

Ordföranden har ordet

Karin Söderberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



Hoppas ni haft en fin vår och att ni kan njuta av att sommaren är i antågande. Syrenerna och rapsen

har redan blommat ut och fågelsången ljuder över nejden. De gula rapsfälten är något av det härligaste som finns att betrakta. Självt hade jag tillsammans med goda vänner en härlig dag då vi hade picknick i bokskogen där marken var täckt av vitsippor och ramslök. Oförglömlig.

Föreningen har flera projekt på gång. Ett är att träffa politikerna för att diskutera med dem hur de ser på utvecklingen inom vårt område samt för att få reda på vilka projekt som är aktuella. Vi vill också få fram varför det är sådana stora tidsskillnader på väntetiderna för utredning och behandling inom Regionen. Vi jobbar också på att få fram förslag till stadgar för en eventuell Riksförening.

Per Enggård, chefsläkare på Öronkliniken på Ystads lasarett har även fått ansvaret för sömnverksamheten inom hela Kryh, dvs Ystad, Kristianstad och Hässleholm. Per är mycket engagerad i apnéfrågor och vi är glada över att kunna anlita honom till en del av våra medlemsmöten. Mera information längre fram i denna tidning.

Vi ser fram emot en givande höst och hela styrelsen för Apnéföreningen Syd önskar alla medlemmar en varm, skön och snarkfri sommar.

Karin Söderberg

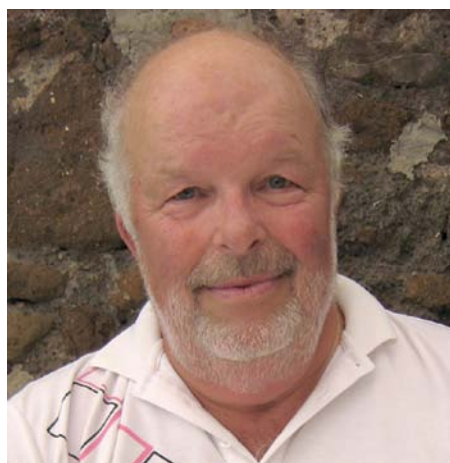
Flera steg har tagits för bildandet av riksförening

Intresset för en riksorganisation är något som de tre större föreningarna, dvs Syd, Väst och Stockholm diskuterat de senaste åren och den nybildade föreningen Öst är mycket intresserade att bli en del av den.

- Styrelsen för Apnéföreningen Syd har verksamt jobbat hårt för att det bildas en riksförening. Redan för drygt två år sedan började vi titta på hur stadgarna skulle kunna utformas och i det arbetet har vi haft diskussioner med andra patientföreningar som har ett riksförbundet, säger Syds ordförande Karin Söderberg.

Stockholmsföreningen har parallellt med Syd också jobbat med stadgefrågor, en ny webportal samt fräschat upp sin medlemstidning Drömläget i syfte att övriga apnéföreningar i framtiden vill ställa sig bakom den som rikstidning.

- Personligen blir jag inte förvånad om vi redan nästa år har kommit så långt i vårt arbete att en riksförening bildats och utgör ett viktigt paraply för de lokala föreningarna, säger Gert Grundström, ordförande för föreningen i Stockholm.



Gert Grundström

Med Gerts hjälp startades i våras en förening för östra Sverige, Öst, med trubaduren Patric Ilar som ordförande. Det är Patric som är initiativ-

tagare till det apnéforum som finns på facebook med över 600 deltagare. De fyra föreningarna i Sverige har sammanlagt 1500 medlemmar. En mycket bra början för att starta en övergripande organisation.

- Jag hoppas att en femte förening bildas i höst i samband med det trafik-event vi ordnar i Falun tillsammans med Länsförsäkringar. Falun och Avesta kommer då utgöra navet för den nya föreningen, säger Gert och fortsätter sömnkliniken i Avesta har under många år haft en framskjuten plats i landet för apnoiker. Så start av en förening för Dalarna ligger rätt i tiden.

Men enligt Karin finns det ännu många olösta frågor att grunna över och enas om. Förutom stadgarna, finns det t ex "portalen" (en form av gemensam hemsida), gemensam tidning, styrelsrepresentation, namn på den nya organisationen m m.

Karin ser fördelar med en gemensam tidning, vilket inte innebär att Syds fyrsidiga tidning skall upphöra. Hon menar vidare att en riksorganisation är till stor hjälp i dialogen med sjukvården, sprida information om sjukdomen till allmänheten och att få bra föreläsare till föreningens möten.

- Vi har skickat ut våra stadgeförslag på remiss tre gånger till de andra föreningarna och fått ett mycket positivt erkännande från en av föreningarna. Nu jobbat vi och Stockholm vidare med dessa. Från föreningens sida är det Olle Lundborg och Kent Rickbo som engagerar sig hårdast i denna fråga.

Vid SFSS:s årskongress i Malmö 30 maj-1 juni passade de fyra sömnapnéföreningarna på att profilera sig som en enda stor "avsändare".

Fortsättn. på sidan 4

Adress

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

Kontakt

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

E-post

apnesyd@live.se

Hemsida

www.apnesyd.se

Bankgiro

872-2191

Fråga doktorn

Bengt Midgren är docent och 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.



om man använder CPAP. Orsaken till denna effekt är okänd. Om man har besvär med reflux (surt magingnehåll åker upp i luftvägarna) på nätterna blir det oftast mycket lindrigare med CPAP. Sådan reflux märker man inte alltid själv, men den kan irritera luftvägarna och ge upphov till hosta. Ett tredje svar gäller den som har en svårare KOL + en svårare sömnapné. Om man har den kombinationen kan man få skadlig påverkan på både syre- och koldioxidhalten i blodet även när man är vaken. CPAP kan på ett närmast dramatiskt sätt förbättra situationen.

Q: Jag har haft min CPAP i 8 månader, sover lätt och vaknar 3-4 ggr på natten. Jag har 7-8 andningsuppehåll nu mot tidigare 42. Sedan jag fick min CPAP har jag fått kraftig nästäppa och jag har använd Nozoil och kortison spray men inget hjälper. Jag har förstått att det är flera med mig som får nästäppa och min undran är vad det beror på. Kan det vara på grund av allergi eller har det något att göra med att man har en mask över näsa och mun?

A: Känsliga näsor kan lätt reagera med snuvförkylning i början, men det brukar gå över, med eller utan kortisonspray. I ditt fall har besvären hållit på längre än vanligt. Jag utgår från att du har fått en befuktare, det är åtgärd nr 1 när man har näsproblem. Har du mycket läckage? I så fall fungerar ju befuktningen dåligt. Ibland sänker vi maxtrycket i CPAP-en för att minska besvären, men det är osäkert om det verkligen hjälper. Om du inte är undersökt av öronläkare bör det göras. Finns det polyper eller stora näsmusslor kan man ibland ha nytta av en operation.

Q: En person som har KOL undrar om symtomen blir lindrigare på natten om man använder CPAP eller kan sjukdomen KOL t o m minska och lindra både på dagtid och nattetid om man behandlas för andningsuppehåll?

A: Det finns många möjliga svar på denna fråga. Det finns bevis för att den som har nattlig astma och som har sömnapné får mindre besvär

Q: Jag är astmatiker sedan 40 år och hade i mer än 30 år problem med ständigt återkommande, så kallade, astmatiska polyper i näsan. Under de här åren gjorde jag mängder av näsoperationer men polyperna kom tillbaka redan efter några månader. Jag var ständigt täppt i näsan och tvungen att andas genom munnen varvid jag snarkade så att min fru ibland fick sova i ett annat rum. Samtidigt var hon rädd för att jag skulle sluta andas för jag hade ofta långa andningsuppehåll. Räddningen för mig var min fru som knuffade till mig var gång hon tyckte att jag blev tyst för länge. Jag vaknade ofta med huvudvärk och var trött på dagarna. Lösningen för mig kom när en specialist på Öron-Näsa-Hals kom på att jag skulle spola min näsa med saltvatten morgon och kväll samt ta nässprayen Nasonex efter spolningen. Numera har jag inga polyper och jag har lärt mig att ha munnen stängd hela natten och andas genom näsan.

A: Sömnapne är nog inte vanligare hos astmatiker än hos andra. Men en person med näspolyper har ju ett ökat luftflödesmotstånd i näsan. Det förvärrar både snarkning och sömnapne, och försvårar dessutom eventuell CPAP-behandling. Inspektion av näsan ingår i normalutredningen när man bedömer en snarkare för misstänkt sömnapne.

Hälsningar Bengt Midgren

Nästa medlemsmöte

Nästa medlemsmöte kommer att hållas i Kristianstad och Per Emgård kommer tillsammans med delar av sin personal att vara med. Detta medlemsmöte kommer att bli ett sköppet medlemsmöte, vilket innebär att vi bjuder in även andra intresserade för att få kunskap i hur man arbetar med andningsuppehåll i Kristianstad. Datum är inte fastställt men troligtvis blir det i september. Så fort allt är klart kommer vi att lägga ut information på vår hemsida www.apnesyd.se.

Sömnapné ger problem också i arbetslivet

Dagtrötthet och nedsatt koncentrationsförmåga gör att personer med sömnapnéer löper en ökad risk för trafikolyckor. Forskningsrapporter visar på 5-6 gånger större risk för singelolyckor på grund av sömnsvarigheter.

Sömnapnésyndrom kan dessutom leda till problem på arbetet. Risken för arbetsplatsolyckor är till exempel dubbel så stor och många sömnapnoiker har svårt att lära sig nya saker på arbetet. Man hänger helt enkelt inte med. Tröttheten och initiativlösheten som ofta följer av dessa sömnsstörningar kan också leda till problem av psykosocial karaktär.



Besök vår e-butik
mySleep.ResMed.com

Andningsmasker och tillbehör från ResMed

ResMed Sweden AB
Jan Stenbeck's Torg, 164 40 Kista
Tel. 08-477 10 00

mySleep
by ResMed

Trafiksäkerheten i fokus vid föreningens årsmöte

Föreningen hade 2016 års årsmöte den 16 mars på kvällen i HSOs lokaler, Annehem i Lund med drygt 30 medlemmar närvarande. Kvällen startade med att flera leverantörer av utrustning traditionsenligt visade upp sina produkter och medlemmarna fick möjligheten att diskutera och ställa frågor till dem vilket uppskattades. Vi brukar försöka få en sponsor till våra medlemsmöten och denna kväll var det Philips som ställde upp. Apnéföreningen är mycket tacksam för att vi har sponsorer som kan bidra på olika sätt när vi har våra medlemsmöten.



*Med. dr. Anna Anund,
forskningsledare på VTI*

Programmet startade med att doktor Anna Anund från Statens Väg- och Transportforskningsinstitut föreläste och visade bilder från sin forskning om

"Sov gott om natten – bli piggt bakom ratten".

En mycket intressant föreläsning som med rörliga bilder visade vad som kan hända i trafiken om vi inte är utvilade bakom ratten. Vi hade på grund av föredragets art bjudit in chaufförer från åkeribranschen att komma att lyssna men tyvärr blev det ingen respons där.

Efter kaffe och smörgås berättade Johanna Isberg från Philips om utvecklingen av utrustningen hos dem och hur de är långt framme när det gäller telemonitorering. Eftersom de har fått Region Skånes förtroende att leverera CPAP-utrustning i fortsättningen kan ni snart räkna med att bli erbjudna CPAP-maskiner som enkelt kan läsas av på distans. Utvecklingen går framåt.



Johanna Isberg från Philips

Kvällen avslutades med sedvanligt årsmöte. Kallelse hade gått ut i god tid och verksamhetsberättelse och verksamhetsplan har funnits tillgängliga. Eftersom föreningen fick ett mindre bidrag från Regionen än vad vi ansökt om och budgeten var lagd med det högre bidraget reviderades budgetförslaget. Till ordförande omvaldes Karin Söderberg på ett år, Kent Rickbo och Svenarne Hansson omvaldes på två år som ordinarie styrelseledamöter, Carl Axel Wildt, Christer Persson, Kerstin Grunnér och Bonde Martinsson valdes till suppleanter för en



Ulla Söder, ResMed, fanns som vanligt på plats och demonstrerade de senaste produkterna.

tid av ett år, Ulf Johansson och Per Lang omvaldes till revisor och revisorssuppleant på ett år samt Torsten Wenhov och Per Nilsson omvaldes till valberedning på ett år. Anders Nyberg och Olle Lundborg kvarstår ytterligare ett år. Protokoll finns att läsa på vår hemsida.

Tyvärr fick vi inget napp på fler till valberedningen men om du tror att du kan hjälpa till där är du varmt välkommen att kontakta någon i styrelsen.

Apnéföreningen tackar alla närvarande för en trevlig och intressant kväll.

Karin Söderberg



Carl-Axel Wildt Persson sitter som registrator

Apné Syd

Fokus på sömnmedicin i Malmö

Årets SFSS kongress hölls i Malmö 30 maj - 1 juni. Kongressen höll till i gamla rustika lokaler på Sankt Gertruds konferenscenter i den äldsta delen av Malmö. Programmet innehöll en bred palett av sömnmedicinska ämnen. Fokus i år var på trafikmedicin och odontologisk sömnmedicin.

Årsmötet för SFSS (Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin) hölls på eftermiddagen den 30 maj. Programmet i övrigt innehöll tre halvdagskurser samt mängder av intressanta föreläsningar. Det är betydelsefullt att representanter för föreningar som företräder sömnapnoiker har möjlighet att delta i kongresser/seminarier liknande denna. De är forum där de senaste rönen inom sömnmedicin och behandlingar dryftas. Viktigt inför arbetet med att bilda en riksförening är bl a att bredda den medicinska kompetensen inom lokalföreningarna.

Ett 90-tal deltagare från Ystad i söder till Umeå i norr fick ta del av föreläsningar över studier som visar att öronakupunktur kan förbättra sömnkvaliteten samt att KBT är den mest effektiva farmakologiska behandlingen för sömnsjukdomen insomni.

Fördelar med bettskena

Sverige har haft en stor del i utvecklingen av bettskenor (apnéskenor) och professor Åke Tegelberg

nämnde i sin föreläsning "Odontologisk rapsodi" en mängd intressanta fakta om OA (oral apparatur). Tillväxningen bland patienterna är t ex betydligt bättre bland de som använder OA än de som behandlas med CPAP. Den trötthet och stelhet i käken som många nya patienter känner går med tiden över. Det är som med träningsvärk.

Tegelbergs kollega, Göran Isaksson, påpekade att tänderns läge kan förändras vid användning av bettskena och att tandreglering ibland blir följden. Vid större förändringar bör patienten därför rekommenderas att gå över till CPAP.

Livsstilsförändring bra komplement till CPAP

Vid påvisad sömnapné finns det fyra generella tillvägagångssätt att behandla patienten: livsstilsförändringar, t ex sluta röka, gå ned i vikt, kirurgi, bettskena samt CPAP-behandling. Intressant är att endast få av landets sömnkliniker rekommenderar livsstilsförändringar i samband med behandling av t ex CPAP. Man skulle kunna tro att överviktiga patienter som diagnostiserats för mer än 50 apnéer/timmen får denna rekommendation. Överraskande är inte fallet så. Endast få kliniker jobbar parallellt med CPAP-behandling och livsstilsförändring. Man gör det då i 60-70 procent i fallen av patienter och det



Anders Nyberg, vice ordförande i Syd informerade om föreningen tillsammans med Kerstin Grunnér.

gäller då även för patienter med relativt få apnéer.

Överläkare Richard Harlid, som har egen spalt i Drömläget, hade en föreläsning rubricerad "Ett annorlunda sätt att diagnostisera" där han behandlade Watch PAT som registrerar pulsationsmätning, som görs bäst i fingrets kärlbädd. Harlid har gedigen erfarenhet av Watch PAT då han diagnostiserat omkring 1500 patienter med metoden, som enligt honom har en del fördelar. Den är t ex mycket enkel att hantera. Och den visar patientens sovpositioner samt tolkar sömnkvalitet och sömneffektivitet lika bra som annan utrustning för sömndiagnostisering.

Men det finns också nackdelar med metoden. Den kan inte användas om patienten har förmaksflimmer, pacemaker eller behandlas med alfablockerare. Även solen har som bekant sina fläckar.

Anders Nyberg

Fortsättn. från sidan 1

Flera steg har tagits för...

De fyra föreningarna presenterade sina nya foldrar, som i princip har samma lay out. Endast innehållet skiljer sig en del.

Vid eventet i Dalarna i höst kommer föreningarna fortsätta ha en enig profil i marknadsföringen. Detta om något visar att flera viktiga steg mot en riksförening nu redan tas.

Anders Nyberg

Njut av utsikten

AmaraView
Ingen helmask på marknaden har ett sådant synfält



PHILIPS