

### Ordföranden har ordet

Vår ordförande Anders Nyberg har beslutat sig för att lämna styrelsen p g a hälsoskäl. Med anledning av detta har vi ingen text till denna spalt förrän vi får en ny ordförande som förhoppningsvis väljs vid årsmötet. Som ni förstår så är det en av flera anledningar till att vi behöver mer folk till styrelsen. Tänk till om inte Du kan göra en insats.

*Styrelsen*

### Verksamhetsplan för år 2019

Våren 2018 erhöll Apnéföreningen Syd bidrag från Region Skåne. Bidraget ger föreningen möjlighet att inbjuda till intressanta föreläsningar om sömnapné.

Läs mer om planen i artikeln på sida 3.

### Sömnapné kan bidra till synnedläggelse och blindhet!

En intressant artikel om ögonsjukdomen NAION finns att läsa på sida 4

### Föreläsning i Tollarp

Seniorerna SPF Tollarpsorten inbjöd Apnéföreningen Syds f d ordförande, Anders Nyberg, att hålla en föreläsning vid SPF-föreningens månadsmöte onsdagen den 30 januari.

En artikel om detta finns att läsa på sida 4

## ÅRSMÖTE onsdagen 27.3.2019

Hjärtligt välkommen till Apnéföreningen Syds årsmöte

I år blir det extra festligt med intressant program och en fantastisk buffé. Vi träffas i SPF:s lokaler, Balzarsgatan 1, Malmö med start kl 16.30. Se program nedan.

Vi får lyssna på en intressant föreläsning av överläkare Tord Julin, SUS, Malmö som kommer att prata om sambandet mellan förmaksflimmer och apné. Det finns studier som visar att behandling av förmaksflimmer

underlättas om patienten samtidigt behandlas för sin sömnapné.

Flertalet utställare kommer att närvara och ett lotteri blir det med riktigt fina priser. Vi kan endast hantera kontanter till lotteriet.

Tillsammans med Philips och ResMed bjuder vi på en läcker buffé. Detta innebär att vi måste ha en föransmälning för att veta hur mycket vi ska köpa in. Anmälan skickas till [apnesyd@live.se](mailto:apnesyd@live.se) eller på tfn 0734-448905 senast den 22 mars.



### Program

16.30-17.30 Utställning

17.30 -18.00 Årsmöte

18.00-18.40 Tord Juhlin, SUS

18.40 Mat och lotteridragning

19.20 ResMed visar nyheter

19.30 Philips visar nyhet

19.40 Tack för i kväll

Varmt välkomna till en givande kväll.

Styrelsen

#### Adress

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

#### Kontakt

Karin Söderberg, sekreterare 0411-52 85 06  
Kent Rickbo, kassör 0768-24 00 03

#### E-post

[apnesyd@live.se](mailto:apnesyd@live.se)

#### Hemsida

[www.apnesyd.se](http://www.apnesyd.se)

#### Bankgiro

872-2191

## 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.*



Tyvär publicerade vi fel svar till frågan i Apné Syd 4/2018 så här kommer frågan igen och med rätt svar:

Q: En person har normalt max 0,5 i AHI. Efter två veckor i ett land med 37 gr i skuggan är AHI 3-5 alla dagar och centrala apnéer. Han bytte sedan boende till ett rum med AC och är då åter tillbaka till 0,5. Har du någon bra förklaring?

A: Tack för frågan, den är intressväckande. Jag antar att frågeställaren menar AHI under CPAP-behandling, dvs det värde som CPAP-apparaten kalkylerar fram.

Först och främst kan man se en effekt av rumstemperaturen på sömnen och sömnkvaliteten helt oberoende av om man har sömnapné eller inte. Den "perfekta" sovrumstemperaturen påstås ligga kring 18-19 grader. Men det finns faktiskt också en undersökning av rumstemperaturens effekt på sömn och apnéer hos den som har obehandlade sömnapnéer. Fredrik Valham vid Norrlands Universitets-

sjukhus i Umeå disputerade 2011 på en avhandling där ett av delarbetena heter Ambient temperature and obstructive sleep apnea: effects on sleep, sleep apnea, and morning alertness (publicerat i Sleep 2012). Han jämförde sömn, sömnkvalitet, dagsömnighet och sömnapnéer efter en natts sömn i sovrumstemperaturer på 16, 20 och 24 grader. Resultaten kan enkelt sammanfattas som att sömnkvaliteten blev bättre och dagsömnigheten mindre vid lägre sovrumstemperatur men de obstruktiva sömnapnéerna blev något fler. Detta är kanske litet överraskande, men visar att man inte ska stirra sig blind på bara apnéerna. Det finns andra faktorer som också påverkar sömn och sömnkvalitet.

Så till själva frågan. Om man bara läser första delen av frågan blir min tolkning att en vistelse i ett så mycket varmare land ofta är kopplat till ökat alkoholintag vilket räcker för att förklara att man får en del centrala apnéer. Men fortsättningen på frågan - att det blev bättre igen vid lägre sovrumstemperatur - den kan jag inte förklara. Man kan spekulera över om hjärtat och blodcirkulationen stressades av den höga sovrumstemperaturen så att det uppstod centrala apnéer. Eller om den sämre sömnkvaliteten i högre sovrumstemperatur påverkade andningen så att frågeställaren fick fler centrala apnéer. När man växlar sömndjup får man nämligen lätt centrala apnéer ("insomnings-apnéer").

Men förklaringarna blir spekulationer, jag kan inte säga att det finns vetenskapligt underlag för ett säkert svar.

Hälsningar Bengt Midgren

## Fråga tandläkaren

*Peter Lundgren är Privattandläkare 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 apnébehandlingar 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: Jag måste trycka in min antiapné-skena och sedan sitter den som gjuten. Samma sak gäller när jag ska ta bort den på morgonen. Jag drar loss den. Ska den sitta så hårt eller blir den mera glapp med tiden? Hur lång tid beräknar man att en antiapné-skena ska

A: När det gäller hur hårt en apné-skena skall sitta beror det ju väldigt mycket på hur tänder och restbett ser ut. Om man har broar eller proteser eller om man saknar många tänder. Generellt kan man säga att en skena sitter mindre hårt på plats ju mindre tänder man har i munnen och ju sämre välfördelat de tänder man har sitter. Om man har avtagbara proteser sitter de sannolikt också lösare eller upplevs som mer rörliga.

De moderna skenor som används i de flesta sammanhang idag är gjorda med en silikonfodrad insida och detta gör att skenorna upplevs som att de sitter väldigt hårt på tänderna. Men effekten är mer ett sug fast på tänderna än att den sitter och klämmer fast på tänderna. Om man använder skenor som inte är fodrade på insidan får man en hårdare kläm passning. Fortsättn. på sidan 3.

10% rabatt \* för medlemmar  
i Apnéföreningen Syd

Ange rabattkod: 10OFF2018



Köp i vår nya online-shop  
[philips.se/shop](http://philips.se/shop)

\*Gäller masker samt tillbehör  
till masker och CPAP

**PHILIPS**

**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](http://www.somnomed.se)

SomnoMed Nordic AB, Östhammarsgatan 64, 115 28 Stockholm



## VERKSAMHETSPLAN FÖR ÅR 2019

Våren 2018 erhöll Apnéföreningen Syd bidrag från Region Skåne. Bidraget ger föreningen möjlighet att inbjuda till intressanta föreläsningar om sömnapné och på det viset även 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. Föreningen hoppas att deras ansökan om bidrag för år 2019 kommer att beviljas av Region Skåne.

- Föreningens mål är att under 2019 arrangera minst tre medlemsmöten/informationsmöten, varav årsmötet räknas som medlemsmöte.
- En primär uppgift för föreningen under år 2019 är att effektivisera medlemsrekryteringen.
- Arbeta för att ett rikstäckande Apnéförbund bildas.
- 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 och A6-visitkort till kliniker och vårdcentraler informera om sjukdomen.
- Fortsätta arbetet med att delta i mässor, hålla föreläsningar hos föreningar och på så vis sprida kunskap om föreningen och sjukdomen.
- Entusiasmera fler medlemmar att delta aktivt i föreningsarbetet.
- Arbeta för att sprida kunskap om sömnapné till media. Text genom informativa artiklar/debattartiklar i dags- och fackpress.
- Delta i PROM-SESAR-projektet och i andra forum/projekt som är relevanta för föreningens syfte.

### Fortsättn. från sidan 2

Skenorna skall sitta ordentligt fast på tänderna eftersom det är detta som håller dem på plats. Om de sitter för löst blir de mer obekväma.

Att de sitter hårt fast på tänderna skadar inte dessa och inte heller kronor eller fyllningar

I värsta fall om de trycker hårt på någon enstaka tand kan tandläkaren slipa i skenan och lätta lite på trycket. Det kommer så småningom att bli en

svagare retention så den sitter lite mindre hårt.

En skena bör hålla i minst 5 år i normala fall. Det beror dock mycket på om man till exempel gnisslar väldigt mycket eller om man har en väldigt speciell tandställning.

Sjukvården ersätter för en ny skena efter prövning efter 5 år om man behöver detta. Sömnlabstudredning med remiss från läkare får ej vara mer än 10 år gammal.

Hälsningar Peter Lundgren

**STORT URVAL!**

Välj rätt CPAP-mask

Vi har ett stort utbud CPAP-masker och andra tillbehör. Besök [hjalpmedel.se](http://hjalpmedel.se) och se själv!

 **Hjälpmedelsteknik**  
SVERIGE

[www.hjalpmedel.se](http://www.hjalpmedel.se) | Tenngatan 2, Lomma | 040-410780

Köp ny CPAP-mask  
samt tillbehör på  
[mySleep.ResMed.com](http://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

**Styrelsemedlemmar**

Vi behöver fler till styrelsen, både ordinarie och suppleanter. Kontakta valberedningen Per Nilsson **0708-846510**, [mail.perobrita@telia.com](mailto:mail.perobrita@telia.com)

**World Sleep Day  
den 15 mars**

ResMed uppmärksammar dagen genom att driva en kampanj i sin webshop. Gå in på deras hemsida och få aktuell information.  
[www.Resmed.se](http://www.Resmed.se)

Philips lämnar 20 % till våra medlemmar mellan den 15-31 mars. [www.Philips.se](http://www.Philips.se)

## Apné Syd

### Sömnapné kan bidra till synnedsättning och blindhet!

Ögonsjukdomen NAION (Nonarteritic Anterior Ischemic Optic Neuropathy) är den vanligaste orsaken till akut nervskada i ögonen hos personer över 50 år. Amerikanska studier visar att det finns ökad risk för ögonskador hos män med sömnapné, hjärtkärlsjukdomar eller högt blodtryck. En studie med 89 patienter visade att förekomsten av OSAS är mycket högre hos patienter med NAION. Hittills har det gjorts endast ett fåtal studier och oftast med högst 100 testpersoner.

Har man fått NAION i ena ögon finns det risk för "second eye", dvs att även det andra ögat drabbats. Omkring tio procent drabbas av att andra ögat skadats. Hos patienter med sömnapné är motsvarande siffra drygt 15 procent.



*De som har sömnapné har större risk drabbas av den allvarliga ögonsjukdomen NAION, som kan leda till blindhet. Fote Leif Andersson.*

Slutsatsen är att personer med sömnapné och som ej behandlas med CPAP löper ökad risk att drabbats av NAION även på andra ögat.

Att ha drabbas av NAION är inte omedelbart märkbart, till skill-

nad för den närbesläktade ögonskadan AION. Vid AION har man huvudvärk, skalpömhets, får ont i tuggmusklerna, feber och led- och muskelsmärk. Synnedsättning vid NAION märks inte alltid vid uppvaknandet. Möjligen har det samband med fysiologiska nattlig hypotension. För några år sedan varnade experter för att impotensmedel som Viagra kan ge ökad risk för NAION.

Vid apeföreningens möte i Karlskrona 2018 nämnde doktor Patrik

Madsen den nämnda ögonsjukdomen. Redaktionen för Apné Syd har varit i kontakt med doktor Madsen och han säger att det fortfarande är mycket litet forskat kring sambandet sömnapné och NAION.

*Anders Nyberg*

### Föreläsning i Tollarp piggade upp seniorer

Seniorerna SPF Tollarpsorten inbjöd Apnéföreningen Syds fd ordförande, Anders Nyberg, att hålla en föreläsning vid SPF-föreningens månadsmöte onsdagen den 30 januari. Mellan 95 och 100 seniorerna hade bänkat sig i samhällets Medborgarhus för att bli informerade om sömnapné, hur registrering och behandling utförs och vilka sjukdomar som lurar om man lever med obehandlad sömnapné.

Statistiskt borde ca 15 av de närvarande lida av sömnapné och endast fem personer vara under CPAP-behandling. Att döma av frågorna som riktades till Anders efter föreläsningen kunde man dra den slutsatsen att minst tio-femton

personer av de som kom för att lyssna redan var under behandling. Det blev därför en mycket intressant frågestund som t o m fortsatte under den 30 minuter långa kaffepausen.

Förrådet av foldrar och tidningar tog ganska snart slut och förhoppningsvis kanske någon av Tollarps SPF:are också väljer att bli medlem i Syd. Onsdagseftermiddagen avslutades sedan med en föreläsning av Jan Frick som företräder prostatacancerpatienter i östra Skåne. Jan berättade inledningsvis att han för sex år sedan diagnostiserades för mild AHI och sedan dess använder antiapnéskena. "Det innebar att jag fick ett helt nytt liv", sa han.

### Riktlinjer för sömnapné

I en artikel i Dagens Medicin säger professor Jan Hedner - ansvarig för SESAR - att den diagnostiska utredningen av CPAP skiljer sig mellan klinikerna i landet. Det har tidigare funnits vissa regionala vårdprogram (region Skåne) men de nu antagna riktlinjerna ska bli till hjälp så att exempelvis primärvården blir mer uppmärksam på att sjukdomen ofta har samsjuklighet, t ex hjärtkärlsjukdom, diabetes, högt blodtryck och övervikt. Under år 2018 var runt 18000 CPAP-användare knutna till SESAR:s kvalitetsregister för sömnapné. Målet för 2019 är ca 28000 användare. Expertgrupper har nu skapats för utforma gemensamma behandlingsprogram för hela landet.

**NÄTVERKET SÖMN OCH HÄLSA** inom Svensk sjuksköterskeförening ordnar en konferens i Kristianstad torsdagen den 14.3 kl 09 - 16 med syfte att sprida kunskap om sömn och hälsa. Konferensen är främst tänkt för sjuksköterskor men även andra intresserade är välkomna. Obs. Konferensen är avgiftsbelagd. Anmälan görs via länken [www.hkr.se/somn2019](http://www.hkr.se/somn2019).