

Oksygenbehandling av Klasehodepine



Du som har diagnose klasehodepine kan få skrevet ut oksygen av nevrologen din på sykehuset.

Det er viktig med en god maske som er helt tett, fordi du trenger 100% oksygen til å stanse anfallet.

Oksygenbehandling av **Klasehodepine**



Hvordan få riktig oksygenutstyr

1. Du får diagnose klasehodepine av nevrolog.
2. Nevrologen bestiller oksygenutstyr til deg.
3. Du får oksygenkolbe og maske.
4. Sjekk om masken er av type 1, Demand-ventil.
Hvis den er det, har du det du trenger.
5. Hvis masken er av type 3, enkel maske kan du bestille en gratis maske av type 2, ClusterO2-kit.

Se masketyper i tabell på neste side.

Oksygenmasker

Type

Beskrivelse

1

Leveres av
sykehuset

Demand-ventil



Godt egnet til å behandle
anfall av klasehodepine.

En avansert maske som automatisk
gir deg det oksygenet du trenger.

Oksygenet i tanken varer lengre
med denne masken.

2

Leveres av
Hodepine
Norge



ClusterO2-kit



Godt egnet til å behandle
anfall av klasehodepine.

Posen gjør at du får nok oksygen ved hvert
pust. Samtidig sørger klaffene i masken for
at luften du puster ut ikke blandes med
oksygenet du puster inn.

3

Leveres av
sykehuset

Enkel maske



Ikke egnet til behandling av klasehodepine.

Er ikke tett, og luft utenfra vil blandes med
oksygenet. Det gir ikke nok oksygen til å
behandle anfall av klasehodepine effektivt.

Pusteteknikk ved oksygenbehandling av anfall

Start tidlig i anfallet for best effekt.

Teknikken kan stoppe anfall på under 10 minutter.

Aldri ligg ned under oksygenbehandling.

Sitt oppreist eller stå, for å

- sikre riktig pusteteknikk.
- unngå søvn.

Bruk aktiv pusteteknikk (hyperventilering):

- Pust kraftig og dypt ut til du tømmer lungene helt.
- Press ut siste rest med en «sit-up»-bevegelse, til du hører en kveselyd.
- Pust deretter kraftig og dypt inn oksygen uten pause.
- Gjenta med rytme og kraft. Pust ut og inn uten opphold.

Det er normalt å:

- Hoste i starten
- Føle prikking i fingre og ansikt
- Bli svimmel og sliten

Når smertene har gitt seg: Fortsett med rolig pusting av oksygen i 5-10 minutter for å unngå tilbakefall.



Hodepine Norge