

Ordföranden har ordet

Anders Nyberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



I förra numret av Apné Syd utlovade jag - lite övermodigt - att föreningen i höst skulle presentera en del nyheter. Att ge en sådan utfäktelse var vågat och länge såg det ut som om våra ansträngningar skulle gå om intet. Men nu är det klart! Måndagen den 30 oktober kommer apnéföreningen hålla sitt första informationsmöte utanför Skåne. Till mötet på Växjö lasarett inbjuds medlemmar, övriga apnoiker samt intresserade i Kronobergs län. En annan nyhet är att drygt två veckor senare är det dags för ett medlemsmöte i Malmö, torsdagen den 16 november. Där vi bl a får träffa nye ordföranden i Skånsk Sömnäpné-grupp, överläkare Sara Axelsson, Helsingborgs lasarett.

Apnéföreningen Syd är öppen för apnoiker även i Blekinge, Kronobergs - och Kalmar län. Föreningen har medlemmar i dessa län och det har allt sedan starten 2012 funnits med i föreningens verksamhetsplan att engagera och informera dessa samt försöka ordna aktiviteter i de tre huvudorterna Växjö, Kalmar och Karlskrona.

Att Växjö nu blir den första milstolpen beror bl. a. på kontakterna med överläkare Helle Thulesius, Växjö lasarett, och ordföranden i landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd Charlotta Svanberg.

Fortsättn. på sidan 2.

VÄLKOMMEN

till informationsmöte om sömnapné!

Plats: Växjö lasarett, hus Ä, sal Poseidon

Dag: Måndagen den 30 oktober

Apnéföreningen Syds medlemmar, andra apnoiker samt alla som är intresserade av folksjukdomen sömnäpné inbjuds till möte på Växjö lasarett.

Överläkare Helle Thulesius, Växjö lasarett, kommer tillsammans med personal från sömnäpnéenheten att delta i programmet. Doktor Thulesius kommer bl a att redogöra för hur sömnäpné diagnostiseras och behandlas vid lasarettet samt informera om de sjukdomar som kan bli en följd av att sömnäpné inte behandlas i tid.

Charlotta Svanberg (s), ordförande i landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd, kommer att intervjuas om hur landstinget avsätter resurser för att t ex minska kötider för sömnäpnépatienter i länet.

Preliminärt tidsschema

- 17.00-18.00 ResMed demonstrerar CPAPer och masker
- 18.00 Apnéföreningen Syd presenterar sin verksamhet
- 18.30 Överläkare Helle Thulesius med personal
- 19.15 Charlotta Svanberg (s), ordförande i landstingets HSN
- 19.30 ResMed presenterar sin verksamhet
- 19.45-20.00 Frågestund

Frukt och vatten serveras.

VÄLKOMNA!

Vi vill redan nu informera om NÄSTA MEDLEMSMÖTE

**som blir torsdagen den 16 november med start kl 1700 i
SPFs lokaler, Baltzarsgatan 1, Malmö.**

Då kommer Jonny Eriksson från Linköping som är expert på CPAP-maskiner och masker att ge oss opartiska tips och råd om olika utrustningar och deras för- och nackdelar. Han ger tips på hur vi ska slippa läckage i masken, vilken modell som passar vem o s v. Det blir en djupdykning i våra olika utrustningar.

Vi har också glädjen att välkomna överläkare Sara Axelsson från Helsingborgs lasarett. Sara är ordförande i Skånsk Sömnäpnégrupp och kommer bl a att ge oss färsk information om de olika kötiderna inom Regionen.

Detaljerat program kommer längre fram.

Missa inte detta toppentillfälle!!

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 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 Ökar antalet sömnapnéer med åren eller minskar de eller har åldern ingen betydelse?
A Det finns en del statistik som visar att åtminstone snarkning men troligen även sömnapné "toppar" i vanlighet någonstans mellan 55 och 70 års ålder för att sedan gå neråt igen. Vår kroppsvikt betar sig på ungefär samma sätt, att den ökar med ökande ålder men att den ofta efter en viss ålder viker neråt igen.

Q Finns det något samband mellan sömnapné och förmaksflimmer?
A Tidigare har man inte kopplat sömnapné till förmaksflimmer men senare har det kommit en del undersökningar som tyder på ett samband. Det är framför allt paroxysmalt (attackvis påkommande) nattligt flimmer som verkar vara kopplat till sömnapné. Sista ordet är dock inte sagt i frågan.

Q Jag tycker att jag blir mer sällan förkyld sedan jag började med CPAP och mask. Kan det stämma eller är det bara inbillning?
A Beträffande förkylningar och CPAP så finns nog inga samband såvitt jag vet. Det är många som får snuva (inte förkylning) i början av behandlingen, innan näslemhinnan vant sig. Befuktare kan hjälpa.

Hälsningar Bengt Midgren

Hälsningar Bengt Midgren

Info Till Våra Medlemmar

Observera våra spalter "Fråga doktorn" 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.

Ordföranden har ordet

Fortsätn. från sidan 1

Styrelsens mål är att under nästa år arrangera informationsmöten i såväl Kalmar som i Karlskrona.

Detta gör vi av flera skäl. Naturligtvis har vi medlemmarna i tankarna, men vi drivs även av att få sprida kunskap om sömnapné till allmänheten och i synnerhet till de som behöver hjälp att komma till insikt att de lider av sömnapné och därför snarast bör söka behandling.

Dessa aktiviteter varken får eller kommer att hämma verksamheten i Skåne där merparten medlemmar bor. Strax innan denna tidning gick i tryck fick vi klartecken för lokal och föreläsare till mötet i Malmö i november. Mer om programmen i Malmö och Växjö på annan plats i Apné Syd.

En förenings framgång beror mycket på hur engagerade medlemmarna är. Jag och övriga i styrelsen är mycket tacksamma för den respons vi får och tar till oss av såväl kritik som positiva kommentarer. Men jag vill gärna uppmuntra fler att skicka in frågor till "Fråga doktorn" och till "våra sjuksystrar".

Du får mer än gärna kontakta mig eller någon annan i styrelsen om du har idéer hur medlemmötena kan bli intressantare och om du har namn på någon duktig föreläsare, som vi kan knyta till oss.

Slutar den här gången med förhoppningen att få träffa flera av er vid höstens två möten.

Hälsningar
Anders Nyberg

Återupptäck drömmarna
innovation + you
PHILIPS
DreamStation
Mindre, Lättare, Tystare
PHILIPS

Fråga CPAP-sköterskan



CPAP-sköterskorna Katinka Stridh och Christina Ohlsson

Q: Tycker ni att tejp för munnen med kirurgtape är en bra lösning om man inte har helmask?

A: Att tejp munnen med hudvänlig tejp kan man visst prova. Dock är det ofta en justering av trycket i CPAP-apparaten som man kan behöva öka, då tänker vi start trycket. Blir då lite "svårare" att öppna munnen under sömn. Har man en tendens att vilja öppna munnen kan man också fundera på hur näsans funktion är. Är man torr och täppt fungerar ju näsmask sämre. Man kan prova att behandla näsan med olja / vaselin etc. samt ev. kortison näs-spray som finns att köpa receptfritt. Har man inte en befuktare till sin CPAP-apparat kan det vara bra att komplettera ur komfortsynpunkt.

Hälsningar Katinka Stridh och Christina Ohlsson

Info Till Våra Medlemmar

Tänk på att du kan få vår tidning digitalt i stället för per post. Skicka bara ett mail till apnesyd@live.se så fixar vi det.

F&P Brevida™
Designad för att inge förtroende.
Konstruerad för att vara bekväm.
Köp din F&P Brevida™ idag hos medistore.se!
Fisher & Paykel HEALTHCARE

Hur vår kassör, Kent, fick ett bättre liv **Fakta: Snarkning och sömnapné**



Kent Rickbo

Artikel på den här sidan har TT (Tidningarnas Telegrambyrå) godkänt för publicering i Apné Syd. Däremot har vi ingen rättighet göra det på hemsidan. Vill du läsa den intressanta artikeln - där föreningens kassör intervjuas om sin sömnapné - hänvisar vi till länken: <https://www.sydsvenskan.se/2017-07-11/snarkande-man-lyssnade--fick-ett-bättre-liv>

Alternativt kan du bli medlem i Apnéföreningen Syd och få tidningen antingen som papperstidning eller PDF-fil. Kontakta apnesyd@live.se

När musklerna slappnar av under sömnen blir det trängre i svalget. Det leder till luftturbulens, som i sin tur gör att avslappnad vävnad börjar vibrera och zzz-ljudet uppstår.

Varaktiga regelbundna snarkningar kan vara ett förstadium till obstruktiv sömnapné, täta andningsstörningar då det blir stopp i den övre andningsvägen.

I en vuxen befolkning har ungefär hälften fem eller fler andningsuppehåll per timme. En tiondel av kvinnorna och en femtedel av männen har femton eller fler andningsuppehåll per timme.

Övervikt ökar risken för både snarkning och sömnapnéer. Alkohol och muskelavslappnande mediciner är en annan riskfaktor. För kvinnor ökar risken efter menopaus.

Sömnapnéen kan också ha genetiska orsaker eller bero på anatomiska hinder i svalget, till exempel stora mandlar (vanlig orsak hos barn), ovanligt stor tunga eller tillbakadragen käke, som gör att tungroten ligger närmre bakväggen. Nästäppa är en annan anatomisk riskfaktor.



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



Christopher Åkesson är en av föreningens yngsta medlemmar och är även representerad i styrelsen. Många yngre människor kan säkert känna igen sig i Christophers sömnresa

Min sömnresa

Min sömnresa började för flera år sedan. Nu i efterhand när jag tänker efter hade jag symtom för just sömnapné redan för ca: 10 år sedan. Jag sov ganska dåligt, vaknade ofta på nätterna, svettades, hade huvudvärk. Dessa är, som ni säkert vet, flera av symptomen för sömnapné och som jag blev varse när jag väl gjorde min sömnutredning. Strax efter att jag fyllt 30 gick jag dessutom i väggen och var sjukskriven i 6 månader. Många av symptomen fanns redan då men ingen upplyste mig om att det kunde vara sömnapné.

Min fru hade även vid flera tillfällen påpekat att jag snarkade väldigt mycket och att hon även upplevde det som att jag faktiskt hade andningsuppehåll när jag sov. Detta ledde till att jag ofta hade huvudvärk, var trött, somnade tidigt på kvällarna och kunde sova 10-11 timmar men ändå vakna och vara trött.

I jobbet kör jag dessutom väldigt mycket och var ofta väldigt trött redan på tidiga eftermiddagen. Det hände aldrig, som tur är, några tillbud pga av min apné men det kunde lika gärna ha gjort det. Först förra året tog jag mig i kragen och bokade

in ett möte på vårdcentralen. Jag förklarade hur jag mådde och vad min fru upplevde på nätterna. Jag fick en remiss vidare till öron/näsa/hals på Trelleborgs lasarett. Där undersökte man så att jag bland annat inte hade stora mandlar eller liknande vilket jag inte hade. Ny remiss till öron/näsa/hals i Ystad under augusti månad.

Där fick jag tid för att göra en sömnutredning och fick låna hem den utrusning som många av oss har fått sova med. Natten med denna sov jag inte speciellt bra, men resultatet visade på att jag både hade andningsuppehåll och låg syresättning.

Tiden gick och först i december månad ifjol fick jag tid för att prova ut en CPAP. Då min svärfar haft CPAP i snart 20 år hade jag ganska bra koll på vad det handlade om.

Första natten med CPAPen sov jag som en kung! Jag sov ca: 7 timmar, vaknade som en ny människa och det var nästan som ett halleluja moment. Ingen huvudvärk, ingen trötthet, inga svettningar på natten. Det var verkligen en helt unik upplevelse för mig.

Jag har nu snart använt min CPAP i ett år och fyller snart 40. Jag trodde inte tidigare att jag hade denna diagnos, men framför allt inte att den kunde göra så stor skillnad. I alla fall inte för mig.

Jag har under året läst mycket, träffat er i föreningen och fått en ny inblick i vad sömnapné är. Tyvärr är nog mörkertalet stort även bland min generation.

Jag kan inte annat än uppmana och råda de personer som har symptom liknande de för sömnapné att faktiskt kontakta vården och få gjort en utredning.

Det kan verkligen förändra ditt liv till det bättre!

Holmeja 2017-09-19,
Christopher Åkesson

Bliv aktiv i Apnéföreningen Syd

Vi hoppas att fler medlemmar vill engagera sig i vårt föreningsarbete. Det finns både smått och stort att hjälpa till med. Hör av dig till någon i styrelsen.

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

10% rabatt* för medlemmar
i Sömnapnéföreningen

Ange rabattkod: 10OFF2017



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

* Gäller masker samt tillbehör
till masker och CPAP

PHILIPS