



Potilasohje

Kotihappihoito



Sinulle on määrätty kotihappihoito.

Pitkälle edenneeseen keuhkohtaumatautiin liittyy usein kehon krooninen happivaje ja sen hoitamiseksi sinulle on määrätty lisähappea. Mitä enemmän tietoa sinulla on sitä paremmin voit vaikuttaa omaan tilanteeseesi. Toivommekin, että tämä ohje tukee ja auttaa sinua ja läheisiäsi.

Ohjeesta voit lukea, mitä kotihappihoito tarkoittaa, millaisia laitteita siihen käytetään ja mitä sinun on muistettava, kun olet saanut kotihappihoidon. On erityisen tärkeää, että jatkat liikkumista,

olet fyysisesti aktiivinen ja valitset happilaitteet, jotka mahdollistavat tämän.

Ohjeessa on tietoa myös laitteiden toimituksista, säilytyksestä ja turvallisesta käsittelystä. Jos sinulla on kysyttävää, voit soittaa Linde Healthcaren asiakaspalveluun numeroon 0800 90008 (arkisin klo 8.00–16.00).

Mitä hyötyä hoidosta on?

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että jatkuva kotihappihoito pidentää vaikeaa keuhkohtaumatauti sairastavien elinaikaa. Lisähappi parantaa veren happipitoisuutta ja sisäelinten hapettumista, mikä vähentää sydämen kuormittumista. Tämän ansiosta yleinen väsymys vähenee, jaksat aiempaa enemmän ja mielesi virkistyy. Fyysiseen

rasitukseen liittyvää hengästymistä ja myös hengenahdistusta voi kuitenkin ilmetä edelleen. Kaikilla tilanne ei myöskään kohennu heti ja siksi onkin tärkeää muistaa, että hoito on pitkäaikaista.



Happi parantaa veren happipitoisuutta ja sisäelinten hapettumista, mikä vähentää sydämen kuormittumista.

Kotihappihoito on lääkärin määräämä hoito

Olet saanut lääkärin määräämän kotihappihoidon. Happihoidon annosohje pitää sisällään happiannoksen litroina minuutissa (l/min) ja vuorokausikohtaisen hoitoajan, joka kertoo montako tuntia vuorokaudessa happihoitoa on käytettävä. Koska happivaje on kroonista, hoitoa on käytettävä vähintään 16 tuntia vuorokaudessa tai lääkärin antaman erillisen ohjeen mukaan. Lääkäri tekee hoitomääräystä antaessaan yhteistyötä kuntoutusohjaajan ja joskus myös fysioterapeutin kanssa.

Hapen tarve vaihtelee sen mukaan, oletko liikkeessä vai levossa, ja siksi oikea annos on määriteltävä hoitavassa yksikössä. Kuten kaikessa lääkeshoidossa, myös kotihappihoidon kohdalla on tärkeää, että noudatat saamaasi lääkemääräystä etkä muuta annostusta kysymättä ensin neuvoa lääkäriltä. Jos koet, että tilassasi tapahtuu muutoksia, käänny viipymättä hoitohenkilökunnan puoleen.

Happiannos = litramäärä minuutissa



Vuorokausikohtainen hoitoaika = 16–24 tuntia vuorokaudessa

Liikkuminen parantaa vointiasi

Parasta hoitoa ovat tupakoinnin lopettaminen, liikkumisen jatkaminen ja paikallaan istumisen välttäminen. Liikkuminen pidentää elinaikaa ja vähentää sekä sairauden pahenemisen riskiä että sairaalahoidon tarvetta. Lisäksi liikkuminen vähentää hengenahdistusta sekä lievittää ahdistusta ja masennusta.

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus onkin suositeltavaa kaikille keuhkohtaumapotilaille riippumatta siitä, miten pitkälle tauti on edennyt. Voit paremmin ja jaksat ajan mittaan enemmän, kun olet aktiivinen omalla tasollasi – puuhailemalla kotona, liikkumalla pihalla, tekemällä kävelyjä tai jumppaamalla.

Mitä voit tehdä itse?

Voit itse vaikuttaa happihoitosi tehokkuuteen.

- Käytä happea määräyksen mukainen tuntimäärä joka päivä, mieluummin kellon ympäri. Happivajeesi on krooninen ja siksi hoidon on oltava jatkuvaa. Keho ei nimittäin pysty varastoimaan happea.
- Jatka liikkumista ja ole aktiivinen myös happihoitoa käyttäessäsi. Tarjolla on sekä liikuteltavia että kannettavia laitteita, joilla voit täydentää kotona annettavaa happihoitoa.
- Kysy lääkäriltä, millä tasolla veresi happisaturaation on oltava happihoidon aikana. Sovi sitten lääkärin ja kuntoutusohjaajan kanssa, miten tämä taso ylläpidetään.

Tarvitsetko yksilöllisen harjoitteluohjelman? Täytyykö happiannostasi mukauttaa aktiivisuustasosi nähden? Tarvitsetko kannettavan happilaitteiston helpottamaan arkeasi? Kysy neuvoa lääkäriltä tai kuntoutusohjaajalta.



Kotona käytettävät laitteet

Kotihappihoidon peruslaitteena on kiinteä happilähde, johon liitetään pitkä happiletku. Happilähteenä on useimmiten sähkökäyttöinen happirikastin, joka tuottaa happea ympäröivästä ilmasta.

Vaihtoehtona on nestemäistä lääkkeellistä happea sisältävä säiliö (ns. kotisäiliö), joka toimitetaan kotiin ja vaihdetaan täyteen tilauksesta.



Kiinteä happirikastin



Nestemäistä happea sisältävä kotisäiliö ja kannettava säiliö

Liikkuessa käytettävät laitteet

Kiinteän happilähteen lisäksi tarvitset liikuteltavan tai kannettavan laitteen, joka helpottaa liikkumista. Tehokas happihoito jatkuu periaatteessa ympäri vuorokauden, joten liikkuminen edellyttää liikuteltavaa laitetta. Keskustele kuntoutusohjaajan kanssa tarpeitasi ja kerro, mikä ratkaisu sopii sinulle mielestäsi parhaiten.



Kaasupullot lääkkeelliselle hapelle (LIV®)



Nestemäisen hapen kotisäiliö ja kannettavia säiliöitä

Tarjolla ovat seuraavat vaihtoehdot:

1. **Kannettavan nestehappisäiliön (THEROX®)** voit itse täyttää suuremmasta kotisäiliöstä, joka toimitetaan kotiin ja vaihdetaan täyteen tilauksesta. Tarjolla on erikokoisia kannettavia säiliöitä, jotka painavat 1,6–3,9 kg.
2. **Lääkkeellisen hapen pullot**, niin kutsutut LIV® -pullot, joiden avulla hapen annostelu käy kätevästi. Pullot toimitetaan kotiin ja vaihdetaan täysiin tilauksesta. 2 litran LIV pullo painaa 3,7 kg. Pulloa voi vetää kärryssä tai kantaa reppussa.
3. **Akkukäyttöinen happirikastin** voi olla kätevä, kun lähdet matkalle. Happirikastimista on tarjolla useita malleja ja kokoja. Tämä on hyvä vaihtoehto, jos kaasupullo ei riitä tai et voi ottaa mukaan nestemäistä happea. Linde Healthcare tarjoaa sopimuksen mukaan kahden viikon ilmaisen lainan kaikille nestemäistä happea käyttäville potilaille*. Linde Healthcarelta voit myös vuokrata happirikastimen, mikäli sinä et käytä nestemäistä happea tai jos tarvitset akkukäyttöistä rikastinta pidempään kuin kaksi viikkoa.

Lisävarusteet

Happihoitoon on tarjolla erilaisia lisävarusteita. Liikuteltavia laitteita varten on saatavana kärryjä, reppuja ja kantohihnoja, jotka helpottavat liikkumista. Lisäksi saatat tarvita erilaisia liittimiä tai suodattimia kiinteään happirikastimeen. Keskustele tarvitsemistasi lisävarusteista kuntoutusohjaajan kanssa.



Kannettava säiliö nestemäiselle hapelle



Akkukäyttöinen happirikastin

* Akkukäyttöisiä rikastimia on rajoitettu määrä. Ottamalla yhteyttä Linde Healthcaren asiakaspalveluun hyvissä ajoin, parannat mahdollisuuksiasi saada laite lainaan haluamasi ajankohtana.

Käytännön tietoa

Kotihappihoidon korvattavuus

Kun happihoitoon on lääkärin määräys, korvaa Kela lääkkeellisen happihoidon. Jos käytät muita Kelan korvaamia lääkkeitä, kotona annettavan lääkkeellisen happihoidon omavastuukustannukset lasketaan yhteen niiden kanssa.

Jos käytät kiinteää happirikastinta, jonka olet saanut lainaksi sairaalasta tai apuvälinekeskuksesta, joudut maksamaan happirikastimen käyttämän sähkön itse.

Millainen laite sopii sinulle?

Kun lääkäri on määrännyt hoidon, kuntoutusohjaaja auttaa sinua valitsemaan oikeat laitteet ja lisävarusteet. Kokeile, kunnes löydät juuri sinulle ja sinun tarpeisiisi sopivat laitteet. Muista erityisesti, että sinun on voitava olla jatkossakin fyysisesti aktiivinen ja liikkua hapen kanssa.

Miten saat hapen kotiin?

Jos käytät kiinteää sähköistä happirikastinta, voit yleensä lainata sen sairaalasta. Lääkkeellisen* hapen osalta kaasunvalmistaja toimittaa hapen potilaan kotiin.

Kun Linde Healthcaren asiakaspalvelu on saanut lääkemääräyksen, henkilökunta ottaa sinuun yhteyttä ja sopii ensimmäisen toimituksen ajankohdasta. Samalla saat kotiin kirjalliset ohjeet, ohjeet Kela-korvauksen hakemiseen sekä tietoa hapen turvallisesta käytöstä kotona. Jos sinulle on määrätty nestemäistä happea, saat ensimmäisen toimituksen yhteydessä henkilökohtaisen perehdytyksen laitteiden toimintaan ja käyttöön.

Lääkkeellisen hapen lisätilaukset

Jos olet saanut lääkemääräyksen nestemäisen hapen tai pulloissa olevan hapen käyttöön, happi toimitetaan sinulle kotiin. Ensimmäisen happitoimituksen yhteydessä saat kirjalliset ohjeet mm. hapen lisätilauksiin. Jos sinulla on kysyttävää toimituksista, voit ottaa yhteyttä Linde Healthcaren asiakaspalveluun sen aukioloaikoina.

* Lääkkeelliseen happihoitoon lasketaan sekä pullohappi että nestemäinen happi.

Hapen kuljettaminen ja matkustaminen hapen kanssa

- Happea voidaan kuljettaa autossa matkan aikana tarvittava määrä. Pullot ja laitteet on kuljetettava hyvin kiinnitettynä. Varmista hyvä ilmanvaihto.
- Laivalla matkustaessasi ole hyvissä ajoin ennen matkaasi yhteydessä laivayhtiöön.
- Lentomatkaa suunnitellessasi ole aina ensin yhteydessä hoitavaan lääkäriisi. Saatuasi lääkäritäsi luvan matkustaa, ole yhteydessä käyttämääsi lentoyhtiöön hyvissä ajoin varmistaaksesi kyseisen lentoyhtiön käytännöt.

Turvallisuusohjeita

Oikein toteutettu kotihappihoito ei lisää tulipalo- tai onnettomuusriskiä. On erittäin tärkeää, että tutustut huolellisesti hapen toimittajan tai hoitohenkilökunnan antamiin turvaohjeisiin ennen hoidon aloittamista. Tietoa tästä saat ensimmäisen toimituksen yhteydessä.

Kipeät sieraimet

Happihoito voi kuivattaa ja ärsyttää sierainten limakalvoja. Voit hoitaa sieraimia voiteella tai nenäsumutteella, mutta varmista, että käsissäsi ei ole rasvaa, kun käsittelet kaasupulloja.

Säilyttäminen ja sijoittaminen kotona

- Kiinteä sähköinen happirikastin on sijoitettava pystyasentoon lattialle vähintään 20 cm:n etäisyydelle seinistä, huonekaluista ja verhoista. Näin happirikastimen ilmanotto- tai ilmanpoistoaukko ei pääse tukkeutumaan.
- Nestemäistä happea sisältävää säiliötä säilytetään hyvin ilmastoidussa tilassa.
- Happipullo sijoitetaan hyvin ilmastoituun ja helppopääsyiseen tilaan, jossa sitä voidaan säilyttää kiinnitettynä pysty- tai vaaka-asennossa.
- Isännöitsijälle on hyvä ilmoittaa asunnossa säilytettävästä happilähteestä.

Matkustaminen ulkomaille hapen kanssa

Jos matkustat kauas, matka on tärkeää suunnitella hyvissä ajoin. Ota yhteyttä matkakohteeseen, hoitohenkilökuntaan ja Linde Healthcaren. OXYTRAVEL® palvelumme avulla autamme sinua ja huolehdimme happitarpeistasi määränpäässä. Lue lisää verkkosivustoltamme www.linde-healthcare.fi. Voit pyytää lisätietoja myös Linde Healthcaren asiakaspalvelun numerosta 0800 90008.

Ota yhteyttä

Linde Healthcaren asiakaspalvelukeskus vastaa mielellään kysymyksiin, ottaa vastaan tilauksia ja antaa neuvontaa lääkkeelliseen kaasuun, laitteisiin ja turvallisuuteen liittyen.

Asiakaspalvelumme palvelee arkipäivisin maanantaista perjantaihin klo 8.00-16.00 maksuttomassa asiakaspalvelunumerossa.

Puhelin: 0800 90008

Sähköposti: hctilaus@linde.com

Oy Linde Gas Ab

Linde Healthcare, Itsehallintokuja 6, 02600 Espoo

www.linde-healthcare.fi

CONOXIA 100 %, lääkkeellinen happi, kaasumainen ja nestemäinen.

Käyttöaiheet: Akuutin sarjoittaisen päänsäryn hoitoon, akuutin ja kroonisen hypoksian hoito tai ehkäisy syystä riippumatta, ensiapuna sukeltajantaudin hoitoon, tuorekaasuvirtauksen osa anestesiassa tai tehohoidossa, kuljettava aine nebulisaattorihoitossa. Vasta-aiheita: ei absoluuttisia vasta-aiheita. Varoitukset käyttöön liittyvät varoitimet: itsesyöttöriski esim. diatermia-, defibrillaattori- ja sähköshokkihoitossa. Yhteisvaikutukset: keuhkotoksiset lääkkeet esim. bleomysiini ja furadantiini. Raskaus ja imetys: Ylipainehappihoidossa noudatettava erityistä varovaisuutta. Vaikutus ajokykyyn ja koneiden käyttökykyyn: ei oleellinen. Haittavaikutuksia: ei oleellinen. Säilytys: Ei erityisiä säilytyslämpötilavaatimuksia. Pakkaukset (kaupan): kaasumaisena 2 L, 3 L, 5 L, 10 L, 15 L, 20 L, 50 L, 12x50L ja nestemäisenä 30 L ja 36 L. Lisätiedot: Tutustu valmisteyhteenvetoon ennen lääkkeen käyttöä.

© CONOXIA, LIV, OXYTRAVEL ja THEROX ovat The Linde Group -konsernin rekisteröityjä tavaramerkkejä.