

# CPAP INITIATION

Setting you up with a CPAP machine to treat obstructive sleep apnoea OSA

## WHAT IS IT?

CPAP stands for Continuous Positive Airway Pressure, and it is machine that pumps room air into your upper away to control any apnoeas or hypopnoeas (full or partial closure of your upper airway) in-keeping with Obstructive Sleep Apnoea (OSA).

During your appointment, we will show you how to use the machine, and fit you with a mask. The mask will sit over your mouth and nose, or your nose only, as shown in the pictures.

## WHY DO YOU NEED CPAP?

CPAP is used to treat obstructive sleep apnoea, which is a condition in which your upper airway narrows or collapses causing a 'pause' in your breathing. This can disrupt your sleep and can put pressure on your heart and other organs, increasing your risk of certain health conditions.

The CPAP machine supports your upper airway to keep it open, preventing these pauses and helping you to get the restorative sleep your body needs.

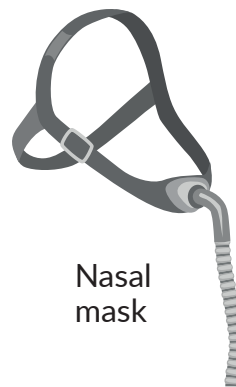
During your appointment, we will go into further detail about your sleep study results and how this relates to you.

## HOW SHOULD YOU PREPARE FOR THE APPOINTMENT?

During the appointment, we will first discuss your diagnosis, including the severity of your sleep apnoea, so think of any questions you might have.

We will then show you how to use and maintain your machine and fit the mask, so be prepared to have a mask and head strap fitted on the day.

Finally, we will book you in for a follow up appointment in 2-3 weeks time, so you may want to bring your diary with you. All of the equipment will fit in a bag as shown above, so be prepared to carry this home with you.

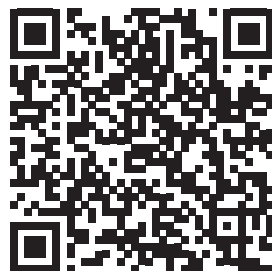


Nasal mask



Full face mask

For more information please visit: (QR)



or contact the department on 02921 825421

Masks should be cleaned daily using warm soapy water and we expect them to last approximately one year under this cleaning routine.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Lung Function  
& Sleep Apnoea  
Department

# CYCHWYN CPAP

Rhoi peiriant CPAP i chi am y tro cyntaf i drin apnoea cwsg rhwystrol OSA

## BETH YDYW?

Ystyr CPAP yw Pwysedd Positif Parhaus yn y Llwybr Anadlu, ac mae'n beiriant sy'n pwmpio aer ystafell i mewn i'ch llwybr anadlu uchaf i reoli unrhyw apnoeas neu hypopnoeas (lle mae eich llwybr anadlu uchaf yn cau'n llawn neu'n rhannol) yn unol ag Apnoea Cwsg Rhwystrol (OSA).

Yn ystod eich apwyntiad, byddwn yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r peiriant, ac yn ffitio masg i chi. Bydd y masg yn cael ei roi dros eich ceg a'ch trwyn, neu'ch trwyn yn unig, fel y dangosir yn y lluniau isod.

## PAM MAE ANGEN CPAP ARNOCH CHI?

Defnyddir CPAP i drin apnoea cwsg rhwystrol, sy'n gyflwr lle mae eich llwybr anadlu yn culhau neu'n cwmpo gan achosi 'saib' yn eich anadlu. Gall hyn amharu ar eich cwsg a gall roi pwysau ar eich calon ac organau eraill, gan gynyddu eich risg o gyflyrau iechyd penodol.

Mae'r peiriant CPAP yn cynnal eich llwybr anadlu uchaf i'w gadw ar agor, gan atal y seibiau hyn a'ch helpu i gael y cwsg adferol sydd ei angen ar eich corff.

Yn ystod eich apwyntiad, byddwn yn trafod canlyniadau eich astudiaeth cwsg yn fanylach a sut mae hyn yn berthnasol i chi.

## SUT DDYLECH CHI BARATOI AR GYFER YR APWYNTIAD?

Yn ystod yr apwyntiad, byddwn yn trafod eich diagnosis yn gyntaf, gan gynnwys difrifoldeb eich apnoea cwsg, felly meddyliwch am unrhyw gwestiynau a allai fod gennych.

Yna byddwn yn dangos i chi sut i ddefnyddio a chynnal eich peiriant ac yn ffitio'r masg, felly byddwch yn barod i gael masg a strap pen wedi'u ffitio ar y diwrnod.

Yn olaf, byddwn yn trefnu apwyntiad dilynol i chi ymhen 2-3 wythnos, felly efallai y byddwch am ddod â'ch dyddiadur gyda chi. Bydd yr holl offer yn ffitio mewn bag fel y dangosir uchod, felly byddwch yn barod i gario hwn adref gyda chi.



Masg trwynol



Masg wyneb llawn

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:



Cysylltwch â'r adran ar 02921 825 421.

Dylid glanhau masgiau bob dydd gan ddefnyddio dŵr sebon cynnes a disgwyliwn iddynt bara tua blwyddyn o dan y drefn lanhau hon.



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Swyddogaeth yr Ysgyfaint  
ac Adran Apnoea Cwsg