

Kort innføring i bruk av medisinsk oksygen mot klasehodepine

Montering av ClusterO2 Kit og enkel innføring i pusteteknikk



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

Innføring i bruk av medisinsk oksygen mot klasehodepine

Før du tar i bruk oksygen hjemme

Oksygen (O₂) er ikke brannfarlig i seg selv, men det gir næring til åpne flammer og øker derfor risikoen for brann. Du skal derfor aldri bruke oksygen i rom med åpne flammer eller der det røykes. Det kan også være lurt å informere det lokale brannvesenet om at du oppbevarer medisinsk oksygen under trykk hjemme.

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. Dersom du har fått såkalt LIV-beholdere (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 såkalt ikke-gjenpustermaske: Det sikrer at du ikke puster inn igjen karbondioksid (CO₂) når du puster ut ved å sørge for at CO₂-rik luft fra respirasjonssyklusen forlater masken når du puster ut. Når du har montert sammen 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.

Vennligst også se 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 forbundet med livsfare å sovne med utstyret i drift, siden du risikerer kullosforgiftning om du går tom for oksygen og det er lett å sovne når anfallet slipper!

Det kan være lurt å ha med en medhjelper de første gangene.

Du kan bruke oksygen til å kupere anfall så ofte du trenger det, siden det ikke gir noen alvorlige bivirkninger. Du må imidlertid regne med å bli sliten.

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 din.

Disse trinnene gjentar du om og om igjen, til anfallet går over.

Du skal justere 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.

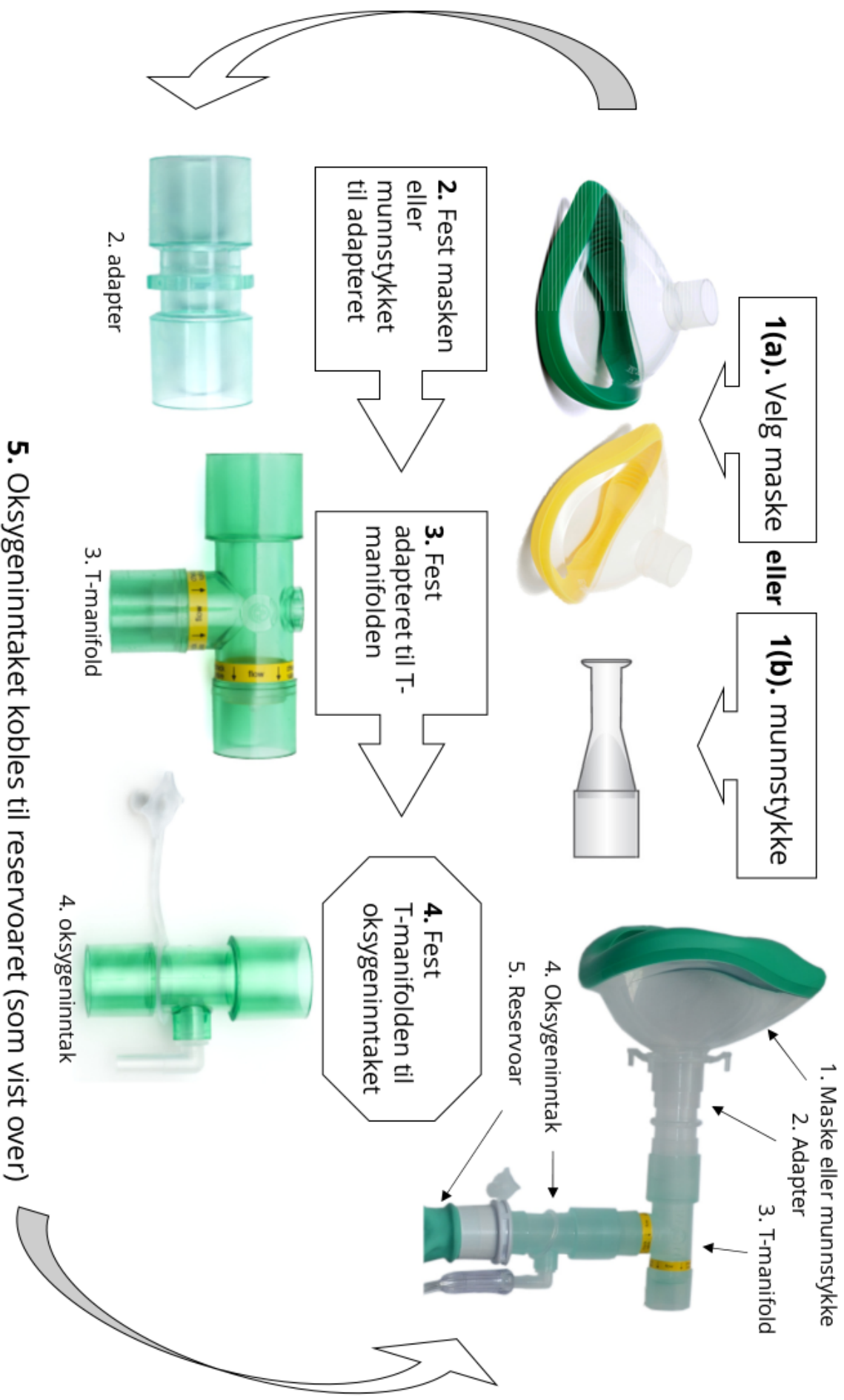
Dersom du begynner å hoste litt i starten, så bare host ferdig og fortsett pusteprosedyren. Det er helt normalt og hostingen vil gi seg raskt.

Dersom du under pusting begynner å føle prikking i leppene, armene eller anklene, så bare fortsett pusting. Prikkingen er et bevis for at du puster riktig og at det virker, og den vil gi seg straks du avslutter pusting. Det kan være litt ekkelt, men det er helt ufarlig.

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.