

Ordföranden har ordet

Anders Nyberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



Föreningens årsmöte tidigare lades i år omkring sex veckor jämfört med tidigare år. Skälet till detta heter **World Sleep Day** fredagen den 16 mars. Philips kommer med Apnéföreningen Syd som partner manifestera World Sleep Day med en spännande aktivitet i Malmö den dagen. Jag vädjar till dig att inte missa möjligheten att besöka Sankt Gertruds Konferens (beläget vid Caroli) eftermiddagen den 16 mars (se program i tidningen).

Du kommer att få lyssna till professor emerita Eva Svanborg verksam vid Linköpings Universitet. Hon har mer än 40 års erfarenhet av sömnapnéforskning. Vidare kan du vid några informationsstationer lära mer om CPAP-maskers skötsel och vad sömnkliniker tittar på när det gäller sömnvården samt behandlingsuppföljningar.

Du kommer vidare att få höra en spännande patienthistoria. Som final redovisas resultatet av den undersökning om sömnapné som utfördes i Sverige och Danmark under december 2017 och januari 2018. Sannolikheten är stor att du som läser detta själv svarade på enkäten. Ett gott råd: Anteckna i din almanacka vad som väntar den 16 mars!

Fortsätn. på sidan 6.

World Sleep Day

Fredagen 16 mars kl.14.00

Sankt Gertruds Konferens

Östergatan 7B, Malmö (invid Caroli och Sankt Petri kyrka)

15:00 - 16:00

15:00-15:30 **Misstänker du sömnapné** - Hur gör jag för att få kontakt med sjukvården

15:30-16:00 **Fakta Sömnnapné** - Beskrivning av tillstånd, symtom och behandling, Prof. emerita Eva Svanborg

16:00 – 16:30 informationsstationer

1 CPAP-masker & skötsel

2 Sömnvården & behandlingsuppföljning (vad tittar kliniken på)

16:30 – 17:00 informationsstationer

1 CPAP-masker & skötsel

2 Sömnvården & behandlingsuppföljning (vad tittar kliniken på)

17:00 - 19:00

17:00-17:15 Detta gör Apnéföreningen Syd för sömnapnoiker

17:15-17:45 Patienthistoria - Att leva med sömnapné

17:45-18:15 Kompass Boot Initiative - Resultat av undersökning

18:15-18:30 Visning av Philips sömnapné hemsidan - Informationskälla/hjälp

18:30-19:00 Visning av DreamStation Go

Missa inte detta toppentillfälle!!

Philips

Apnéföreningen Syd



Adress

Apnéföreningen Syd
c/o Kent Rickbo
Perstorpsgratan 19 C
235 33 Vellinge

Kontakt

Anders Nyberg, ordförande 0733-74 42 54
Karin Söderberg, sekreterare 0411-52 85 06
Kent Rickbo, kassör 0768-24 00 03

E-post

apnesyd@live.se

Hemsida

www.apnesyd.se

Bankgiro

872-2191

Ny kampanj vill skapa uppmärksamhet och hjälpa de odiagnostiserade till läkaren



Thomas Hartvig, Kompas, Anders Nyberg, Apné-föreningen Syd, Ea Finn Nielsen och Karen Sögaard, båda Philips samt Karin Söderberg, Apné-föreningen Syd i samband med förberedande möte inför World Sleep Day.

För närvarande är en ny stor kampanj igång i både Sverige och Danmark för att öka kunskapen om sömnapné. Både de danska och svenska sömnapnéföreningarna samt flera experter har hjälpt till med att utveckla aktiviteter till kampanjen, finansierad av Philips Respironics, som består av både fokusgrupper, onlineundersökning, informationsvideor, annonser i tidningar och radioinslag över hela landet.

Många som har sömnapné i sina liv, antingen som patient eller anhörig, vet att det för de flesta tar lång tid innan man går till läkaren. Ofta även ännu längre tid innan man får en diagnos och den hjälp som kan göra ens liv lättare igen. Det finns en tabu omkring sjukdomen och en okunnighet hos både hos läkare och patienter. Många är rädda för att inte bli tagna på allvar och att deras symptom skjuts åt sidan med anledning av att det ju finns många människor som snarkar – och man står därför ut med det.

Vi på Kompas Kommunikation, Philips Respironics, experter och patientföreningarna i Sverige och Danmark har gått ihop för att skapa

en kampanj som ändrar på det här. Kampanjens huvudsyfte är att få folk att känna till symptomen, ta dem på allvar och gå till läkaren. Den röda tråden i kampanjen är att berätta om den paus som sker under andningsuppehållet i sömnen när man har sömnapné. Det är det mest centrala och framträdande symptom på sömnapné och vad de odiagnostiserade ska vara uppmärksamma på.

Patientföreningarna som en oumbärlig medspelare

När Kompas valdes för att hjälpa Philips med deras kampanj bestämde vi oss snabbt för att kontakta patientföreningarna. För de om någon vet hur resan från det att man är ovetande till att man är diagnostiserad och välbehandlad. Föreningarna spelar generellt en stor roll i spridningen av kunskap om sjukdomen och därför var ett av de första initiativen i kampanjen att involvera alla duktiga personer från de svenska och danska föreningarna för att se till att allting runt kampanjen blev så rätt som möjligt.

Kampanjen inleddes med en fokusgrupp i Sverige med 9 deltagare

och två i Köpenhamn med totalt 13 deltagare. Både patienter och anhöriga var inbjudna för att Kompas och Philips skulle bli klokare på livet som patient, tabuer och livet med sjukdomen. Kampanjens annonser blev också testade för att säkerställa att de var lämpade för de önskade mottagarna. Redan här var hjälpen från föreningarna avgörande eftersom de hjälpte till med att rekrytera de rätta deltagarna till fokusgruppen och hjälpte kunnigt till med att utveckla de frågor som gruppens deltagare skulle besvara.

En onlineundersökning med 5 398 deltagare från både Sverige och Danmark

Efter fokusgruppen så började förberedelserna inför kampanjen med en storskalig onlineundersökning i både Sverige och Danmark. Du kanske kommer ihåg att det stod om undersökningen i medlemsbladet i december och du kanske till och med hjälpte oss med att bli klokare och deltog i undersökningen eller delade den med någon du känner? De svenska och danska föreningarna hjälpte i alla fall återigen med stor stil till med

Slutar du eller din partner att andas under natten?

Över 400 000 svenskar lider av sömnapné.

Man snarkar ofta högljutt och slutar att andas flera hundra gånger under loppet av en natt. Därför får man aldrig någon djupsömn. Många med sömnapné har svårt för att koncentrera sig och känner sig sällan utvilade under dagen. I värsta fall kan sömnapné ge ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och diabetes.

Är du eller din partner en av dem?

Prata med din läkare och testa om det är tecken på sömnapné på philips.se/somnapne



Under den tid Kompas undersökning pågick och även en lång tid därefter fanns annonser som denna eller liknande publicerade i skandinaviska fack- och veckotidningar samt i dagspress. Intresset för enkäten har varit stort och fler svar än väntat har redovisats. Slutredovisningen sker i Malmö 16 mars.

att utveckla undersökningen. Det gjorde även Jan Hedner (professor på Department of Sleep Medicine, Respiratory Medicine and Allergology, Sahlgrenska University Hospital) från Sverige och Philip Tønnesen (överläkare på Dansk center för sömnmedicin Rigshospitalet-Glostrup) från Danmark, som båda hjälpte till med att säkra att all fakta var 100 procent korrekt. Både de och patientföreningarna läste igenom frågeformulären och kom med viktig feedback så att frågorna vi ställde kunde ge svar på exakt det vi ville veta. Så många som 5 398 människor deltog i undersökningen som avslutades i januari 2018.

Har du hört snarkningar på radion?

För att på bästa sätt öka kunskapen om sömnapné har kampanjens bud-

skap kommunicerats på olika sätt. Det har gjorts en stor kampanjvideo som du kanske har stött på online. Videon handlar om ett gift par i en av de klassiska situationerna på natten, där den ena inte kan sova på grund av den andras snarkning och andningsuppehåll. En situation som påverkar både den anhöriga och den som lider av sömnapné.

Det utvecklades också en radio-reklam som har sänts på landets radiostationer. Mottagandet av både videon och radioreklamen har varit överväldigande. Det är även personer som har kontaktat Philips för att tacka och meddelat att de kontaktade sin läkare efter att de hade hört radioreklamen och att de nu får hjälp.

Kanske har du också stött på annonser som denna i antingen Svensk Damtidning eller Femina.

Det tar inte slut här

Snart kommer nästa steg i kampanjen och det blir inte mindre spännande. De senaste veckorna har lagts på att analysera siffrorna från den stora undersökningen. De kommer offentliggöras på World Sleep Day den 16 mars. Det kommer också vara en rad olika aktiviteter och events på denna dag i förbindelse med kampanjen som ni självklart kommer få höra mer om när det närmar sig.

Nu vill vi bara säga stort tack till föreningarna och er som har deltagit i fokusgruppen och onlineundersökningen. Det hade inte varit möjligt att lansera en så succérik kampanj utan er hjälp.

-Kompas Kommunikation

Onlineundersökning med 5 398 deltagare

Sverige	846 Diagnostiserade med sömnapné 298 Partners till diagnostiserade 1198 Respondenter med sömnbesvär 1057 Partners till personer med sömnbesvär
Danmark	725 Diagnostiserade med sömnapné 155 Partners till diagnostiserade 1225 Respondenter med sömnbesvär 1182 Partners till personer med sömnbesvär

Varför så få medlemmar på årsmötet?

Ett trettiotal medlemmar deltog i föreningens årsmöte torsdagen den 1 februari 2018 i Annegården, Lund. Årsmötet omgärdades av ett intressant program där tandläkare Peter Lundgrens redogörelse för hur apnéskenor (AAS) utprovas och fungerar väckte stor uppmärksamhet. En föreläsning som borde lockat fler än 30 lyssnare!

Två leverantörer var närvarande och visade sina produkter. Det var kvällens sponsor SomnoMed och ResMed. SomnoMed bjöd på danskt smörrebröd som smakade förträffligt. Programmet inleddes med att föreningens ordförande Anders Nyberg gjorde en resumé över året som gått. Han redogjorde för 2017 års verksamhetsplan som "klubbades" vid fjolårets årsmöte och kunde peka på att styrelsen jobbat helt i linje med den. Inte mindre än fyra medlems- och informationsmöten hölls i Lomma, Lund, Växjö och Malmö.

Tusentals foldrar har distribuerats under året till vårdcentraler och i samband med mässor och liknande aktiviteter. En stor och tacksam distributionscentral har varit sömnapnéenheterna vid klinikerna som diagnostiserar och behandlar apnépatienter.

Hög tolerans för användning av AAS

Tandläkare Peter Lundgren är diplomerad tillverkare av AAS och har även specialistutbildning i snarkbehandling med laser. Peter ställde inledningsvis frågorna: Vad händer när patienterna kommer till mig, hur fungerar AAS och är de besvärsliga att använda?

- En antiapnéskena är på många sätt ett utmärkt komplement till CPAP, sa han. Ungefär en tredjedel av de som ska behandlas med CPAP tolererar inte behandlingen. Man kunde tro att det var tvärtom, att acceptansen för skena skulle vara lägre, men det är oftast en mycket kort tillvänjningstid för att trivas med sin antapnéskena.

- SomnoMeds antiapnéskena DuoBlock som jag arbetar med är tvådelad och har fri rörlighet för käkarna. Du kan med DuoBlock

öppna munnen och t ex dricka ett glas vatten. Den är även justerbar. Något patienterna efter instruktion själva klarar av.

Måste vara friska tänder

- Patienten som ska behandlas med AAS får först sina tänder undersökta. Tandläkaren kollar så att tänderna är friska och att det inte finns några problem som kariesangrepp, tandlossning eller att tänderna är trasiga. Att använda en AAS innebär nämligen belastning på tänderna och att ordinera och prova ut AAS för en person med ej friska och hela tänder är förkastligt.

- Efter denna primära tandundersökning gör jag tandavtryck och inställningar för käkarna. Avtrycket skickas till ett laboratorium. Skennorna tillverkas i Manilla och när den kommer tillbaka till mig kollar jag först att den passar i patientens båda käkar.

- Därefter visar jag hur man sätter i och tar ur skenan. DuoBlock sätts alltid först i överkäken. Vid uttag alltid underkäken först. Efter att vi gått igenom rengöring och underhåll av skenan får patienten ett behandlingsformulär och instruktionsbok samt tid för återbesök avtalas. Efter cirka en månad är patienten tillbaka hos mig för kontroll av funktion och bett. Justering görs efter behov och patienten instrueras också om hur hen själv kan ändra justeringen.

Kort tid av träningsvärk

Att börja använda AAS är som att gå på gym menar Peter. Värken i muskler, käkarna och tänderna är övergående. Efter en vecka är "träningvärken" borta. Några upplever att skenan suger fast hårt. Men den skadar inte tänderna och insidan är av mjukt material. Skenan ska naturligtvis sköta och rengöras regelbundet.

- Borsta den med vatten. Använd absolut inte tandkräm som kan åstadkomma repor. Vidare ska man undvika att skenan kommer i kontakt med starkt solljus och värme. Och se upp för katten och hunden om du har någon. De älskar att leka med AAS och haverera dem, fortsätter Peter.

En del patienter upplever muntorrhet vid användning av skena. Peters råd är, drick vatten och stryk lite vaselin på läpparna.

- Vissa patienter får bettförändringar efter en längre tids användning. Här måste man som behandlad patient väga in vilket som är viktigast. Behandling av apnéerna eller bettförändringen.

- Det går att andas genom munnen med DuoBlock. Det går även att göra ett mindre andningshål i den om det skulle behövas. En antiapnéskena har två års garanti och en ny skena kan göras efter fem år inom sjukförsäkringen. Kostnaderna för att få en skena är jämförbara med en CPAP, fortsätter han och säger avslutningsvis.

- Mycket få känner till att det vid behandling går att kombinera AAS och CPAP för att t ex minska lufttrycket. Slutligen vill jag varna för att köpa snarkskenor på apotek och Internet. Dessa snarkskenor kan ställa till med felställningar i bettet och orsaka mycket skada och problem.

Anders Nyberg



Per Nilsson är beredd hugga in på bordet med smörrebröd.



Medlemmarna lyssnade koncentrerat till Peter Lundgren.



Tandläkare Peter Lundgrens kunskaper om apneskenor fängslade mötesdeltagarna.



Utprovning av masker vid ResMeds bord.



Stort intresse för Anna Hardendteft-Stahls DuoBlock.

Axplock från årsmötet 2018

Till skillnad mot fjolårets årsmöte vållade inga ärenden på agendan i år några diskussioner. Budget och medlemsavgift (oförändrad 200 kr) klubbades snabbt och likaså de rätt omfattande stadgeändringarna. En ändring är att medlem som ej betalt medlemsavgift efter två påminnelser anses ha begärt utträde ur föreningen.

Årsmötet godkände även verksamhetsplanen för år 2018. I den pekar styrelsen på att effektivisera medlemsrekryteringen, att ordna minst tre medlemsmöten/informationsmöten (hölls fyra under 2017). Att pusha på landstingspolitiker och tjänstemän i Region Skåne i

syfte att uppnå snabbare diagnostisering och behandling av sömnapnépatienter. Tidningen Apné Syd ska utkomma med fyra nummer.

Efter det att styrelsen konstituerat sig har ledamöterna dessa funktioner:

Anders Nyberg ordförande, Svenarne Hansson vice ordföranden, Kent Rickbo kassör, Karin Söderberg sekreterare, Kerstin Grunér vice sekreterare, Christopher Åkesson ledamot. Suppleanter är Eva Lexgård, Bonde Martinsson och Carl-Axel Wildt. Ulf Johansson revisor, Olle Lundborg revisors-suppleant. Valberedning är Per Nilsson och Monica Nyberg.

Fråga doktorn

Bengt Midgren är docent och f.d. överläkare vid Lungmottagningen vid Skånes Universitetssjukhus i Lund. Han har arbetat kliniskt och vetenskapligt med



sömnapné i mer än 30 år och inledde den första CPAP-behandlingen mot sömnapné vid sin klinik 11 september 1986. Trots att Bengt nu har gått i pension kommer han att fortsätta att svara på frågor här i Fråga doktorn.

Q: En del medlemmar lider av muntorrhet. Vad kan det bero på och vad kan man göra åt det?

A: Muntorrhet hos den som inte är behandlad för sin sömnapné är en typisk del av symptombilden. Det beror så gott som alltid på att personen i fråga är munandare i sömnen. De flesta av mina patienter berättar om "vattenglasat på sängbordet" och att "munnen är som ökensand på morgonen". Med en fungerande behandling ska detta problem försvinna. Muntorrhet under CPAP-behandling kan bero på att man har näsmask men att munnen öppnas i sömnen så att det blir "tvärdrag". Byt till helmask är mitt råd. Det kan också bero på att man helt enkelt inte klarar den torra förvärmade luften från CPAP-fläkten utan att använda befuktare till CPAP-en. Det finns ett visst forskningsstöd för att behandlingen går bättre om man är frikostig med att använda befuktare redan från början.

Q: Påverkar sömntabletter eller insomningstabletter resultatet av behandling av sömnapné?

A: Sömntabletter och insomningstabletter är i regel direkt olämpliga för den som har obehandlad eller dåligt behandlad sömnapné, eftersom svalgmuskulerna slappas av. Den som har fungerande CPAP och som verkligen använder maskinen behöver inte vara lika bekymrad. Vi "andningsläkare" är allmänt sett motståndare till sömnmedel, men i vissa fall kan vi skriva ut det under en inledningsfas som en hjälp att komma igång med CPAP. Den goda effekten av sömnmedel klingar dock snabbt av och övergår i ett beroende om man fortsätter vecka efter vecka.

Hälsningar Bengt Midgren

Ordföranden har ordet

Fortsättn. från sidan 1

Vid årsmötet i Lund redovisade styrelsen vad den "jobbat med" under 2017 och hur den efterföljt verksamhetsplanen som årsmötet 2017 klubbade. Som ordförande är jag stolt över att vi i mångt och mycket uppnådde de högt satta målen. Men vi kan bli bättre och det vill vi bli med din hjälp. Återigen är jag ute med häven. Föreningen behöver fler medlemmar som engagerar sig i verksamheten!

Efter vårt tunga engagemang i samband med World Sleep Day kommer styrelsen att försöka lägga in informationsmöten i Kalmar och Karlskrona under hösten. I Blekinge har diagnostiseringen av sömnapné släpat efter med långa köer som

resultat. Föreningen har därför de senaste åren hänvisat många med sömnapnéproblem i Blekinge att kontakta klinikerna i Ystad och Kristianstad.

Dåliga resurser samt bristande rutiner har bl.a. varit orsaken till de långa väntetiderna i Blekinge. Detta har vi redovisat i en debattartikel i Blekinge Läns Tidning. I dag finns det en sömnklinik även i Karlshamn förutom den i Karlskrona. Vi i styrelsen har tagit fasta på vad som framkom vid årsmötet, att förhållanden för sömnapnépatienterna i grannlandet ändå kan förbättras. Styrelsen för föreningen ska försöka få till en dialog med landstinget i Blekinge i syfte att uppnå lika effektiva rutiner där som i Skåne.

Slutligen hoppas jag att du uppskattar innehållet i det här numret av Apné Syd. Målsättningen är en tidning med fyra sidor. Den här utgåvan har åtta sidor. Jag lovar inte att nästa nr av Apné Syd också har åtta sidor, men att göra Apné Syd mer läsvänlig och informativ är något vi också jobbar aktivt med. Har du förresten intresse av att skriva, erfarenhet av layout eller annat som rör tidningsproduktion. Hör då av dig till undertecknad.

Hälsningar och önskan om en god sömn

Anders Nyberg

Info Till Våra Medlemmar

Observera våra spalter "Fråga doktorn", "Fråga tandläkaren" och "Fråga CPAP-sköterskan". Vi tar gärna emot era funderingar på mail till apnesyd@live.se så ser vi till att de kommer till rätt mottagare.

SomnoMed
The Leader In COAT™
(Continuous Open Airway Therapy)



Söker Du ett effektivt alternativ till CPAP-behandling?

Då är SomnoDent lösningen för dig!

www.somnomed.se

SomnoMed Nordic AB, Östhammarsgatan 64, 115 28 Stockholm

10% rabatt * för medlemmar i Apnéföreningen Syd

Ange rabattkod: 10OFF2018



Köp i vår nya online-shop
philips.se/shop

*Gäller masker samt tillbehör till masker och CPAP

PHILIPS

Fråga tandläkaren

Peter Lundgren är Privat-tandläkare sedan 1982. Han har en stor klinik i Malmö nära Triangelns tågstation där de utför alla



typer av behandlingar inom tandvård och estetik. En del av dessa är apné-behandlingar där han har arbetat aktivt med apnéskenor av DuoBlock-typ (tvådelade skenor) i snart 3 år. Han fortsätter också att utbilda sig inom sömnmedicin för att nå så bra resultat för patienterna som möjligt.

Q: Känner du till om man kan få reducerat pris hos tandhygienist om man har apné och använder apné-skena samt lider av muntorrhet. Det finns ett litet rykte om det och om det är så måste man ha intyg eller remiss?

A: Att ha och använda en apné-skena ger i sig själv inget reducerat pris för behandlingar hos tandhygienist. Om man är muntorr och har mycket lite saliv (vad som menas med muntorr i klinisk mening finns beskrivet enligt speciella regler), oberoende av varför och detta kan verifieras genom mätning av den mängd saliv man har, då har man rätt till ett speciellt bidrag som kallas STB och som ger ett extra bidrag för viss vård hos tandläkare eller tandhygienist med 600 kronor per halvår. Det spelar dock ingen roll om man har apné eller ej, bara man uppfyller kraven för muntorrhet. Intyg som visar att man är så muntorr som krävs eller läkarintyg att man har vissa sjukdomar som påverkar spottkörtlarna krävs alltid för detta.

Verksamhetsplan för 2018

Trots begränsade resurser är det Apnéföreningen Syds mål att fortsätta att inbjuda till intressanta medlemsmöten. För år 2017 erhöll vi ett bidrag från Region Skåne och vi har ansökt om bidrag även för 2018. Bidraget ger föreningen möjlighet att inbjuda till intressanta föreläsningar om sömnapné och på det viset sprida information till människor som är ovetande om att de har sjukdomen samt till allmänheten som därmed blir mer observanta på att upptäcka sjukdomen hos partner, släktingar och vänner. Vid årsmötet 2018 antogs denna verksamhetsplan för föreningen.

- ✓ En primär uppgift för föreningen under år 2018 är att effektivisera medlemsrekryteringen.
- ✓ Föreningens mål är att under 2018 arrangera minst tre medlemsmöten/informationsmöten, varav årsmötet räknas som medlemsmöte.
- ✓ Tidningen Apné Syd ska utkomma med fyra nummer.

- ✓ Ha kontinuerlig dialog med Region Skåne för att uppnå snabbare diagnostisering och behandling av sömnapnépatienter samt få fram mer rättvisa kostnader.
- ✓ Med hjälp av riktade aktiviteter som annonser, tidningsartiklar samt spridning av vår folder till kliniker och vårdcentraler informera om sjukdomen.
- ✓ Fortsätta arbetet med att delta i mässor, hålla föreläsningar hos föreningar och på så vid sprida kunskap om föreningen och sjukdomen.
- ✓ Entusiasmera fler medlemmar att delta aktivt i föreningsarbetet.
- ✓ Arbeta för att sprida kunskap om sömnapné till media.
- ✓ Delta i PROM-SESAR-projektet och i andra forum/projekt som är relevanta för föreningens syfte.
- ✓ Arbeta för bildandet av ett rikstäckande Apnéförbund i Sverige

STORT URVAL!

Välj rätt CPAP-mask

Vi har ett stort utbud CPAP-masker och andra tillbehör. Besök hjalpmedel.se och se själv!

 **Hjälpmedelsteknik**
SVERIGE

www.hjalpmedel.se | Tenngatan 2, Lomma | 040-417080

EEZYFLOW SOVKRAGE

Unik uppfinning hjälper sociala snarkare



  

www.eezyflow.com
Tel. 08 636 50 30

Köp ny CPAP-mask samt tillbehör på mySleep.ResMed.com

AirFit™ 20 serien

ResMed Sweden AB
Jan Stenbecks Torg, 164 40 Kista
Tel. 08-477 10 00, ResMed.com

mySleep
by ResMed

Apné Syd



Som medlem i Apnéföreningen Syd får du:

- ✓ Information om hur du får behandling
- ✓ Information om hur sjukvården arbetar idag och i morgon
- ✓ Lyssna på föreläsningar på medlemsmöten av kunniga föredragshållare
- ✓ Träffa personer med samma problem
- ✓ Vår tidning "Apné Syd" 4 nummer per år
- ✓ Nyheter från tillverkare av utrustning mm mm

