

Ordföranden har ordet

Karin Söderberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



Nu är det dags för föreningsens femte årsmöte och före årsmötet ska vi ha en debatt om e-hälsa och telemonitorering inom Regionen. Hur kommer våra politiker att använda de 200 miljoner kronor som satsats för att bygga ut e-hälsa. Denna satsning gäller naturligtvis inte bara apnoiker utan alla sjukdomar som kan ha nytta av digital övervakning. Även representanter för två leverantörer kommer att närvara för att ta del av informationen och för att diskutera med politikerna. Missa inte detta enastående tillfälle att påverka utvecklingen inom ditt sjukdomsområde.

Vi gör i detta nummer av tidningen en satsning som tillkommit på initiativ av Per Emgård, nämligen "Fråga CPAP-sköterskan" där ni medlemmar har möjlighet att ställa frågor eller komma med funderingar om hur ni bäst ska hantera er sjukdom. Sköterskorna som ställer upp i detta är inom Kryh men alla medlemmar oavsett var ni bor är välkomna med sina funderingar. I detta nummer är det en presentation av sköterskorna men i fortsättningen kan ni mejla era frågor till apnesyd@live.se så skickar vi dem vidare. Detta är ett komplement till Fråga doktorn-spalten där frågorna mera är av medicinsk art.

Miss inte heller att använda vår hemsida www.apnesyd.se, som vi håller uppdaterad med allt som händer. T ex har vi nyligen lagt in en ordlista över ord som används inom sömnrelaterade

Fortsättn. på sida 3

VÄLKOMNA TILL ÅRSMÖTET ONSDAGEN DEN 22 MARS i Annegården, Skansvägen 5, Lund

Nu har du chansen att påverka utformningen av e-hälsa i Region Skåne eftersom vi glädjande kan meddela att Dolores Öhman, från Region Skåne, Bengt Stavenow, från Innovation Skåne, Per Emgård från Ystads lasarett tillsammans med Johanna Isberg från Philips och Jens Brun från ResMed kommer att delta i diskussion om e-hälsa och telemonitorering och hur de i Regionen anslagna 200 miljonerna för satsning på e-hälsa kommer att användas. Du får ett utmärkt tillfälle att ställa frågor och deltaga i diskussionen.

Kvällens program

- 1630 Besök hos leverantörerna
- 1730 Information och diskussion om e-hälsa
- 1830 Kvällens sponsor, Fischer & Paykel berättar om sina produkter
- 1845 Bensträckning, lotteri
- 1900 Årsmötet

Dagordning och övriga handlingar till årsmötet finns att hämta på vår hemsida apnesyd.se samt finns även i lokalen.

Kaffe serveras

Mycket välkomna
Apnéföreningen Syd/Styrelsen

Fråga CPAP-sköterskan
Ny frågespalt med Katinka Stridh och Christina Ohlsson. Båda med lång erfarenhet inom CPAP-verksamheten vid lasaretten i Ystad respektive Kristianstad
Se artikel på sida 3

Medlemsmötet med Apnéföreningen Syd i Lomma den 18.1 2017 Se artikel på sida 3

Region Skåne satsar 200 miljoner på e-hälsa och nya e-tjänster!
Se artikel på sida 4

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: Vad händer med mig om det blir strömavbrott under natten när jag har en CPAP? Vaknar jag automatiskt eller kvävs jag?

A: Du vaknar! Masken är ju så konstruerad att den är "luftad" utåt, dvs. man andas in friskluft genom lufthålen om motorn stoppar. Men det blir tyngre att andas, och när kroppen ska kompensera för det extra motståndet vaknar man.

Q: Jag är ofta väldigt torr i munnen när jag vaknar på morgonen. Vad kan det bero på? Kan det vara olika med torrheten beroende av vilken typ av mask man har?

A: Den som har en näsmask ("halvmask") riskerar ju munläckage vilket torkar ut slemhinnorna. Det kan lösas med övertejpning av munnen eller med en helmask som täcker även munnen. Om man blir muntorr även med helmask behöver man en befuktare. Om man blir muntorr trots befuktare har man sannolikt maskläckage. Då blir luftflödet i befuktaren så stort att den inte hinner anfukta luften tillräckligt. Summa summarum - kontakta din CPAP-sköterska, diskutera maskval, diskutera befuktare.

Q: Det är ofta svårt att andas i masken vid förkylning. Hur kan man hantera det på ett bra sätt? Kan det också vara så att man lättare och oftare blir förkyld när man har mask?

A: Vi roade oss en del för detta problem när CPAP-tekniken var alldeles ny, men det visade sig rätt fort att förkylning med nästäppa inte är något stort problem för de flesta CPAP-användare. Snarare blev problemen mindre med CPAP än de varit tidigare. För den som har problem är behandling med avsvällande näsdroppar eller nässpray OK för korttidsbruk.

Q: Hur lång tid tar det för kroppen att läka efter att man börjat med CPAP?

A: Detta är en intressant fråga som har flera svar. Effekten på eventuellt nattkissande och nattsvettning är omedelbar - den kommer från en natt till nästa. När det gäller effekten på dagsömnighet brukar jag säga att den tar en knapp vecka. De första nätterna går åt till att man ska vänja sig vid utrustningen, hitta ny sovställning etc. Sedan blir det jämvikt några nätter men inom en vecka bör man kunna kvittera ut vinsterna med behandlingen. Det som tar längst tid är effekterna på hjärta, blodkärl och blodtryck. Där handlar det om år snarare än om månader. De flesta som får CPAP har ju varit sjuka i 5-10-15 år och då tar det tid att rätta till kroppen igen.

Hälsningar Bengt Midgren

Ordföranden har ordet

Fortsätn. från sidan 1

frågor, som ger förklaring till specialorden. Ni får gärna komma med tillägg.

Vi ses på årsmötet. Dagordning mm hittar ni på hemsidan.

Mycket välkomna

Karin Söderberg

**JAG SNARKAR INTE
JAG DRÖMMER ATT
JAG ÄR EN STOR
MOTORCYKEL**

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

Fråga CPAP-sköterskan

Ni har möjlighet att skicka in frågor rörande din CPAP-utrustning, dess funktion och effekten av behandlingen. Dina frågor kommer att besvaras av Katinka Stridh, som har jobbat inom sömn och CPAP-verksamheten i Ystad i 10 år och Christina Ohlsson från Kristianstads lasarett som jobbat inom CPAP-verksamheten i 8 år.

"Vi upplever att arbetet inom sömn och CPAP-verksamheten utvecklas i positiv riktning. Det viktigaste för oss är att kunna stötta och hjälpa patienten till en god behandling och användning av sin CPAP. Vi anser att god tillgänglighet och lyhördhet för patienten är viktiga grundstenar för att kunna uppnå detta."

Du kan maila dina frågor till apnesyd@live.se som kommer att vidarebefordra dem till sköterskorna och besvara dem i Apné Syds nästa utgåva.



Katinka Stridh



Christina Ohlsson

Medlemsträffen i Lomma den 18 januari

Ca 40 medlemmar hade samlats för att lyssna på Ulla Söder från ResMed som höll maskskola och lärde oss vilka olika typer av masker som finns, vikten av att prova fram rätt utrustning, lite om hur forskningen och utvecklingen bedrivs, att man tagit fram nya produkter samt även en hel del om skötsel av utrustningen.

Mycket intressant föredrag som avslutades med att Johanna Isberg från Philips och Ulla Söder tillsammans pratade om CPAPer. Den digitala uppkopplingen diskuterades en hel del och det är något som vi ser fram emot att det blir en utveckling inom det området som kan komma oss användare till gagn. Det är tidsbesparande både för patienter och vårdpersonal i de fall man

inte behöver ha personlig kontakt. Detta skulle korta kötiderna för att få komma till utredning samt att få tid att diskutera sin behandling i de fall detta behövs. Överhuvudtaget kom det mycket frågor från en engagerad publik.

Före maskskolan hade vi möjlighet att titta på produkter från ResMed, Philips och Fisher & Paykel samt även Hjälpmedelstekniks sortiment bestående av diverse hjälpmedel. Många uppskattade att det fanns tid och möjlighet att diskutera och prova utrustning. Ett varmt tack till alla som ställde upp och ett extra tack till Hjälpmedelsteknik som lät oss nyttja deras lokaler och personal.

Karin Söderberg



Johanna Isberg och Ulla Söder hade en intressant föreläsning i samband med Maskskolan.



Föreningens kassör, Kent Rickbo, i samtal med en av medlemmarna.



Kaffe och kaka sitter alltid bra när man är på föreläsning.



Ulla Söder, ResMed, poängterade vikten av att prova ut rätt masker.


Hälsan Framförallt!

Fastnar din CPAP-slang på natten?
Slipp allt trassel med din CPAP-slang nattetid med hjälp av SleepStick slanghållare!

Nyhet!



www.medistore.se
08-406 06 60

Medistores slanghållare

Några av oss i styrelsen har haft möjligheten att testa Medistores slanghållare Sleepstick, en ställning som håller slangen i upprätt läge bakom och ovanför huvudet. Vi har funnit att den är ett utmärkt hjälpmedel när det gäller att hålla slangen i styr från ansiktet och speciellt bra fungerar den om man har en mask som fästs uppe på huvudet.

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

Apné Syd

Region Skåne satsar 200 miljoner på e-hälsa och nya e-tjänster!

Digitala lösningar inom e-hälsa förväntas revolutionera samhället. Sveriges kommuner och landsting (SKL) har visionen att Sverige år 2025 ska vara bäst i världen på att tillvarata digitaliserade lösningar för att förbättra hälsa och välvård. Apné Syd ska därför i detta nummer och i följande utgåvor av tidningen titta närmare på vad Region Skånes satsning på e-hälsa kommer att betyda för dig som patient.

Region Skåne har beslutat satsa 200 miljoner kr på e-hälsa i syfte att snabbt införa digitala möjligheter samt att utveckla appar och skapa en s.k. testbädd. En testbädd är där innovativa företag ska kunna testa och utveckla nya produkter, t ex i samråd med expertrådgivare. Ett Silicon Valley i miniatyr, men med fokus på e-hälsa. Strategisk rådgivare för e-hälsa är Mats Ekstrand, VD för Mobile Heights i Lund.

Det är ingen nyhet att digital kommunikationsteknik skapar nya möjligheter för vården. Eftersom allt fler använder smarta mobiltelefoner och surfplattor i sin vardag skapas förutsättningar för e-hälsa, d v s vård som tar hjälp av digital kommunikationsteknik.

Redan idag kan du via 1177.se och 1177Vårdguidens e-tjänster förnya recept och beställa eller avboka tid hos de flesta vårdcentraler i Skåne.

Nya e-tjänster under 2017

Under 2017 införs en rad nya tjänster:

- Du ska kunna begära svar på din provtagning
- Skicka en egenremiss till en mottagning
- Kunna se resultat av röntgenundersökningar och följa din remiss
- Flera tider för bokningar inom primärvården. Du ska kunna boka, omboka och avboka on line.

Vad menas då med mobil hälsa?

Mycket mer innefattas i e-hälsa, t ex underkategorin m-hälsa, mobil hälsa, där man använder mobila hälsoapplikationer för självdiagnostisering och hälsoövervakning på distans.



E-hälsan innefattar också när man använder mobila hälsoapplikationer för hälsoövervakning på distans och självdiagnostisering

Exempelvis kan en patient med njursvikt övervakas via hans eller hennes smartphone och av medicinsk personal. En patientens blodtryck kan enkelt övervakas utan att han/hon behöver uppsöka vårdcentral/sjukhus. Ett annat exempel är att övervaka en sömnapnépatient. Denne kan snabbt få reda på relevanta data om sina apnébesvär utan att behöva besöka läkarmottagning eller skicka chipset med post.

M-hälsa är ett teknikområde som utvecklas snabbt och för närvarande finns det, enligt EU, uppskattningsvis 100 000 m-hälsoappar ute på marknaden.

Årsmötet fokuserar på e-hälsa!

Region Skåne har tillsatt en tillfällig beredning (en grupp bestående

av politiker från de åtta politiska partierna) för e-hälsa som ska leda arbetet med e-hälsofrågorna inom regionen. Beredningen ska verka under 2017 och 2018 och genom omvärldsanalyser och fördjupade diskussioner erhålla kompetens och kunskaper som beräknas bli till nytta för Region Skånes fortsatta arbete med e-hälsoområdet.

Bredningens ordförande, Dolores Öhman, Miljöpartiet, har inbjudits till vårt årsmöte i mars, där hon och andra experter inom e-hälsa kommer att berätta om regionens strategiska arbete. Så välkommen till årsmötet laddad med mängder av frågor till expertpanelen!

Anders Nyberg