



Regionaalhaigla

KODUNE HAPNIKRAVI



Kodust hapnikravi kasutatakse lisahapniku vajadusel raske hingamispuudulikkuse korral krooniline obstruktiivse kopsuhaiguse (KOK), kopsupõletiku, kongestiivse südamepuudulikkuse, interstitsiaalse kopsuhaiguse, obstruktiivse uneapnoe jms korral. Lisahapniku kasutamise vajadus võib olla nii lühi- kui ka pikaajaline.

Kodusele hapnikravile suunab kopsuarst ehk pulmonoloog ning seda saab määrata mittersuitsetavale või suitsetamisest loobunud patsiendile. Parimate ravitulemuste saavutamiseks peab lisahapnikku kasutama vähemalt 16 tundi ööpäevas.

Lisahapnikku hingatakse kodus läbi nina-kanüüli, suuremal lisahapniku vajadusel kasutatakse maski.

**Hapnik on põlemist soodustav gaas.
Hapnikuseadme kasutamisel suureneb
süttimisoht!**

**Järgige alati hapnikuga seotud
ohutusnõudeid.**

Soovitav tegevus

- Paigaldage oma koju suitsuandurid ja veenduge, et need töötavad.
- Hoidke seadme hapnikuballoonne täidetuna juhuks, kui esineb elektrikatkestus.
- Hoidke seadet vähemalt 3 meetri kaugusel lahtist tuld kasutavatest seadmetest, nt gaasipliidist, küdevast ahjust, põlevatest küünaldest või kaminast.
- Hoidke seadet vähemalt 1,5 meetri kaugusel muudest elektriseadmetest, nt televiisorist, föönist või elektriküttekehast.
- Hoidke hapnikuballoonne püstises asendis. Kinnitage need kindlalt, et need ümber ei kukuks.
- Puhastage kord nädalas hapniku-kontsentraatori tolmufiltrit.

Mittesoovitav tegevus

- Seadet kasutades ärge suitsetage ega laske kellelgi enda läheduses suitsetada.
- Ärge kasutage seadme kasutamisel süttivaid vedelikke, nt puhastusvedelikku, värvivedeldit või aerosoole.
- Ärge kasutage koos lisahapnikuga õli baasil valmistatud kreeme või salve (nt vaseliini, parafiini) nina limaskestast ning huulte pehmendamiseks.
- Ärge reguleerige lisahapniku pealevoolu ilma õelt/arstilt nõu küsimata. See võib põhjustada süsihappegaasi kuhjumist või liigset hapnikutaset veres, mis omakorda kahjustavad tervist ja võivad viia teadvuse kaotuseni.
- Ärge liigtarvitage alkoholi ega rahustavaid/ uinutavaid ravimeid, kuna see võib aeglustada hingamist.

Varustuse ja naha hooldus

- Puhastage ninakanüüli otsad vastavalt vajadusele, pestes need soojas seebiveses, loputage hästi ja kuivatage. Vahetage ninakanüüli/ maski vähemalt kord kuus.
- Hapnikravi võib põhjustada ninaärritust. Sellevähendamiseks ja ebamugavustunde leevendamiseks niisutage nina meresoolalahuse või veepõhiste niisutajatega.
- Ninakanüül võib põhjustada kõrvataguse naha ebamugavust või nahakahjustusi. Vajadusel teipige sondi pehmendava materjaliga. Rääkige pereõe või hapnikravi õega, kui teil on mure ninakanüulist/ maskist tekkinud nahakahjustuste pärast.
- Duši all käies jätke kontsentraator dušinurgast või vannitoast väljapoole, et see ei saaks märjaks.

Korduma kippuvad küsimused

- **Kas mul tekib hapnikust sõltuvus?**

Ei teki sõltuvust. Teile on määratud lisahapnik, kuna Teie veres on hapnikutase liigselt madal.

- **Kui kaua pean kasutama lisahapnikku?**

Lisahapniku kasutamise vajadus sõltub seisundist ja on personaalne – mõnel inimesel taandub haigusseisund kiiresti, teisel võib kroonilise probleemi tõttu kesta lisahapniku vajadus pikka aega. Küsige oma arstilt või hapnikravi õelt, milline on eeldatav ajakava, et saaksite selleks paremini valmistuda.

- **Mida peaksin tegema, kui tunnen end suurepäraselt ja arvan, et ei vaja enam lisahapnikku?**

Sarnaselt teiste ravimitega on oluline jätkata lisahapniku kasutamist, kuni olete oma seisundi muutusest arstiga rääkinud. Jätkake oma raviplaani vastavalt ettekirjutusele, kuni olete saanud arstilt vastuse. Arterist võetud vereanalüüs näitab, kas Te vajate rohkem või vähem lisahapnikku või saab hapnikravi lõpetada.

- **Kas ma saan lisahapnikuga reisida?**

Jah. Ohutu reisimine sõltub paljuski Teie seisundist ja selle tuvastamiseks võtke varakult enne reisi ühendust arstiga, kes annab konkreetsed juhiseid lisahapniku vajaduse kohta, olenemata sellest, kas reisite õhus, vees või maismaal. Lennukiga reisimisel võtke kindlasti ühendust

lennufirmaga, et teada saada, millist dokumentatsiooni vajate aparaadi kasutamiseks lennukis.

- **Mida peaksin tegema, kui hapnikuballoon või aparaadi aku saab ootamatult tühjaks?**

Kui unustate hapnikuballoonu välja lülitada või hapnikukontsentraatori aku saab tühjaks, võib lisahapniku varustus ootamatult katkeda – püüdke jääge rahu-likuks. Sõltuvalt Teie enesetundest võtke ühendust hapnikravi õega, pöörduge erakorralise meditsiini osakonda või kutsuge kiirabi.

Spetsiaalseväljaõppega hapnikraviõed annavad nõu ja tulevad koduvisiidile üle Harjumaa, Põhja-Eesti, Saaremaa ja Hiiumaa. Õdedega saab ühendust igal tööpäeval kell 8–16 telefonil **5346 0795**.

Hapnikravi õega saate ühendust igal tööpäeval kell 8–16 telefonil **5346 0795**.

Pulmonoloogi vastuvõtule saate registreeruda telefonil **617 2060**, vajadusel suunab pulmonoloogile ka hapnikravi õde.

Hapnikuaparatuuri rikete korral pöörduge E–P kell 8–21 telefonil **5866 5889**, väljaspool tööaega helistage Häirekeskusesse telefonil **112**.

Foto: Külliki Nirk

Patsiendiõpetuse on koostanud

Põhja-Eesti Regionaalhaigla pulmonoloogiakeskus
(2022)

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

www.regionaalhaigla.ee