

# Informationen zum optimalen Einsatz von CPAP-Geräten



Dr. med. Tobias Scholz &  
Dr. med. Benjamin Seuthe

**Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!**

Diese Informationen wird Ihnen helfen

Maske und Gerät erfolgreich zu nutzen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Wie können Maske und Beatmungsgerät optimal genutzt werden?

Die kontinuierliche positive Überdruckbeatmung (CPAP-Therapie) ist die effektivste Methode zur Behandlung eines Schlafapnoesyndroms. Das CPAP-Gerät führt gefilterte Raumluft über einen Schlauch und eine Atemmaske mit einem erhöhten Luftdruck in die Atemwege, wodurch sichergestellt wird, dass erschlaffte und enge Atemwege im Schlaf offengehalten werden (sog. pneumatischer Splint der Atemwege).

Diese CPAP-Geräte sichern in jeder Körperlage und jeder Schlafphase eine ungestörte Atmung und ermöglichen dadurch einen erholsamen Schlaf. Die Festlegung und Einstellung des individuellen Drucks erfolgt im Schlaflabor durch erfahrene Mitarbeiter unter kontinuierlicher Überwachung. Therapieerfolge sind nur bei einer regelmäßigen Nutzung gewährleistet.

## Der Gewöhnungsprozess an das CPAP-Gerät

kann einige Tage dauern. Auch wenn Sie die Atemmaske anfangs als noch unangenehm empfinden, sollten Sie die Therapie nicht vorzeitig abbrechen, da diese Therapiemethode äußerst effektiv ist.

Mit dieser Methode können kognitive Defizite (Müdigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen), Herz-Kreislauf Risiken (Hypertonie, KHK-Risiko, Herzrhythmusstörungen) und metabolische Störungen (Diabetes mellitus, Adipositas) reduziert und gebessert werden.

Falls bei der Nutzung von Maske und CPAP-Gerät **Nebenwirkungen oder Schwierigkeiten** mit der Maske auftreten sollten, werden Ihnen im Folgenden **Lösungen** aufgezeigt.

## Drohender Therapieabbruch, Therapiealternativen

Bei Beendigung oder Pausieren der Beatmungstherapie treten unmittelbar danach wieder Atempausen auf, mit den Folgen eines gestörten Schlafes, Tagesschläfrigkeit, erhöhtem Blutdruck usw., wie vor Therapiebeginn. Daher ist eine regelmäßige Nutzung des CPAP-Gerätes notwendig, um den Therapieerfolg langfristig zu sichern.

Sollten Sie beabsichtigen, die Therapie - aus welchen Gründen auch immer - zu unterbrechen oder zu beenden, fragen Sie zuvor Ihrem Arzt. Schlafmedizinisch erfahrene Ärzte können das Risiko eines Therapieabbruchs einschätzen und Ihnen die Vor- und Nachteile von Therapie-Alternativen aufzeigen.

## Nachsorge und Schulung

Eine erste Kontrolle erfolgt in der Regel nach 3 bis 6 Monaten. Je nach Verlauf der Ersteinstellung erfolgt dies im Schlaflabor oder ambulant und wird mit Ihnen entsprechend abgestimmt.

Sie benötigen anschließend bei guter Einstellung eine **ärztliche Nachsorge einmal im Jahr**, unabhängig von den technischen Kontrollen der Versorger-Firma und unabhängig von Nachfragen durch die Krankenkassen. Bei jeglichen Nebenwirkungen und Schwierigkeiten sollten Sie Ihren Arzt oder unser Schlaflabor konsultieren

## Lösungen bei Nebenwirkungen oder Schwierigkeiten mit der Maske

### Einschlafstörungen mit Maske

Sollten Sie zu Beginn einer Maskentherapie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, tragen Sie am besten die Maske zur Gewöhnung einige Zeit am Tage ohne Therapiegerät. In den ersten Wochen einer Maskentherapie hilft oft ein mildes Schlafmedikament. Beachten Sie auch die Empfehlungen zur Schafhygiene (Infoblatt zur Schlafhygiene).

### Richtiger Maskentyp und optimale Maskengröße

Zu Beginn einer Therapie empfehlen wir Ihnen, den Kontakt zu Ihrem Arzt, den Mitarbeitern des Schlaflabors und der Versorgerfirma zu halten, damit Sie Hilfe erhalten, falls die Maske (Größe und Typ) nach einigen Tagen nicht mehr passen sollte. Oft stellt sich erst nach Tagen heraus, dass die zuerst gewählte Maske in Größe oder Form nicht optimal ist. Ein Maskentausch ist dann notwendig. Es gibt Nasen-, Nasen-Mund- und Nasenolivenmasken in unterschiedlichen Größen. Achten Sie dabei auf das richtige Anlegen des Kopfgeschirrs. Eine gute Geräteeinweisung mit Maskenschulung ist wichtig.

### Zu hoher CPAP-Druck

Falls das Einschlafen durch erschwertes Ausatmen infolge des CPAP-Druck gestört wird, kann die Einschlaf-rampe helfen. Das Gerät startet dann mit einem niedrigen CPAP-Druck, der sich bis zum effektiven Druck steigert. Die Einschlaf-rampe wird individuell, entsprechend Ihrer Einschlafzeit, eingestellt.

### Schnupfen und / oder trockene Nase

Oft kommt es zu Beginn einer CPAP-Therapie zu Fließschnupfen, der die regelmäßige Maskennutzung stört oder verhindert. Dieser reaktive Fließschnupfen klingt meist innerhalb weniger Tage/Wochen wieder ab. Die Beschwerden lassen sich reduzieren, wenn Sie jeden Abend eine Nasenspülung mit der Nasendusche durchführen. Auch Nasensalben oder pflegende Nasensprays helfen. Diese erhalten Sie rezeptfrei in jeder Apotheke. Abschwellende Nasentropfen eignen sich nur vorübergehend zur Linderung akuter Beschwerden und sollten nur für wenige Tage, nie für längere Zeit regelmäßig genutzt werden.

Manchmal hilft bei Trockenheit der Nase oder bei Dauerschnupfen ein Warmluftbefeuchter. Allerdings benötigen alle Luftbefeuchter eine gute tägliche Pflege und Hygienebeachtung, damit keine krankmachenden Bakterien oder Schimmelpilzsporen in die Atemwege gelangen können.

Beim Anschwellen der Nasenschleimhäute (Stockschnupfen) oder auch beim Fließschnupfen helfen meist auch cortisonhaltige Nasensprays gut. Deren Anwendung ist auch über viele Monate völlig unbedenklich.

### Augenreizungen

Typische Anzeichen für undichte Maske sind Augenreizungen. Dabei kommt es meist erneut zu Symptomen wie vor Therapie (Schnarchen, Atempausen, nicht erholsamer Schlaf). Falls sich Maskenleckagen, trotz Korrektur der Halterungen, nicht beheben lassen, sollte ein anderes Maskenmodell erprobt werden. Zuvor sollte als Grund für die Maskenleckage, z.B. eine behinderte Nasenatmung, ausgeschlossen sein.

### Mundleckagen

Manchmal wird der Mund im Schlaf geöffnet. Das führt zum Austrocknen von Mund- und Rachenschleimhaut. Diese Nebenwirkung (Mundleckage) kann mit einem Kinnband (Kinnstütze), das den Mund auch im Schlaf geschlossen hält, auf einfache Art gelöst werden. Alternativ wird eine Mund-Nasen-Maske eingesetzt. Prüfen Sie dabei, ob die Nase im Liegen oder beim Aufwachen wirklich frei bleibt. Setzen Sie sich mit Ihrem Arzt, den Mitarbeitern Ihres Schlaflabors oder der Medizintechnikfirma in Verbindung.

### Geräusche durch Maske oder CPAP-Gerät

Die neueren Beatmungsgeräte sind alle sehr leise. Störende Geräusche werden meist von Leckagen der Maske verursacht. Diese lassen sich reduzieren, indem Sie auf eine freie Nasenatmung im Schlaf achten. Auch sollten Sie überprüfen lassen, ob Maskentyp und Maskengröße richtig ausgewählt wurden.

### Druckstellen und Hautreizungen

Gerötete Hautstellen an Stirn oder Nasenrücken können erste Hinweise für entstehende Druckstellen sein. Eine Maske soll nur so fest sitzen, dass keine Leckagen entstehen. Wenn sich Rötungen bilden, sollten Sie die Kopfhalterung etwas lockern oder den Stirnabstandshalter verändern. Dabei sollen jedoch keine undichten Stellen entstehen. Wenn es nicht gelingt, den Sitz der Maske zufriedenstellend anzupassen, wird meist eine andere Maskenart oder andere Maskengröße benötigt.

Meiden Sie abends jede Anwendung von Kosmetika. Reinigen Sie die Haut mit Wasser. Pflegende Cremes werden erst am nächsten Morgen wieder angewandt, damit keine kontaktallergische Hautreaktion entsteht.

### Unbewusstes Entfernen der Maske im Schlaf

Unbewusstes Entfernen der Maske im Schlaf kann bei unruhigem Schlaf, Bewegungsstörungen im Schlaf oder bei Atemnot vorkommen. Für nächtliche Atemnot ist oft ein Anschwellen der Nasenschleimhaut verantwortlich, sodass der CPAP-Druck nicht mehr ausreicht, um die Atemwege frei zu halten. Eine Abhilfe gelingt meist mit Pflege der Schleimhäute, einer Vollgesichtsmaske oder einem Warmluftbefeuchter.

### Unterkühlung der Atemwege

Eine Auskühlung der Atemluft führt zur Anschwellung der Schleimhäute. Dies kann den Therapieerfolg der Maske stören. Daher sollten Sie nicht in zu kalter Umgebungsluft schlafen. Bei empfindlichen Schleimhäuten sollte die Lufttemperatur im Schlafzimmer 14 - 16 Grad nicht unterschreiten. Die Nutzung eines Warmluftbefeuchters erwies sich bei einigen Patienten als hilfreich.

### Zahnprothesen

Das Tragen von Zahnprothesen im Schlaf unter Maske wird empfohlen, da dadurch ein besserer Maskensitz gesichert ist und Maskenleckagen und Mundleckagen verhindert werden.

### Erkältungsschnupfen

Bei akutem Erkältungsschnupfen ist die Benutzung von Atemmasken vorübergehend oft nicht möglich. In diesen Fällen helfen abschwellende Nasensprays. Nutzen Sie die Maske, sobald dies wieder möglich ist. Holen Sie den Rat Ihres Arztes ein, wenn Sie Schmerzen in den Nasennebenhöhlen oder in den Ohren verspüren.

■ CPAP - Maske  
und Gerät



**Schlaflabor Freiburg**  
[www.schlaflabor-freiburg.de](http://www.schlaflabor-freiburg.de)  
Dr. med. Tobias Scholz &  
Dr. med. Benjamin Seuthe

Wirthstr. 9  
79110 Freiburg  
Tel Nr. 0761-2169123

### Reisen mit Maske und CPAP-Gerät

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung. Die meisten Beatmungsgeräte schalten automatisch auf 110/ 220 V Wechselspannung um. Mit einem Spannungswandler ist auch die Nutzung im Wohnwagen oder LKW möglich. Bei Flugreisen wird oft eine Zollbescheinigung benötigt, die der Geräte-Versorger zur Verfügung stellt.

### Pflege und Reinigung

Führen Sie Filterwechsel und Reinigung der Maske gemäß der Gebrauchsanleitung durch. Das Ausspülen des Schlauchs ist nur notwendig, wenn Sie einen Warmluftbefeuchter verwenden.

### Nutzungszeit

Mit der Masken-CPAP-Therapie lässt sich eine Schlafapnoe sehr erfolgreich behandeln. Die durchschnittliche Nutzungszeit steigt erfahrungsgemäß von Jahr zu Jahr weiter an. Die Gründe hierfür sind die Besserung der Schlafqualität, der Befindlichkeit, der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit. Nebenwirkungen unter einer Maskentherapie können auftreten, sind jedoch meist vorübergehend und gut beherrschbar.

### Weitere nützliche und unabhängige Informationen

können Sie bei folgenden Adressen finden:

- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit in der Medizin, IQWiG:  
<http://www.gesundheitsinformation.de/schlafstoerungen.880.56.de.html>
- und der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin:  
[www.charite.de/dgsm/dgsm/patienteninformationen](http://www.charite.de/dgsm/dgsm/patienteninformationen)

### Raum für persönliche Notizen