

Kort innføring i bruk av medisinsk oksygen mot klasehodepine

Montering av ClusterO2 Kit
og enkel innføring i pusteteknikk



Hodepine Norge

Innføring i bruk av medisinsk oksygen mot klasehodepine

Før du tar i bruk oksygen hjemme

Oksygen er ikke brannfarlig i seg selv, men det får brann til å utvikle seg raskere og kraftigere. Bruk derfor aldri oksygen i rom der det røykes, brukes levende lys eller er åpen flamme.

Ved større mengder oksygen hjemme, eller hvis du er usikker på oppbevaring, kan du kontakte lokalt brannvesen for råd.

Montering av regulatoren til oksygenbeholderen

Regulatoren monteres til oksygenflasken (stålflaske) gjennom skrutilkoblingen ved hovedventilen. Det holder å skru den inntil med fingrene, siden trykket på flasken vil låse tilkoblingen. Pass på aldri å få fett på skrutilkoblingene.

Hvis du har fått beholder i kompositt, så er regulatoren og tilkoblingene integrert i oksygenflaskene. Hovedventilen skal være stengt når utstyret ikke er i bruk.

Tilkobling av ClusterO2 Kit til regulatoren

ClusterO2 Kit er en gjenpustemaske, som sikrer at du ikke puster inn igjen luften du har pustet ut.

Når du har montert masken kobler du den tynne medfølgende silikonslangen til oksygeninntaket (4.) på masken og til slangetilkoblingen som sitter på regulatoren. Regulatoren skal alltid stå på 0 (stengt) når utstyret ikke er i bruk.

Se også grafisk oversikt på siste side for mer informasjon om tilkobling.

Enkel innføring i pusteteknikk

God pusteteknikk er ikke forenlig med å ligge, så du skal enten stå eller sitte rett opp og ned på en kjøkkenstol eller lignende når du bruker utstyret.

Det er livsfarlig å sovne med utstyret i drift. Hvis oksygenet stopper eller flasken går tom, kan du puste inn igjen brukt luft med for mye karbondioksid og for lite oksygen. Det kan være lurt å ha med en medhjelper de første gangene.

Ta på masken og sørg for at den tetter godt til ansiktet. Regulatoren skal stå på 0. Åpne opp hovedventilen på flasken og juster regulatoren til 12–15 lpm (liter per minutt). Vent til reservoaret har fylt seg nesten opp og tøm så ut alt du makter fra lungene dine, mens du bøyer overkroppen framover over knærne dine. Pust deretter inn i lange, seige drag, og så mye du bare klarer, mens du samtidig retter opp igjen overkroppen. Gjentar du om og om igjen, til anfallet går over.

Juster regulatoren slik at reservoaret akkurat rekker å fylle seg opp mellom hvert utpust. Det kan være lurt å få litt hjelp til «stilen» i begynnelsen. Deretter vil du vite hvor stor flyt du trenger. Hvis du hoster litt i starten, så bare host ferdig og fortsett pusteprosedyren. Det er helt normalt og hostingen vil gi seg raskt.

Noen kan kjenne prikking i lepper, hender, armer eller føtter under behandlingen. Dette er som regel ufarlig og går over når du puster roligere igjen.

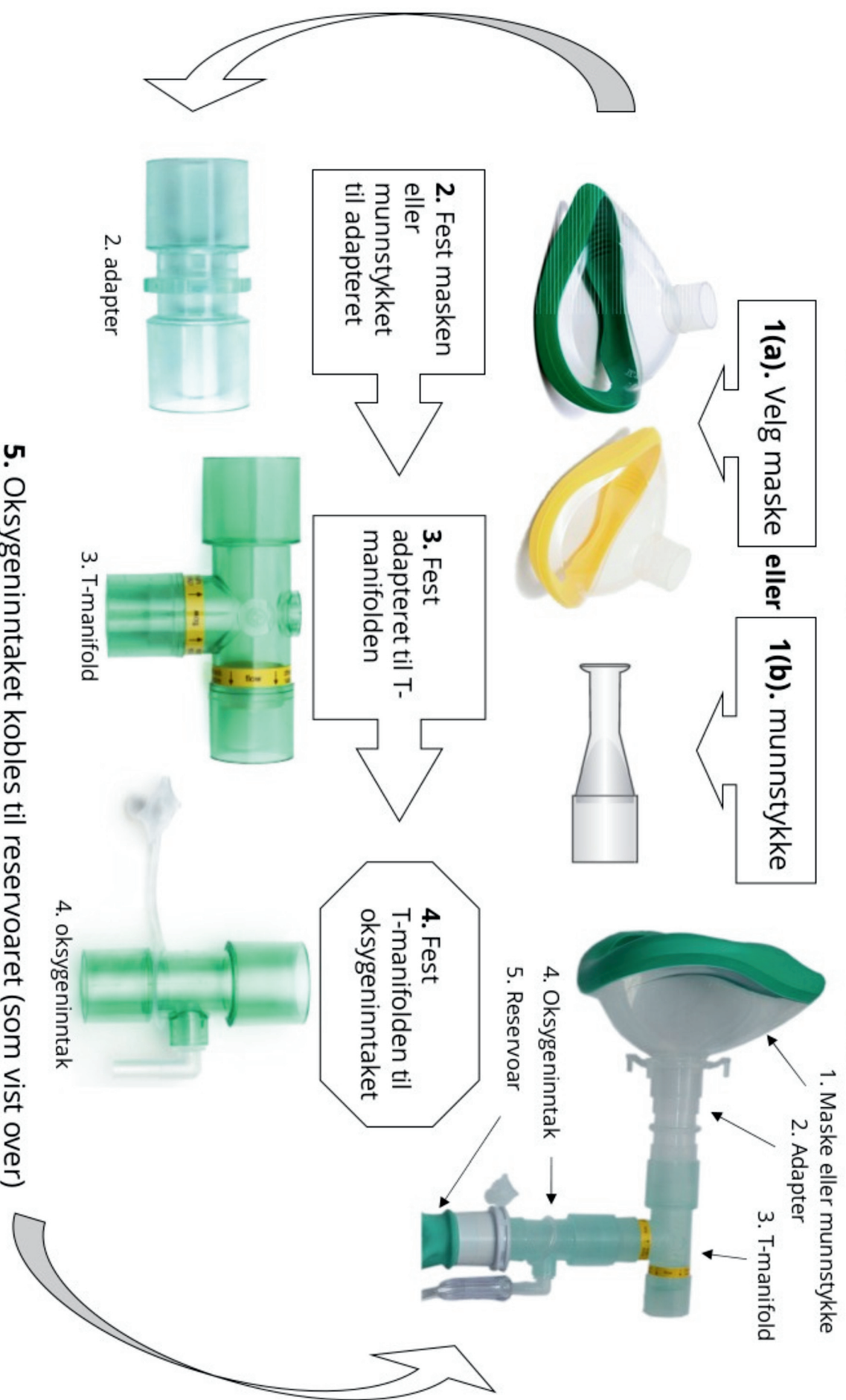
Du kan bruke oksygen til å stanse anfall så ofte du trenger det.

Unngå tilbakefall

Når anfallet har gitt seg skal du allikevel fortsette å puste oksygen i 7–8 minutter til, men da kan du puste avslappet og normalt, og uten å bevege overkroppen. Dette sikrer at du ikke får tilbakefall.

Når du er ferdig stenger du først igjen hovedventilen på oksygenflasken og deretter skrur du regulatoren til 0.

Monteringsanvisning for ClusterO2 Kit: Følg pilene!



Steg 1 - Begynn med å velge maske eller munnstykke. Noen munnstykker trenger ikke adapteret, som nevnt i steg #2, men kan kobles direkte til T-manifolden i steg #3.

Steg 3 - **MERKNAD**: Pilene på T-manifolden **MA** kobles i den retningen som monteringsanvisningen viser.