

## Käyttöohje

Kuorsauspaita kuorsauksen ja uniapnean ehkäisyyn

### 1. Mikä on somnipax shirt -kuorsauspaita ja mihin sitä käytetään?

somnipax shirt on asentohoitotuote, jota käytetään ehkäisemään selinmakuulla syntyvää kuorsausta (ns. kielikuorsaus) sekä asentoriippuvaista lievää ja keskivaikeaa uniapneaa.

somnipax shirt on luokan I lääkinnällinen laite, VO (EU) 2017 / 745.

### 2. Käyttötarkoitus ja käyttöalue

#### Käyttötarkoitus

Kuorsauspaidan tarkoituksena on estää selinmakuulla syntyvää kuorsausta ja yöllisiä hengityskatkoksia. Kuorsausääni muodostuu, kun kudokset ylemmissä hengitysteissä veltostuvat ja ahtauttavat hengitystiet. Ahtaumakohdissa ilma virtaa nopeammin ja saa lähellä olevat kudokset väräilemään. Tästä syntyy ääni, jonka kuulemme kuorsauksena.

Yöllisiä hengityskatkoksia syntyy, kun veltostuneet kudokset eivät ainoastaan ahtautta hengitysteitä, vaan tukkivat ne hetkellisesti osittain tai täysin. Hengitys katkeaa tällöin hetkeksi.

#### Käyttöalue

somnipax shirt -kuorsauspaitaa käytetään ehkäisemään selin-

makuulla syntyvää kuorsausta sekä asentoriippuvaista lievää ja keskivaikeaa uniapneaa.

Kuorsauspaidan käyttö on kielletty seuraavissa tapauksissa:

- Selkärangan ongelmien yhteydessä
- Selkäleikkauksen jälkeisenä toipumisaikana
- Asentohuimauksesta kärsiessä
- Asennosta riippumattomasta uniapneasta kärsiessä
- Kun on alle 18-vuotias

Epäselvissä tapauksissa (esim. lääkityksen ja asentohoidon mahdollisten yhteisvaikutusten vuoksi) ota yhteys hoitavaan lääkäriin.

### 3. Kenelle somnipax shirt -kuorsauspaita hoitomuotona sopii?

Asentohoito kuorsauspaidan avulla sopii kahdelle ryhmälle. Ensimmäinen ryhmä on henkilöt, joilla on asentoriippuvainen lievä tai keskivaikea uniapnea. Näillä henkilöillä selinmakuulla nukkuminen aiheuttaa sen, että kielilihaskiertyminen taaksepäin nieluun ja tukkii hengitystiet. Tämä johtaa hengityskatoksiin.

Toinen ryhmä on henkilöt, jotka kärsivät tavallisesta, asentoriippuvaisesta kuorsauksesta. Tätä kuorsausmuotoa kutsutaan myös kielikuorsaukseksi, jolloin kieli painuu selinmakuulla nukkuessa nieluun, jossa se ahtauttaa ylempää hengitystiet. Ilman kiertäessä ahtaumakohdissa nielun kudokset alkavat väräilemään ja kuorsausääni syntyy.

#### **4. Tuotteen suorituskyky ja hoidosta odotettavissa oleva kliininen hyöty**

##### **Suorituskyky**

somnipax shirt -kuorsauspaidan selkäpuolella olevan täyteen vuoksi käyttäjän on nukuttava kylkimakuulla. Veltostunut kieli ei enää pääse painumaan nieluun ahtauttamaan tai tukkimaan hengitysteitä.

##### **Hoidon odotettu kliininen hyöty**

Hengityskatkosten ja asentoriippuvaisen kuorsauksen vähentäminen tai ehkäisy - ja siten vaivaton hengitys unen aikana.

##### **5. Riskit ja ei-toivotut vaikutukset**

somnipax shirt -kuorsauspaita vaatii noin 1-2 viikon totuttelua. Jos käytön aikana ilmenee ongelmia selkärangan tai muiden tukielinten (erityisesti hartioiden, niskan tai kaulan) alueella, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin ennen käytön jatkamista.

##### **6. Esitoimenpiteet**

Varmista ennen käyttöä, että paita istuu tiiviisti vartaloa vasten. Tästä syystä ei kannata valita liian isoa kokoa, vaan kahden vaiheilla ollessa valita mieluummin pienempi koko.

Ennen käyttöä aseta täyte t-paidan selkäpuolella olevaan taskuun. Varmista, että täyte on työnnetty kokonaan taskuun ja

että vetoketju on kiinni.

##### **7. Miten käytän somnipax shirt -kuorsauspaitaa oikein?**

somnipax shirt -kuorsauspaitaa käytetään suoraan vartalon päällä. Paidan on istuttava miellyttävän tiukasti vartaloa vasten. Siksi sen alla ei saa käyttää löysiä vaatteita (kuten löysää yöpaitaa). Näin varmistetaan, että täyte istuu keskellä selkäpuolta. somnipax shirt -kuorsauspaitaa ei tule ostaa liian isossa koossa.

Ennen käyttöä paidan täyte (vaahtomuovirulla tai ilmatyyny) asetetaan t-paidan selkäpuolella olevaan taskuun.

somnipax shirt -kuorsauspaita on puhdistettava säännöllisesti. Noudata hoito-ohjeita (ks. kohta 11.).

##### **8. Mistä tiedän, onko somnipax shirt -kuorsauspaita tehokas, tai käytänpö sitä oikein?**

##### **Kuorsaus**

Helpoin tapa on kysyä samassa sängyssä nukkuvalta kumppanilta, onko nukkuma-asento vaihtunut selinmakuusta kylki- tai päinmakuuseen, sekä esiintyykö kuorsausta edelleen. Huomaathan, että vaikka kuorsaushoito olisi tehokasta, myös luonnollisista hengitysäänistä voi jäädä jonkin verran jäännösiä.

Jos nuket yksin, voit käyttää kuorsausäänien tallentamiseen tarkoitettua älypuhelinsovellusta. Sen avulla voit tarkistaa,

toimiiko hoito tehokkaasti. Myös kuiva suu aamuisin on yksi - vaikkakin heikompi - osoitus siitä, että hengitys on kulkenut avoimen suun kautta ja että kuorsaus on todennäköisesti jatkunut.

### **Obstruktiivinen uniapnea**

Myös tässä tapauksessa voit kysyä samassa sängyssä nukkuvalta kumppanilta, onko nukkuma-asento vaihtunut selinmakuusta kylki- tai päinmakuuseen, sekä esiintyykö hengityskatkoksia edelleen. Koska obstruktiivisen uniapnean hoidossa mukana on aina myös lääkäri, ei tämä arviointi yksin ole riittävä. Myös hoitavan lääkärin on määritettävä, onko hoito tehokasta (yöpolygrafia / unipolygrafia).

### **9. Miten toimin kuorsauspaidan toiminnallisten puutteiden suhteen?**

#### **Kuorsauspaita ei pysy paikoillaan**

Jos kuorsauspaita ei istu tiiviisti vartaloa vasten, on vaarana, että täyte ei pysy keskellä selkää. Tässä tapauksessa on mahdollista, että käyttäjä onnistuisi jatkamaan selinmakuulla nukkumista, mikä tekee hoidosta tehottoman.

Tällaisissa tapauksissa kuorsauspaita on yleensä liian iso ja asian korjaamiseksi on valittava pienempi koko.

#### **Kuorsauspaita ei ylläpidä kylkiasentoa**

Jos kuorsauspaita ei pidä sinua kylkimakuulla, tarkista, että se

istuu tiiviisti ja että täyte on asetettu kokonaan sille tarkoitettuun taskuun.

### **Kuorsauspaita on vaurioitunut tai täyte on viallinen**

Jos kuorsauspaita on repeytynyt tai täyte on rikki, keskeytä paidan käyttö välittömästi ja vaihda viallinen osa. Paidan vähäiset viat (esim. purkautunut päämeen osa tai irtolangat) eivät yleensä vaikuta kuorsauspaidan toimivuuteen.

### **10. Missä tilanteissa minun pitäisi hakeutua lääkäriin?**

Seuraavissa tilanteissa suosittelemme, että otat yhteyttä lääkäriin ennen kuorsauspaidan käyttöä:

- Vaikea obstruktiivinen uniapnea (► Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri / unilaboratorio)
- Selkärangan ongelmat (► Ortopedi)
- Epäselvyys siitä, onko uniapnea tai kielikuorsaus asento-riippuvaista (► Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri / unilaboratorio)

### **11. Oikeaoppinen puhdistus, hoito ja säilytys**

#### **Puhdistus ja hoito**

Poista täyte (ilmatyyny tai vaahtomuovirulla) paidan selkäpuolella olevasta taskusta ja pese kuorsauspaita pyykinpesukoneessa 60°C:n ohjelmalla. Linkoa matalalla kierrosnopeudella ja ripusta kuivumaan.

#### **Säilytys**

Säilytä kuorsauspaita kuivassa ja suojattuna voimakkaalta auringonvalolta.

## **12. Miten määritän, voiko kuorsauspaitaa edelleen käyttää?**

Jos kuorsauspaita on repeytynyt tai siinä on muita vaurioita, se tulee vaihtaa. Sama pätee, jos paidan täyte (ilmatyyny tai vaahtomuovirulla) on vaurioitunut tai viallinen. Hävitä vaurioitunut tai vaihdettava kuorsauspaita kotitalousjätteen mukana.

## **13. Valmistajan tiedot**

### **Valmistaja**

AescuBrands UG (haftungsbeschränkt)

Im Gewerbegebiet 5

91093 Heßdorf, Germany

[www.aescubrands.com](http://www.aescubrands.com)

[info@aescubrands.com](mailto:info@aescubrands.com)

*Jos kuorsauspaidan käytön yhteydessä ilmenee vakava vaaratilanne, ilmoitathan siitä valmistajalle ja asuinmaasi toimivaltaiselle viranomaiselle.*

## **14. Pakkauksen sisältö ja käyttöohjeen viimeisin päivitys**

### **Pakkauksen sisältö**

- 1 somnipax shirt
- 1 täyte (ilmatyyny tai vaahtomuovirulla), ei sisälly

vaihtopaitoihin

- 1 käyttöohje

## **Käyttöohjeen viimeisin päivitys**

Tätä käyttöohjetta on muokattu viimeksi 03 / 2022