

Ordföranden har ordet

Anders Nyberg, ordförande i Apnéföreningen Syd.



Föreningen kan se tillbaka på ett intressant och utvecklande verksamhetsår.

Vid höstens två möten har omkring tio nya medlemmar tillkommit. Det är glädjande! Jag hoppas att detta beror på att föreningen sprider bra information om sömnapné och hur vi bidrar till bättre vård och upplysning om sjukdomen. Förhoppningen är också att årets medlemmöten och informationsmöten haft programinslag med intressanta ämnen. Ett tack går också till alla er leverantörer som troget återkommer till våra aktiviteter.

Innan jag kommer till min och styrelsens "önskelista" vill jag nämna att årsmötet 2018 hålls fem-sex veckor tidigare än brukligt. Årsmötet blir tisdagen den 1 februari 2018 i Lund!

Och så till önskelistan. För att Apnéföreningen Syd ska fortsätta vara en kraftfull resurs för oss apnoiker i Skåne och i grannlänen behövs det fler medlemmar som är villiga att "kavla upp skjortärmarna" och hjälpa till i styrelsen eller i samband med föreningens möten samt t ex sprida foldrar och annan information till vårdcentraler. Önskelistan kan göras hur lång som helst. Behovet av ideellt arbete inom föreningen är stort, mycket stort.

Är du intresserad att vara med och utveckla Apnéföreningen Syd på ett eller annat sätt? Kontakta då någon av kontaktpersonerna som finns längst ned på denna tidnings förstasida eller valberedningen, Per Nilsson, telefon 070-884 65 10, och berätta om ditt intresse. Du kan även mejla till föreningen. Ett bra nyårslofte är: "Nästa år ställer jag upp för Apnéföreningen Syd!"

Anders Nyberg

Lyckad föreläsningkväll i Växjö

Apnéföreningens första informationsaktivitet utanför Skåne hölls på Växjö lasarett i slutet av oktober. Föreläsningkvällen - med temat "den lömska folksjukdomen" - samlade många intresserade som ej var apnoiker. En bidragande orsak till detta var sannolikt den slagkraftiga annonsföreningen hade i tidningen Smålandsposten.

Och auditoriet gick inte hem besvikna. De fick lyssna till en mycket pedagogisk föreläsning av överläkare Helle Thulesius. Tidningen Smålandsposten hade dagen efter också en lång artikel om föreläsningkvällen, med speciell fokus på det som dr Thulesius talade om.

Förutom dr Thulesius informerade föreningens ordförande Anders Nyberg om vår verksamhet och det

fokus vi har på att sprida kunskap om den lömska folksjukdomen sömnapné. Kvällen avslutades med att Charlotta Svanberg (s), ordförande i region Kronobergs hälso- och sjukvårdsnämnd, uppriktigt berättade om regionens mål och prioriteringar när det gäller sjukvården.

Såväl dr Helle Thulesius som Charlotta Svanberg fick en hel del frågor att besvara efter sina framföranden. De avtackades med utsökta rapsoljor från skånska Österlen.

Apnéföreningen kunde den här kvällen summera fem nya medlemmar. Då aktiviteten i Växjö blev så uppskattad sonderar styrelsen nu terrängen för att arrangera liknande föreläsningkvällar i t ex Kalmar och Karlskrona.

Ny informationskampanj om sömnapné

Riktigt många vet inte om att de lider av sömnapné. Snart vet vi dock mer om sjukdomsförloppet. Philips sponsrar nämligen en storskalig frågeundersökning för mer än 4000 personer från både Sverige och Danmark.

Tillsammans med Kompas Kommunikation kommer Philips genomföra en informationskampanj i Sverige och Danmark för att öka kunskapen om sjukdomen och få folk att vara uppmärksamma på sjukdomens symptom och konsekvenser. För att kunna få bästa möjliga vetskap har vi involverat både fokusgrupper, föreningar och experter i bägge länder.

Om du inom den närmaste framtiden hör radioreklam, ser annonser och videos på sociala medier om sömnapné är det säkerligen en del av vår kampanj. Vi behöver all den hjälp vi kan få med att sprida den viktiga kunskapen och vi vore därför väldigt tacksamma om ni vill vara med och dela allt material om ni stöter på det.

Om du hjälper till med undersökningen eller med att sprida informationsmaterialet så hjälper du både oss och föreningen med att utveckla bättre kunskap om sjukdomen. Du hjälper också till med att förbättra livet för alla dem som lider av sömnapné och som ännu inte vet att det finns många hjälp-

medel tillgängliga.

Från och med vecka 51 söker vi efter respondenter till onlineundersökningen tillsammans med föreningen. Vi letar efter:

- Odiagnostiserade personer som snarkar och får andningsuppehåll när de sover
- Personer som redan har fått diagnosen sömnapné
- Partners till de nämnda grupperna

Ju fler svar vi får desto bättre och skarpare kunskap får vi. Så om du passar in på en av de tre grupperna kan du delta genom att gå in på: www.kompas.se/somnapne

Dela väldigt gärna länken med personer som du tror kan vara intresserade av att delta. Vi hoppas att ni vill hjälpa oss så att fler lär sig om sjukdomen. Med vänliga hälsningar Philips och Kompas Kommunikation



Henriette Tybjerg, Bo Falsig, Fredrika Sundgren och Thomas Hartvig

Adress

Apnéföreningen Syd
c/o Kent Rickbo
Perstorpsgratan 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 fd 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 Finns det något samband mellan apné och problem med sköldkörteln? I så fall vilket problem kom först? Hönan och äggvariant.

A Teoretiskt föreligger en ökad risk för sömnapné hos den som har obehandlad underfunktion i sköldkörteln, dvs hormonbrist. Vi har tidigare rekommenderat att man skulle testa detta (med blodprov) i samband med sömnapnéutredningar men det är extremt sällan som dessa prover har visat något som inte redan var känt. Så risken förefaller överdriven.

Brist på sköldkörtelhormon kan dock ge delvis likartade symptom som sömnapné (trötthet, initiativlöshet etc). Det kan därför vara en god idé att utreda eventuell sömnapné när man har dessa symptom och normala sköldkörtelhormonnivåer i blodet.

Hälsningar Bengt Midgren

Fråga CPAP-sköterskan



CPAP-sköterskorna Katinka Stridh och Christina Ohlsson

Q: Hur tvättar man slang till mask som går att värma upp. Kan man blöta ner den på samma sätt som man gör med icke uppvärmsbar slang?

A: Man tvättar denna slang på samma sätt som en icke uppvärmd slang dvs i ljummet vatten och oparfymrerat handdiskmedel. Skölj noggrant och häng upp den för att lufttorka.

Q: Det tycks vara många som har läckage i sina masker. Det finns troligen flera orsaker men kan t ex fel storlek på masken vara en orsak. Vill gärna veta vilka åtgärder man kan vidta när man har maskläckage.

A: Först och främst skall man kontrollera masken och maskens reservdelar så att de är hela och inget är i sönder. Likaså är det bra att kontrollera att det inte fattas t ex ett portlock / gummiddel någonstans (finns på vissa masker). Visst kan det vara fel storlek på masken.

Sedan kan man titta på utseendet såsom t ex utdragen och slitna hätta/huvudband eller om mjukdelen verkar "bubblig" i sin konstruktion. Om så är fallet behövs troligen masken eller reservdelen bytas ut. Vet man att man har en mask som är äldre än 1 – 1½ år skall man vara medveten att det troligen börjar bli dags att byta reservdelar eller hela masken men detta är givetvis individuellt. Oftast räcker det med att byta ut reservdelen. Viktigt är också att kontrollera att slangen är hel. Ibland kan patienter tro att det är masken det beror på men i själva verket är det slangen. Ofta spänner man sin mask alldeles för hård mot ansiktet. Då viker sig mjukdelen och läckage uppstår. Man bör också kontrollera så att man har satt ihop masken rätt efter en rengöring.

Har man mustasch eller skägg bör detta hållas så ansat och kort som det är möjligt.

Om man har en relativt ny och hel mask bör man kontakta sin CPAP-mottagning för stöd och hjälp och eventuellt boka in ett återbesök.

Hälsningar Katinka Stridh och Christina Ohlsson

Medlemsmöte med spännande program

Så var Apnéföreningen Syd tillbaka i Malmö med ett medlemsmöte efter några års bortavaro. Ett 50-tal medlemmar hade hörsammat inbjudan. Mötet hölls i SPF:s trevliga och rymliga lokaler i centrala Malmö. Många kom långväga, t ex ett par billaster från nordöstra Skåne.

På leverantörernas bord fanns en del nyheter och intresset för dessa var stort. Om man t ex är intresserad av information om masker är medlemsmötet rätt forum.

Genomgång av sömnapnévården

Kvällens första föreläsare var överläkare Sara Axelsson, Helsingborgs lasarett. Sara Axelsson är samordnare för Skånsk sömnapnégrupp som funnits i omkring 20 år. I gruppen, som samlas två gånger per år, ingår läkare som arbetar med sömnapné samt sjuksköterskor som provar ut CPAP.

- När det gäller sömnapné är en av våra uppgifter att ta fram gemensamma riktlinjer och vårdprogram för det fortsatta arbetet i Skåne. Det ligger även på oss att vidareutveckla OSA-verksamheten, berättade Sara Axelsson.

Hon sa vidare att i Skåne görs idag utredningar vid SUS (neurofys), Ystad (ÖNH), Kristianstad och Helsingborg (båda vid klinisk fysiologi). Sara Axelsson poängterade att det fanns många vinster med att gå ned i vikt om man led av sömnapné. Ett kilos viktminskning sägs innebära två färre apnéer i timmen för en obehandlad patient.

- Omkring 80 procent av de med OSA är överviktiga. Att endast ett fåtal kliniker i dag kombinerar livsstilsförändring och CPAP-behandling är sannolikt en resursfråga, menade hon.

Doktor Axelsson redogjorde ingående för nivåstruktureringen i Skåne år 2015, där SUS-patienter överfördes då till sjukvårdsområdena Kryh och Sund samt till en extern aktör, Specialistläkarna i Lund.

Fortsättn. på sidan 3.

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

Köp ny CPAP-mask samt tillbehör på mySleep.ResMed.com



AirFit™ 20 serien

ResMed Sweden AB
Jan Stenbecks Torp, 164 40 Kista
Tel. 08-477 10 00, ResMed.com

mySleep
by ResMed

Antiapnéskena - ett bra hjälpmedel för apnoiker

Vid föreningens medlemsmöten träffar vi nästan alltid Anna Hardenstedt Ståhl, ansvarig för SomnoMeds verksamhet i Danmark och Sverige. Bland borden som bongnar av CPAP:er och masker står Anna och missionerar om användandet av antiapnéskena (AAS). Vad många inte känner till är att det årligen skrivs ut ungefär lika många AAS som CPAP:er till behövande patienter i landet. Alltså vanligare än vad många tror!

- När man som apnoiker inte har alltför många andningsuppehåll är en antiapnéskena ett utomordentligt bra hjälpmedel. Men även patienter med svår sömnapné kan ha god nytta av AAS. Faktum är att det många fördelar med att använda en skena än CPAP, säger Anna.

Som alla känner till är det vanligt att apnoiker med högst 15 AHI/timmen använder antiapnéskena. Efter läkarens diagnos remitteras patienten till tandläkare som kan göra AAS. För att landstinget skall betala för skenan måste en förhandsprövning göras. Till

denna krävs det att en vanlig tandundersökning görs vilket patienten betalar för. När förhandsprövningen är godkänd fortsätter tandläkaren sitt arbete genom att göra avtryck och bestämma hur långt underkäken behöver skjutas fram. Därefter går beställningen till antiapnéskentillverkare och det är där SomnoMed kommer in. Det görs två olika typer av AAS; monoblock och duoblock. Bland duoblocken är SomnoMed en stor leverantör. Som patient i Skåne betalar du förutom den första undersökningen 500 kr i en hjälpmedelsavgift. Lika som om du får en CPAP.



Flera fördelar med antiapnéskena

Fördelar med AAS

Studier visar att det är betydligt lättare att vänja sig vid att använda antiapnéskena än CPAP och att regelbundenheten i användandet också är högre. Det är sant att det kan ta någon vecka att vänja sig vid att ha skenan i munnen. Många vaknar på morgonen av "träningssvärk" i käken, men man vänjer sig snabbt. Med AAS som är duoblock kan patienten t o m gäpa och prata. Inte alltid så lätt med en CPAP.

- AAS och CPAP kompletterar varandra utmärkt som behandlingsformer. De som använder AAS slipper en hel del obehag som CPAP-nyttjarna har. T ex inga tryckmärken i ansikten när man vaknar, inget tryck på framtänderna om man använder näsmask. Din partner störs inte av någon maskin och din skena är även lätt att ta med sig. Det behövs t ex inget extra intyg vid utlandsresor, fortsätter hon.

Hur vanligt är det då med utskrivningar av AAS. Mycket vanligare än de som har CPAP känner till. I flera län i landet skrivs det årligen ut lika många AAS som CPAP. I Stockholms betydligt fler AAS, medan Skåne dominerar av CPAP. För dig som använder AAS eller du som är intresserad att veta mer om denna orala apparatur blir årsmötet onsdagen den 1 februari 2018 ett gyllene tillfälle. Föreläsningen kommer att behandla just antiapnéskenor; hur de utprovas, behandlingen m m. Det blir tillfälle att ställa frågor.

KALLELSE TILL ÅRSMÖTET 2018

Alla medlemmar kallas till årsmötet tisdagen den 1 februari 2018 i Annegården, Skansvägen 5, Lund med start kl 17

Kvällens program

1700-1800 Leverantörerna visar upp sina produkter

1800-1845 Tandläkare Peter Lundgren, Triangelns tandläkargrupp, Malmö berättar hur det går till när man får en apnéskena, hur mycket det kostar och ev. biverkningar.

1900 Årsmötet

SomnoMed är kvällens sponsor och bjuder på en smörgås med dryck

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 6 veckor före årsmötet. Dagordningen finns på hemsidan tre veckor före årsmötet.

Verksamhetsberättelse, revisionsberättelse, verksamhetsplan, valberedningens förslag samt inkomna motioner med styrelsens yttrande finns tillgängliga hos sekreteraren en vecka före årsmötet.

Styrelsen har även vissa förslag till ändringar av stadgarna

Vi hälsar alla medlemmar hjärtligt välkomna

Apnéföreningen Syd

Styrelsen

Fortsättn. från sidan 2

Medlemsmöte med ...

Välja rätt mask

Nästa föreläsare var Jonny Eriksson, CPAP-sjuksköterska vid Linköpings universitetssjukhus.

- Valet av rätt mask och att mäta informationen på chipset är grundläggande för bra behandling, sa Jonny.

I Östergötland, där han tjänstgör, får patienter med sömnapné mycket hjälp för att masken ska bidra till effektiv behandling. Viktigt är att patienten även känner sig bekväm med den. Det är därför av betydelse att utprovningen får ta tid och att tillräckliga resurser ges för att patientens behov ska kunna tillgodoses. Det kan inte nog poängteras hur viktigt det är med korrekt tryckinställning, tillade Jonny.

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

10% rabatt* för medlemmar i Sömnapnéföreningen

Ange rabattkod: 10OFF2018

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

*Gäller masker samt tillbehör till masker och CPAP

PHILIPS

B**PHILIPS**

Sömnapné

Få tillbaka dina drömmar

Sov bättre på natten. Bli mer produktiv på dagen.
Det är dags att leva det liv du vill.

Läs om sömnapné



Sömnapné kan vara dödlig om den inte behandlas. Läs mer om symptom och risker.

Nyligen diagnostiserad?



Oroa dig inte. Här finns allt du behöver veta för att hantera sömnapné.

Bläddra igenom vår produktfamilj



Masker, enheter och programvaruverktyg för bekväm och enkel behandling.

Besök vår nya hemsida:

www.philips.se/somnapne

