zmian zaobserwujecie w swoim życiu.

Niestety nie wszyscy wytrwają w terapii dlatego ważna jest odpowiednia motywacja oraz dążenie do tego aby terapia była jak najbardziej komfortowa. Dla osoby z obturacją nie jest przesadą mówić, że spanie z CPAP powinno być bardziej wygodne, niż bez niego. U niektórych osób trzeba jedynie troszkę więcej nad tym popracować. Ta praca jednak będzie waszą najlepszą inwestycją.

W pierwszych miesiącach bardzo przydatne jest nie tylko wsparcie lekarza ale także innych użytkowników CPAP. Zapraszamy na grupę „Bezdech senny” na Facebook.

Rafał Myrta, dr CPAP

Znajdź nas w Internecie



www.drcpap.pl



www.cpapblog.pl