

### Ordföranden har ordet

Anders Nyberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



Det var flera medlemmar och representanter för leverantörerna som blev förvånade och ledsna när de under årsmötet i Lund förstod att Karin Söderberg hade bestämt sig för av avgång som ordförande. För dom och för oss i styrelsen har det alltid varit tryggt och bekvämt att veta Karin hållit i rodet och fixat det mesta. Hon har varit föreningens nav och haft full koll på det mesta...

När jag nu efterträder henne som ordförande är jag glad att hon fortsätter sitt arbete för Apnéföreningen. Bostad i Stockholm och stort hus på Österlen samt flera bilresor mellan dessa platser varje månad kan vara tröttande. Så inte för Karin. Hon hinner t o m spela golf...

Vem är då föreningens nye ordförande? Jag är en av de fyra medlemmar som 2011/2012 tog initiativet till att bilda Apnéföreningen Syd! Under de fem första åren till årsmötet i mars har jag varit föreningens vice ordförande. Jag är född gotländing. En dialekt jag inte längre talar. Stockholmskan ligger betydligt närmare. Jag har jobbat som lärare, journalist, informationsansvarig samt som egen företagare inom kommunikation, utbildning och pr.

Jag tror inte att ni kommer att märka så mycket av ordförandeskiftet, då Karin och jag under de gångna åren samarbetat mycket. Som ordförande kommer jag att fortsätta engagera mig i att sprida information om sömnapné samt att föreningen växer i det geografiska närområdet.

Fortsättn. på sidan 2.

### Ann gick ned 25 kg - blev av med sömnapné!

För fyra månader sedan återlämnade Ann Garpebom, Stockholm, sin CPAP till Hjälpmedelscentralen. Varför? Hon hade inte längre någon användning för den! Ann hade dessförinnan gått ned drygt 25 kg i vikt vilket resulterade i att hennes apnéer plötsligt var borta.

Ann diagnostiserades och startade sin CPAP-behandling för fem sex år sedan. Hennes dåvarande partner hade då många gånger nämnt för Ann att hon hade långa andningsuppehåll under sömnen.

Det var inget Ann i det läget brydde sig om trots att hon var mycket trött dagtid. Inte förrän en god vän till henne - som var sjuksköterska - spelade in hennes oroliga sömn med de långa andningsuppehållen. Väninnan förklarade bestämt att Ann troligtvis hade sömnapné och borde söka hjälp för det.

På vårdcentralen som Ann besökte hade hon tur att husläkaren snabbt insåg Anns allvarliga situation. Till saken hör att Ann även en längre tid behandlats för hjärtfel.

#### Snabb utredning och behandlingsstart

- Det gick väldigt snabbt, minns Ann. Det dröjde knappt en månad förrän jag kom på sömnutredning hos Aleris och efter ytterligare en månad hämtade jag ut min CPAP. Sömnutredningen visade att Ann hade mycket grav sömnapné. Hon hade mer än 50 AHI.

- Under de fem åren jag behandlades med CPAP fick jag en helt annan livskvalitet. Jag var inte längre dagtrött och sov mycket bättre. Personalen på Sophiahemmet var också alltid hjälpsamma och jag kände mig väldigt tryggt.

- Då jag som vuxen alltid haft övervikt beslöt jag för cirka ett och ett halvt år sedan att gå ned i vikt.

Jag gick ned mer än 25 kg på ett år och när jag den 30 januari 2017 gjorde en ny sömnutredning visade det sig att jag inte längre behövde behandlas. Apnéerna var i princip borta. Tre veckor senare lämnade jag tillbaka CPAP:en, säger Ann.

#### Ann kommer att följas upp

- Är det så att jag åter känner att det är problem med sömnen ska jag omedelbart kontakta Sophiahemmet. Vi ska också om ett år göra en ny sömnutredning för att följa upp utvecklingen av den förbättring som skett, fortsätter hon.

Ann påpekar att det inte finns några kända bakomliggande sjukdomar eller andra orsaker till hennes sömnapné. För att fortsätta ha god livskvalitet, utan CPAP, är hon numera noga med att följa fasta rutiner för att hålla vikten.

- Idag äter jag mycket förståndigare än tidigare. Även om jag tycker om all slags mat så prioriterar jag noga vad jag äter för att inte åter igen gå upp i vikt. Och så motionerar jag betydligt mer än förr, avslutar en glad Ann.

Anders Nyberg



Ann Garpebom kastade symboliskt sin CPAP i soptunnan när hon friskförklarades efter sin viktnedgång.

#### Adress

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

#### Kontakt

Anders Nyberg, ordf. 0733-74 42 54  
Karin Söderberg, vice ordf. 0411-52 85 06  
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.



**Q:** Finns det mediciner som kan påverka apné antingen positivt eller negativt?

**A:** Det finns inga praktiskt användbara läkemedel som påverkar sömnapné till det bättre. En gång i tiden testade man kvinnligt köns-hormon (progesteron) vilket i och för sig förbättrar det hela något men det är ingen praktiskt användbar behandling. Man har också använt vissa gammaldags antidepressiva medel som minskar andelen REM-sömn och därigenom minskar apnéerna något, men det är inte heller speciellt användbart.

Det finns två grupper av läkemedel som kan förvärra det hela, och det är sömnmedel/ångestdämpande medel samt starka smärtstillande av morfintyp. Ju bättre ett läkemedel är mot ångest, desto värre blir sömnapnéerna. Alkohol har liknande effekter. Om man har fungerande CPAP-behandling anses det dock inte vara så riskabelt med dessa läkemedel.

Hälsningar Bengt Midgren

## Ordföranden har ordet

Fortsättn. från sidan 1

Tyvär, godkände inte årsmötet styrelsens budgetförslag, vilket innebär att vi nu får söka nya lösningar för medlemsrekrytering och informations-spridning om sömnapné. Men, alla ska veta att budgetbeslutet togs i demokratisk anda.

Om du som läsare undrar hur långt arbetet med att bilda ett riksförbund kommit är svaret att arbetet står stilla! Såväl Apnéföreningen Syd som Väst har tagit tillfällig "time out" eftersom de fyra intresseföreningarna inte kunnat enas om grundläggande detaljer. Jag vill poängtera att meningsskiljaktigheterna inte är större än att de med lite god vilja från alla parter går att överbrygga. Vårt mål är att bilda ett riksförbund. Det mesta av arbetet är utfört, det är bara lite fernissa som saknas.

### Är du en ambassadör

Som ordförande önskar jag att alla medlemmar känner sig som goda ambassadörer för föreningen och sömnapné. Som ambassadör är du vaken för möjligheten att sprida information om föreningen och dess verksamhet. Tillhör du någon pensionärsförening eller bostadsrättsförening? Varför då inte fråga om en representant från Apnéföreningen Syd kan få hålla en föreläsning för medlemmarna.

Som ambassadör kan du sprida våra foldrar på vårdcentraler, lasarettsbibliotek och sömnkliniker. Det är ett betydelsefullt arbete. En grundpelare för att fler ska få upp ögonen för vad sömnapné är för något. Om vi alla hjälps åt kommer fler människor bli upplysta om en folksjukdom som förkortar människors liv 6-8 år, om inte personen i tid kommer under adekvat behandling. Det är värt lite ansträngning. Eller hur?

Slutligen önskar jag alla medlemmar en skön och trevlig sommar med många goa sömntimmar. Min förhoppning är också att vi i nästa nr av Apné Syd kommer att ha en del spännande nyheter att presentera.

Anders Nyberg

## 300 lyssnade på Apnéföreläsning

Apnéföreningen Syds ordförande, Anders Nyberg, föreläste om sömnapné vid Seniormässan 2017 i Kristianstad den 11-12 april. Omkring 300 personer lyssnade till Anders när han berättade om den okända folksjukdomen - sömnapné. I sin framställning tryckte han på att sjukdomens utveckling, konsekvenser av att inte komma under behandling samt den farliga kombinationen sömnapné och trafik. Då han påpekade att det statistiskt sett bland åhörarna borde finnas uppskattningsvis 45-50 personer med sömnapné, men att troligtvis endast tio av dessa var under behandling, stegrades intresset rejält.

En bidragande orsak till att 300 bänkat sig i kongresshallen var sannolikt att artisten Siw Malmqvist skulle uppträda direkt efter Anders föreläsning. "Bra tajmat". För Apnéföreningen var mässan ett gyllene tillfälle att få sprida sitt budskap. Vi tackar arrangörerna News55, SPF seniorerna och PRO för inbjudan.

Vid Seniormässan i Malmö i maj hade föreningen möjlighet att sprida sina foldrar genom att de exponerades i Hjälpmiddelstekniks monter. Intresset för foldern och dess innehåll var stort att döma av det antal som lämnades ut.

**Återupptäck drömmarna**  
innovation ✦ you

**DreamStation**  
Mindre, Lättare, Tystare

**PHILIPS**

**F&P Brevida™**

Designad för att inge förtroende.  
Konstruerad för att vara bekväm.

Köp din F&P Brevida™ idag hos [medistore.se](http://medistore.se)

**Fisher & Paykel HEALTHCARE**



## Debattfyllt årsmöte i Lund



Johanna Isberg, Per Emgård och Dolores Öhman ingick i den panel som såväl diskuterade e-hälsa som svarade på massor av frågor från apnéföreningens medlemmar vid mötet i Lund.

Apnéföreningen Syds årsmöte den 23 mars, Annegården i Lund, lockade ett 40-tal personer, varav några var icke medlemmar. Programmet hade fokus på e-hälsa och paneldiskussionen med inbjudna experter resulterade i bra information samt svar på publikens frågor.

Panelen bestod av dr Per Emgård, ansvarig för sömnapnésektionen inom sjukvårdsområde Kryh, regionråd Dolores Öhman, Bengt Stavenow, Innovation Skåne, Johanna Isberg, Philips, samt Jens Brun från ResMed. Per Emgård inledde diskussionen med att redovisa nuläge och visioner för region Skåne. År 2011 gjorde SUS 1100 utprovnings-CPAP och klinikerna i övriga Skåne lika många. Senaste året har 2300 CPAP utprovats och av dessa utprovnings svarar lasaretten i Kristianstad och Ystad för hälften. Som patient i Ystad kan man få en CPAP utprovad inom 35 dagar.

- Vår ambition är att Skåne ska bli ledande i landet när det gäller diagnos och behandling av sömnapné, poängterade Per Emgård.

### Sömnapné är inte prioriterat

E-hälsa handlar om hur vården och omsorgen som helhet ska förbättras, sa regionråd Dolores Öhman och pekade bl. a. på hur långt regionen redan kommit inom området. Någon budget eller tidsplan för sats-

ningar på utvalda områden kunde hon inte specificera och på frågan hur högt prioriterad sömnapné var, log hon urskuldande och sa att sömnapné inte var det första man tittar på.

Dolores Öhman var däremot mycket positiv till föreningens vilja att utgöra remissinstans och ingå i testgrupper. Hon uttryckte förståelse för föreningens önskemål. Representanterna för leverantörerna berättade att branschen redan inlett en form av e-hälsa då brukare av CPAP kan avläsa resultatet av nattens behandling i sina maskiner. Dessutom jobbar man redan med telemonitoring i mindre skala.

Mängder av frågor ställdes av de vetgiriga åhörarna och "långa kommentarer och svar" fick man från panelgruppen, även om inte alla svar var de som frågeställarna förväntat.

### Budgetdebatt

Vid årsmötet tog en annan diskussion fart. Den gällde föreningens budget för år 2017. En del medlemmar motsatte sig styrelsens budgetförslag med ett förväntat minusresultat. Slutligen enades alla om ett gemensamt förslag. Förslaget som togs innebär att föreningens resurser till Apné Syd och med-

lemsrekrytering försämras under 2017. Beslutades att genomföra en tidningsenkät (som när detta skrivs har slutförts) i syfte att bl. a. minska produktionskostnaderna för Apné Syd.

Medlemsavgiften för 2018 höjdes från nuvarande 150 kr till 200 kr/år samt 100 kr för familjemedlem/stödmedlem. Två, till åren yngre medlemmar, invaldes i styrelsen: Henrik Jakobsson och Christopher Åkesson. (Senare under våren lämnade Henrik Jakobsson styrelsen av personliga skäl). Anders Nyberg, som varit vice ordförande sedan starten 2012, valdes till ny ordförande efter Karin Söderberg, som går in som vice ordförande. Föreningens första ordförande Olle Lundborg avgick ur styrelsen pga. hälsoskäl. I samband med årsmötet på Annegården passade föreningen på att fylla fem år!

Anders Nyberg

**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

## Apné Syd

### Fråga CPAP-sköterskan



CPAP-sköterskorna Katinka Stridh och Christina Ohlsson

**Q:** Vilket AHI-värde bör man max ha när man läser av maskinen på morgonen?

**A:** Vilket AHI värde man bör ha på morgonen när man läser av maskinen är högst individuellt och inget enkelt svar. Det beror på vad det primära AHI visade innan CPAP behandlingen. Idag är maskinerna väldigt effektiva och tar bort de allra flesta apneer ( andningsuppehåll ) och hypopneer ( trångt i svalget men inte helt fullständig kollaps) men det finns ingen möjlighet för en maskin att eliminera alla. Har man dessutom centrala inslag på apneerna så kan maskinen inte eliminera dessa och ibland kvarstår alltså dem. Efter ca 3-4 månaders tid i behandling kan vi dock oftast se att dessa centrala apneer försvinner eller minskas i antal. Är det inte så och antalet är kraftigt förhöjt hjälper din CPAP-sköterska dig med detta och hur ni eventuellt går vidare. Det är normalt att värdena kan variera. Man brukar titta på ett genomsnittligt värde.

Om man te x hade ett AHI från starten ( innan CPAP ) på 30, så är under 5 i AHI ett väldigt gott behandlingsresultat. Likaså kan mellan 8-10 i AHI med behandling vara ett gott resultat om man hade primärt 80.

Man skall inte bli för fixerad vid AHI värdena, utan det centrala är att OSAS-symtomen förbättras eller försvinner helt.

Ibland kan man också justera behandlingen och få ner AHI värdet något genom att t ex höja lägsta trycket/starttrycket något, så anhopning av apneer minskar i starten

av behandlingen. Det ser vi ganska ofta och detta hjälper din CPAP-sköterska dig i så fall med. Givetvis är också en tät mask A och O för att AHI värdet skall hållas så lågt som möjligt.

**Q:** Jag misstänker att jag får röd näsa av masken. Kan jag vara allergisk eller?? Masken är ny och jag tvättar den varje morgon.

**A:** I början av behandlingen kan man få utslag, rodnad och finnar av masken. Oftast är det övergående biverkningar. Om detta kvarstår rekommenderar jag byte av mask, kanske man bör pröva en näskudde-mask, som ju inte sitter just över näsan. Likaså viktigt att man använder oparfymrerat diskmedel.

*Hälsningar Katinka Stridh och Christina Ohlsson*

### Styrelsen förnygras

Christopher Åkesson, 39 år, invaldes som styrelseledamot i Apnéföreningen Syd vid årsmötet i Lund. Christopher bor i Holmeja strax utanför Svedala. Han är gift och har två barn. Han arbetar som tekniskt affärsstöd på Tele 2:s företagsavdelning och har föreningserfarenhet. Christopher har bl a varit ordförande i en bostadsrättsförening.

Christopher hoppas kunna bidra med erfarenhet kring teknik, medlemsrekrytering och medlemsvård samt öka medlemsantalet i föreningen hos den yngre generationen. Styrelsen ser det som en styrka att ha fått med en ung ledamot och räknar med att få stor nytta av Christophers engagemang.

## Apné Syd i digital utgåva

Apnéföreningen Syd hade skickat ut en förfrågan till alla medlemmar som anmält att de har mail med en undran om de kunde tänka sig att få tidningen digitalt i stället för i pappersform. Anledningen till denna förfrågan var att vid årsmötet framkom önskemål från flera medlemmar att styrelsen undersöker hur man ställer sig till detta.

Grundorsaken är att spara pengar på tryckkostnader och porto. 20 medlemmar är positiva till förslaget. Styrelsen beslöt på styrelse-

möte den 23 maj att dessa 20 medlemmar får tidningen digitalt och att styrelsens 8 medlemmar även tar den digitalt. Detta ger en fin besparing och på sikt hoppas vi att fler vill prova detta utgivnings sätt. Övriga medlemmar får tidningen som tidigare i pappersform. Nästa nummer av tidningen kommer ut i början av september.

Ett varmt tack till alla ni som så positivt svarat varat på vår förfrågan.

*Karin Söderberg*

## Stort intresse för sömnforskning

SFSS, Svensk föreningen för sömnforskning och sömnmedicin, höll den 26-28 april sitt årsmöte och årliga kongress i Jönköping. Apnéföreningen Syd representerades av Kent Rickbo och Carl-Axel Wildt. Syd var enda representerande apnéförening i Jönköping. Kongressen visade resultat av många forsknings- och studieprojekt och intresset för nya presenterande rön var stort. Intresset för sömnforskning ökar också. En slutsats av detta är att den kanske kan samordnas på ett effektivare sätt än hittills.

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

