

Kriterien zur Standortwahl



Frage: Mein CPAP-Gerät steht auf dem Nachttisch neben meinem Bett, entsprechend der Anweisung der Firma, von der ich das Gerät erhalten habe. Eigentlich möchte ich das Gerät lieber auf das Schrankregal stellen, das oberhalb des Kopfteils meines Bettes angebracht ist. Kann ich den Standort des Gerätes frei wählen oder gibt es bestimmte Gründe, warum das Gerät auf dem Nachttisch stehen soll?

Antwort: Im Prinzip ist es völlig egal, wo das CPAP-Gerät rund um den Schlafplatz aufgestellt ist. Jedoch gilt es einige Punkte bei der Standortwahl zu bedenken.

Der erste Gesichtspunkt ist natürlich, dass die Schlauchlänge ausreichen muss, um eine Verbindung zwischen Gerät und Maske zu ermöglichen. Außerdem muss genügend Bewegungsspielraum des Kopfes gegeben sein, ohne dass durch einen straff gezogenen Atemschlauch, ein Zug auf die Maske oder das Gerät entsteht. Wenn auf die Maske ein Zug wirkt, kann es zu Undichtigkeiten zwischen Maske und Gesicht kommen, die Maske kann während des Schlafs ganz vom Kopf gezogen werden oder der Schlauch kann sich am Maskenanschluss lösen. Man könnte meinen, dass man diese Probleme, wenn sie auftreten, ja selbst merken müsste, doch gibt es unzählige Berichte Betroffener, die das alles schon erlebt haben und irgendwann in der Nacht verwundert, ohne Maske im Gesicht oder ohne Schlauchverbindung, aufgewacht sind.

Je nach Gerätestandort kann es gar gefährlich werden, wenn sich das Gerät, durch Zugeinwirkung in Bewegung setzt und vom Tisch oder Regal fällt. Besonders die kleinen leichten Geräte haben bei Zug eine geringe Standfestigkeit. Auch gilt es zu bedenken, dass bei scheinbar ausreichendem Bewegungsspielraum des Atemschlauches, eine unbeabsichtigte Zugeinwirkung auf das Gerät, z. B. durch unkontrollierte Bewegungen während des Schlafes, nicht ausgeschlossen ist. Es ist also riskant, das CPAP-Gerät auf einem Regal über dem Kopf zu platzieren, außer, wenn das Gerät sicher gegen Herabfallen gesichert ist. Dies lässt sich eigentlich nur durch eine entsprechende Regalkonstruktion erreichen, bei der ein fest montiertes Hindernis ein Herabfallen verhindert.

Ein weiterer Gesichtspunkt, der bei der Standortwahl des CPAP-Gerätes berücksichtigt werden sollte, ist die Bildung von Kondenswasser bei Nutzung eines Atemluftbefeuchters. Wird das Gerät oberhalb des Kopfes platziert, dann besteht das Risiko, dass Kondenswasser der Schwerkraft folgend in die Maske bzw. ins Gesicht läuft und den

Schlaf beeinträchtigt. Dennoch bedeutet dieses Risiko nicht, dass ein Gerätestandort oberhalb des Kopfes bei Nutzung eines Atemluftbefeuchters grundsätzlich abzulehnen ist, denn auch gegen Kondenswasser im Atemschlauch kann man etwas unternehmen. Zur Vermeidung von Kondenswasserbildung kann man die Befeuchterleistung des Gerätes verringern, die Raumtemperatur erhöhen, eine Schlauchschutzhülle verwenden oder einen beheizbaren Atemschlauch nutzen.

Der dritte Gesichtspunkt bezieht sich auf die Gerätelautstärke, die je nach Standortwahl variiert. Die Geräteeigenschaften selbst ändern sich natürlich nicht, aber die eigene Wahrnehmung der Geräuschlautstärke und die Wahrnehmung der Geräusche für den Bettpartner. Da diese Wahrnehmung und die Geräuschempfindlichkeiten jedes Einzelnen recht unterschiedlich sind, hilft am besten ein ausprobierendes Vergleichen möglicher Standorte.

Generell lässt sich sagen, dass, je näher das Gerät am Ohr des Schlafers platziert ist und je weniger der Schall an seiner Ausbreitung gehindert wird, umso lauter werden die Geräteeigenschaften wahrgenommen. Aus dieser einfachen Tatsache lässt sich ableiten, dass der Gerätestandort in Kopfhöhe auf dem Nachttisch, direkt neben dem Bett, in Bezug auf die Lautstärke, die schlechteste Standortwahl darstellt. Noch ungünstiger ist es, wenn der Nachttisch direkt mit dem Bett verbunden ist und so Gerätevibrationen auf das Bett übertragen werden bzw. die Resonanzfläche vergrößert wird. Auch Bettüberbauten oder Regalschränke über dem Bett sind geräuschtechnisch eher ungünstig, insbesondere dann, wenn sie mit dem Bett in Verbindung stehen.

Unabhängig vom Gerätestandort ist es immer möglich, durch Maßnahmen zur Geräuschdämmung, die Lautstärke zu verringern. Als einfachste Maßnahme kann das Gerät z. B. auf ein Handtuch, einen Tischläufer oder noch besser eine weiche Schaumstoffauflage gestellt werden. Allerdings wird das Gerät dadurch, je nach Untergrund, möglicherweise etwas weniger standfest. Eine weitere Geräuschreduzierung

lässt sich erzielen, wenn das Gerät nicht in Kopfhöhe aufgestellt wird, sondern z. B. auf einem kleinen Hocker neben dem Bett.

Eine optimale Geräuschreduktion wird allerdings nur erreicht, wenn die Schallwellen an ihrer Ausbreitung gehindert werden. Dies lässt sich dadurch erreichen, indem das Gerät z. B. in einen neben dem Bett stehenden geschlossenen und geräuschgedämmten Nachttisch oder Schrank gestellt wird, aus dem der Atemschlauch z. B. durch ein Loch herausgeführt wird. Natürlich muss dann auch durch entsprechende Maßnahmen eine ausreichende Luftzufuhr zum Gerät gewährleistet sein, damit das Gerät nicht überhitzt.

In der Regel ist aber nicht das Gerät der Hauptverursacher der Geräusche. Das Geräteeigenes wird meistens vom Maskengeräusch überlagert. Doch auch hierfür gibt es gute Lösungen, die in dieser Rubrik schon thematisiert wurden.

Prinzipiell ist also gegen eine Standortwahl oberhalb des Kopfes auf einem Schrankregal nichts einzuwenden, wenn die vorgenannten Punkte bedacht worden sind. Jedenfalls kann in diesem Fall zumindest die Schlauchführung vorteilhaft sein, da der Schlauch nicht von der Seite kommt und an der Maske seitlich oder nach unten zieht, sondern von oben kommend eine größere Bewegungsfreiheit und weniger Zug auf die Maske gewährleistet.

Fragen, Anregungen, Erfahrungsberichte und Kritik zur Rubrik „Schlafapnoe-Sprechstunde“ nehme ich gerne entgegen, z. B. per E-Mail unter „obergfell@lvbwss.de“.

Besuchen Sie auch unsere Homepage „www.lvbwss.de“. Dort steht z. B. dieser Artikel zum Download bereit.



*Ulrich Obergfell,
Vorsitzender des Landesverbandes Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe e. V.*