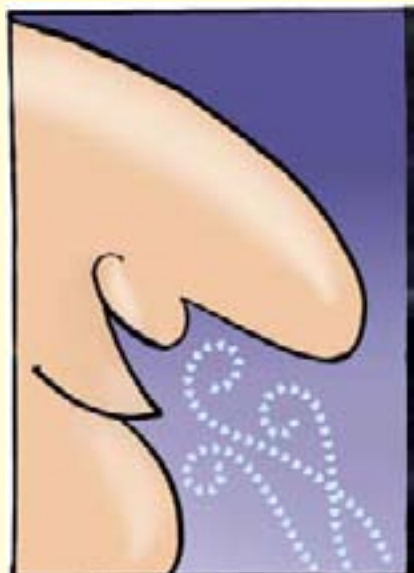


# Ett år med Drömläget!

*Ett gott år har passerat och ett gott nytt år har börjat. Föreningen ser fram emot de träffar med medlemmar, leverantörer och sakkunniga som fördjupar vår kunskap!*

## Årsmöte i Apnéföreningen i Stockholm onsdag den 25 februari 2009 kl 18.15,



**Hur står det till med näsa och svalg?**  
 65-75% av alla Cpap-användare har symptom så som torrhet, svullnad och ömhet från slemhinnorna i näsa och svalg. Vad är orsaken till detta och hur kan det avhjälpas?  
**Fisher & Paykel Healthcare** inbjuder till en föreläsning i fuktens tecken. Under en timme tittar vi på anatomi och funktion i näsa och svalg samt hur problem från slemhinnan motverkas.

Vi är som vanligt på Tellus Fritidscenter, Lignagatan 6, i hörnet av Hornsgatan och nära Hornstull

- Programmet i sin helhet.**  
 17.00 Fisher & Paykel, Resmed, Respiro-nics, Dolema visar sina produkter  
 Kaffe och smörgås serveras
- Kaffe och smörgås serveras**  
 18.15 Välkommen  
 18.20 Fisher & Paykel, se till vänster  
 19.15 Docent Ragnar Asplund talar under rubriken "Sömn hos äldre"  
 20.00 Årsmöte, årsmöteshandlingar finns i tidningen  
 21.00 Slut

Varmt Välkomna!

Plats: Tellus fritidscenter, Lignagatan 6 i hörnet av Hornsgatan. (Nära Hornstull)



# Verksamhetsberättelse 2008.



Bertil Schlyter – ordförande

## Årsmöte

Årsmöte hölls den 21 februari 2008. Professor Sören Berg från Lund höll ett mycket uppskattat föredrag, som bland annat handlade om CPAP och sexualitet. Resmed var värd för mötet.



Professor Sören Berg från Lund.

## Medlemsmöten

**8 maj.** Professor Torbjörn Åkerstedt från Stressforskningsinstitutet talade om Sömnighet – Definitioner, orsaker och konsekvenser. Biträdande sjukvårdslandstingsrådet Lars-Joakim Lundquist från SLL talade om Patientföreningar – en viktig informationskälla för politiska beslut. Dolema var värd för mötet och visade sina produkter. Även Resmed och Medela visade sina produkter.



Dr Morteza Rohani

**25 september.** Dr Morteza Rohani från Stockholm Heart Center och KS talade om Sömnapné – hjärt- o kärllkomplikationer. Intramedic var värd.

**4 december.** Patrik Vuori från Frivil- lig försvarsgrupp inom Civilförsvaret talade om hjärt- och lungräddning och hjärtstartaren som är en mobil defibrillator som alla kan använda efter viss utbildning. Richard Harlid pratade också om SLL:s upphandling av ”sömnlaboratorier”. Respironics var värd.

## Övriga aktiviteter

**8 mars** var den stora kvinnodagen med möte i Folkets Hus med ca 1500 deltagare. Dr Morteza Rohani höll ett mycket uppskattat anförande om sömnapné - en kvinnofälla? Han höll anförande på vårt medlemsmöte den 25 september.



**28 september** genomfördes en skulpturvandring i Västertorp. Kristina Rasch ledde ett 20-tal medlemmar genom Västertorp som

är mycket rikt utsmyckat med offentlig konst av kända konstnärer.

**21 oktober** Johan Pohl och Larsgösta Almgren deltog i en utbildningsdag på Uppsala akademiska sjukhus, anordnat av nätverket Sömn och Hälsa.

**19 november sände** TV2 ett program om sömnapné syndrom under ledning av Doktor Åsa. I programmet medverkade vår styrelseledamot Stig Larsson.



Styrelse för Apnéföreningen i Stockholm 2008

## Vid årsmötet valdes nedanstående styrelse

Ordförande	Bertil Schlyter
V ordförande	Larsgösta Almgren
Kassör	Johan Pohl
Sekreterare	Willy Löfgren
Ledamöter	Thomas Jönsson Dan Wiksten Stig Larsson
Suppleanter	Kristina Rasch Gert Grundström Thomas Wahlstedt
Hemsidan	Peter Malmquist
Adjungerad	Birgitta Kytömaa
Revisor:	Arvo Raukas
Revisorsuppleant:	Vanja Larsson
Valberedning:	Patricia Granzin
Valter Öhrn	Krister Karlsson

Styrelsen har under året haft 7 protokollförda sammanträden, och dessemellan täta kontakter via telefon och e-mail.

Som experter har Peter Malmquist (hemsidan) och Stig Larsson (Drömläget) medverkat.

Under året har medlemsantalet ökat till över 350 personer. Vi har under året haft mycket god kontakt med de 5 stora leverantörerna som medverkat vid våra möten och visat sina produkter, samt även stöttat föreningen. 2 nya leverantörer har tillkommit.

Styrelsen har gett ut en tidning med början i januari. Den hade till en börja 4 sidor, men har from nr 3 utökats till 8 sidor. Vi har fått stort stöd av leverantörerna som annonserar både i Drömläget och på vår hemsida [www.apneforeningen.se](http://www.apneforeningen.se).

## Ekonomi

Föreningen har under året haft en gynnsam medlemsutveckling med över 100 nya medlemmar. Starten av medlemstidningen Drömläget under året har kunnat hållas inom planerade kostnader och intäkter. Genom en strikt kostnadskontroll och sparsamhet har budgeten kunnat hållas och föreningen visar ett mindre överskott som föreslås balanseras i ny räkning.

Föreningens resultat framgår av separat resultat- och balansräkning.

Stockholm den 31 december 2008  
Bertil Schlyter



## Förslag till Verksamhetsplan för Apnéföreningen. 2009

I länet finns fn ca tolv tusen CPAP-användare. Antalet växer varje år. Vi strävar efter att nå minst 10 % av dessa och få dem till medlemmar. Ambitionen är att ha minst 450 medlemmar vid slutet av 2009.

### Vi skall under 2009:

Genom media informera om sömnapné och hur man lever med denna sjukdom

Anordna 4 st medlemsmöten med kvalificerade föreläsare

Fortsätta arbetet med medlemsbladet – Drömläget 4 nummer/år - och utveckla det.

Arbeta för att få med sömnapnéer i TV-programmet ”Fråga doktorn”

Arbeta för att sprida kunskap om sömnapné via radio och TV

Informera våra medlemmar om status på forskningsområdet för sömnapné genom föreläsningar, utskick och vår hemsida

Ytterligare förbättra vår hemsida

Vidareutbilda medlemmarna i hur de använder sin utrustning på bästa sätt

Initiera en konferens om trötthet vid ratten med Vägverket, motororganisationer, försäkringsbolag och medicinsk expertis

Ägna oss åt viss friskvård genom att organisera Stockholmsvandringar

Fortsätta arbetet med att minska och om möjligt helt få bort avgifterna för CPAP, masker och skenor

Rekrytera ca 100 nya medlemmar genom annonser och genom att sprida våra foldrar till sömnlaboratorier etc

Samverka med leverantörerna av utrustning för att få den så patientanpassad och så billig som möjligt

## Kalendarium 2008

Fyra medlemsmöten.  
I det första ingår årsmötet  
Sex styrelsemöten  
Stadsvandring

Bertil Schlyter

## Vår förening kommer att växa

Medlemsrekryteringen har intensifierats bla genom samarbetet med ResMeds patientförening. I samband med flytt till nya lokaler så kommer 2500 medlemmar få information om detta tillsammans med ett brev där vår förening presenteras. Patientföreningens medlemmar erbjuds då att bli medlemmar i vår förening. Det kommer säkert innebära en medlemssökning. ResMed ställer upp med fina priser (ansiktsmasker) som lottas ut bland dem som blir nya medlemmar. Uppföljning av aktiviteten kommer att redovisas i Drömläget.



Gert Grundström om medlemsrekrytering

## Två hjärtliga möten

Vi har träffat Hjärt & Lungsjukas Länsavdelning vid två tillfällen och detta har medfört att en första aktivitet är att vi presenterar en artikel i deras februarinumner av HjärtLungNytt. Det hör till saken att Hjärt & Lungsjukas Riksförbund (tidningen Status) bara har haft en artikel under de senaste 5 åren som berört vårt område. Då rubricerades sömnapné er som en folksjukdom. Att det inte blev uppföljningar får vi nu en möjlighet att ändra på.

Ytterligare en aktivitet är inplanerad tillsammans med Hjärt & Lung, Stockholm och det är ett informationsmöte dit representanter från deras 15 lokalföreningar bjuds in. Tisdagen den 7 april klockan 13.00 kommer Richard Harlid att tala i lokalerna St Göransgatan 82. Även Apnéföreningens medlemmar är välkomna. Ni kan anmäla er på tfn 08-651 28 10.

Vi får väl se vad detta samarbete kan resultera i. Att vi har många gemensamma ämnen att samlas kring förstår ju var och en.

Gert Grundström

## Var med i ett vetenskapligt test

Gert Grundström söker ytterligare 5 personer till projektet Viktminskning, medicinen för att slippa sömnapné er.

Dr Morteza Ruhani från Stockholm HeartCenter höll som många vet ett föredrag om sömnsvårigheter och framför allt orsakerna till varför vi får sömnapné er. Morteza redovisade för att 70 % av alla med apné er var överviktiga. På en fråga om man kunde bota apné erna genom att gå ner i vikt svarade han att utan att tveka ja!

Detta föranledde Gert att senare kontakta Morteza och fråga honom om han kunde tänka sig att ställa upp som sakkunnig och svara för den medicinska delen. Gert skall svara för logistik och drift av projektet.

Projektet räknas ha sin start den 1 april 2009 och pågå till en början under 2009. Morteza kommer att samla in alla data från start och sen löpande under perioden.

Ni som är intresserade kan skicka ett mail till [gert.grundstrom@intertrade.se](mailto:gert.grundstrom@intertrade.se)

Vi skall vara 10 personer gärna i olika åldrar och gärna både damer och herrar. Ytterligare expertis skall knytas till projektet som tex folk som hjälpa oss med maten och motionen. Erfarenheter säger att är man tillsammans i grupp så kommer att vara lättare ett uppnå målet. Vi får väl se. Ni kommer att kunna följa resultatet i Drömläget tillsammans med kommentarer



## Åka tåg i USA



Dan Wiksten i USA

Det första jag tänkte på som nybliven CPAP-användare var nog på vilket sätt den här apparaten kommer att hindra mig från att leva lika fritt och ledigt som jag hittills hade gjort.

Hur blir det längst ut i Stockholms skärgård? Hur skall jag nu kunna övernatta i båten? Hur skall jag nu kunna resa som tidigare? Självt hade jag länge närt en dröm om att åka tåg i USA. Långa resor som ibland kan ta flera dygn. Men med CPAP? Inga problem visade det sig!

Trots att USA är bilismens och flygets förlovade land är tåget något av nationalklenod som ligger alla varmt om hjärtat, omöjligt att avveckla även om många politiker genom åren har försökt. Detta gäller den långväga persontrafiken som sköts av statliga Amtrak och som går med rejäl förlust, men som har en given plats i hjärtat hos varje amerikan (även om det inte är lika många som åker). Godstågen däremot, som är många och långa (ibland flera kilometer långa), är inte hotade på samma sätt.

### Vackra namn på tågen

Förutom en omfattande pendeltågstrafik kring de amerikanska storstäderna (framför allt utmed östkusten) finns ett 30-tal långlinjer som passerar en mängd delstater och tidszoner där de drar fram över prärien eller kämpar sig över Klippiga Bergen. Det handlar om tåglinjer med fantasieggande och mäktiga namn som "The Empire Builder", som tar oss från Chicago till Portland/Seattle vid Stillahavs-kusten via St Paul/Minneapolis i Minnesota. Eller "California Zephyr" (med sträckningen Chicago – Denver – San Francisco över Klippiga Bergen) och "Texas Eagle" (Chicago – St.Louis



Till utsiktsvagnen går man för att få lite bättre utsikt, kanske ta sig en kaffe eller bara träffa folk. På kvällarna visas här TV och film.

– Dallas – Los Angeles) eller "City of New Orleans" och "Crescent" som bägge går från Chicago till New Orleans om än lite skilda vägar. "Sunset Limited" går från New Orleans till San Antonio i Texas och vidare till Los Angeles södra Kalifornien. "Pacific Surfliner" följer Stillahavskusten, "Maple Leaf" går från New York upp till Toronto.

Det finns alltså en hel del att välja bland, vilket är så mycket roligare med tanke på hur trevligt och bekvämt det är att åka tåg i USA. Frågan är också om den som med flyg korsar USA på fyra eller fem timmar någonsin kan förstå hur stort detta land är. Den som åker tåg i ett eller flera dygn inser däremot, med både kropp och sinne, hur stort och vidsträckt detta land är.

### Inte snabba men bekväma

De amerikanska tågen är synnerligen be-

kväma, men är inga snabbtåg av europeisk (läs: kontinental) modell. Det är mycket sällan de når upp i 200 km/tim där de



Tåguppehåll med bensträckning.

vagnar fram, höga och långa, på sin slitna räls. På de stora linjerna går ett tåg om dagen i vardera riktningen, ibland bara några gånger i veckan. Tidtabellen är det heller inte så noga med eftersom de många och långa godstågen har någon form av



Det tåg som går från Chicago till Portland/Seattle heter "The Empire Builder" och går i två hela dagar (och en natt) över den väldiga prärien. Sedan följer en natt över Klippiga Bergen och en förmiddag ner mot Stilla havskusten.

företräde. Men väl ombord har man det bara bra. Personalstyrkan är synnerligen väl tilltagen med en "Sleeping Car (vagn) Attendant" stationerad i varje(!) sovvagn. Den som åker långt väljer lämpligen någon av de olika sovkupéalternativ som finns. Somliga kupéer har egen dusch andra har dusch i korridoren. Somliga har plats för fyra personer andra för två. Varje sådan vagn har alltså sin egen "attendant" som bäddar upp inför natten (med chokladbit på kudden) medan du själv har gått till "The Dining Car" för att ta en kvällsmacka, liksom han/hon bäddar sängen morgonen därpå medan du då har gått för att äta frukost. Denne Sleeping Car Attendant ser också till att samovaren i vagnen (finns en i varje vagn) är varm, fylld med kaffe eller thé, och att förrådet med juice och snacks inte sinar.



Damer på vift som bordssällskap.

### Linne och riktigt porslin

Frukost, lunch och middag avnjuts på vita linnedukar och på riktigt porslin i The Dining Car. Maten lagas i ett riktigt kök och serveras vid bordet. Här i restaurangvagnen är sannolikheten stor att du skall träffa på



...med utmärkta viner från staten Oregon.

någon som gärna vill prata, som vanligt är i USA. Här finns alltså möjligheten/risken att du får höra din bordsgranne berätta sitt livs historia för dig medan du själv äter din bacon med hash brownss en förmiddag medan tåget ångar på över prärien, genom öknerna, följer glittrande älvar eller klättrar över snötäckta berg. Där ute kan landskapet vara dramatiskt, men också enahanda. Här ombord lever vi alla i vår egen värld med sin egen "spänning". Den spänning det innebär att träffa människor och samtidigt ha tid att bli bekanta. För tid har vi gott om här på tåget.

### Speciell utsiktsvagn

Den som sedan inte vill tillbringa hela dagen i den egna kupén (för att läsa, slumra eller kanske bara titta ut och falla i tankar) kan sedan bege sig till "The Sightseer Lounge Car", utsiktsvagnen med panoramafönster och med snurrfåtöljer för bästa åkkomfort och bästa möjlighet att se landskapet vi åker igenom. Kvällstid används denna vagn som sällskapsrum och TV-rum. Finns det då inga vanliga sittvagnar. Jo, verkligen! Coach seating innebär stora breda fåtöljer med ordentliga fotstöd riktig kudde för söta örat. Många anser att dessa (nerfällbara) stolar är fullt tillräckliga att övernatta i. För den som låter sig nöja med sådan Coach Car blir priset för resan dessutom betydligt lägre, medan den som väljer sovvagn säkert skulle komma undan lika billigt, om inte billigare, med flyg. Men i tågpriset ingår tre mål mat om dagen plus något extra kul såsom vinprovning. I priset ingår en otrolig service från vagnens attendant och övrig personal plus en fantastisk chans att gå ner i varv och hitta sig själv.

### CPAP inget problem

Så var det detta med CPAP-en. Vad göra nattetid? Inte heller här uppstod några problem. Så gott som alla amerikaner vet idag vad "such a breathing machine" är för något. Uncle Junior i TV-serien "The Sopranos" hade ju en sådan. Apparaterna klarar själva omställningen till 110 Volt som är vad som gäller i USA. Så ock på detta tåg. Det är bara att stoppa in kontakten. Själv kopplar jag även in en luftfuktare.

Två apparater, två slangar och två sladdar m.a.o. Sedan är det bara att somna skönt medan det väldiga silverfärgade tåget dundrar fram i natten ständigt brölände för att varna alla som eventuellt kan befinna sig på eller invid spåret där vi far fram.

### Därför tutar tågen

Detta ständiga tutande är för övrigt ett speciellt amerikanskt fenomen. USA har inte samma bevakade järnvägsövergångar som vi har i Europa. Det är istället bilisterna och andra som måste förvissa sig om att inget tåg kommer, helst genom att stänga av motorn, kliva ut och lyssna ifall där kommer ett tåg någonstans i fjärran. Tågets brölände hörs ju lång väg.

Detta att gå ut och lyssna vid varje järnvägsövergång var obligatoriskt för busschaufförerna vid Greyhound-bussarna ända fram till 70-talet! Det är också orsaken till att amerikanska tåg, till synes ständigt, stöter ut sitt karaktäristiska brölände. Det ger i alla fall en skön känsla av välbefinnande när man befinner sig ombord, nerbäddad mellan vita sköna lakan och med CPAP:ens stilla sus som tryggt sällskap.

Text och bild: Dan Wiksten



På de större stationerna finns trivsamma gater/lounger för väntande sovvagnsresenärer.

Sov lugnt.  
iSleep 20i sköter sig själv.

Tack vare vår patenterade iTeknologi kan iSleep 20i snabbt identifiera andningsbesvär och ge den mest lämpliga och individuella behandlingen.



Med iTeknologi

### BREAS

BREAS Medical AB, Företagsvägen 1, 435 33 Mölnlycke. Tel Kundtjänst: 031-86 88 20. Fax: 031-86 88 02. E-mail: order@breas.com, breas@breas.com. www.breas.com

**SÖMNPROBLEM  
SNARKNINGAR  
TRÖTTHET**

**GoodKnight® 420 för alla tillfällen!**

- Marknadens lättaste, nästan ljudlös.
- 12 Volt, enkel att använda överallt.
- Automatisk läckagekompensation för flexibelt maskval och bättre behandling.
- Frihet och flexibilitet!

DOLEMA AB  
Polygonvägen 73, 187 66 TABY  
Epost: info@dolema.com  
Telefon: 08 - 446 15 06, Telefax: 08 - 446 15 07

DOLEMA  
inga är lika! - www.dolema.com

## Sömnexperten Richard Harlid chattade om snarkning i Nyhetsmorgon, TV4: Varning för snarkning

**Snarkning kan störa både den som snarkar och de som sover bredvid. Sömnexperten fick många frågor från folk som är drabbade av snarkning. Vad kan man göra om man har problem? Läs alla frågor och svar här!**

**RUNE PERSSON:** Kan man få en undersökning av sitt snarkande på sin vårdcentral?  
**RICHARD HARLID:** Nej, men Vårdcentralen ordnar remiss till specialistklinik där dessa utredningar görs.

**ANNA:** Hej Richard! Min pappa har alltid snarkat mycket. Han är nu en bit över 50 år och (dessutom överviktig) när jag hälsar på honom så tycker jag att det låter som om han har andningsuppehåll under nätterna. Jag är väldigt orolig och han verkar inte vilja besöka läkare. Hur går ett besök hos dig till? Vad tycker du jag ska säga för att få honom att ta problemet på allvar? Tack på förhand! /Anna

**RICHARD HARLID:** Han är fortfarande i en ålder där det är viktigt med utredning och behandling för att minska risken för följsjukdomar. Utredningen är inte besvärlig och ordnas närmast genom besök hos distriktsläkare. I Stockholm finns bl.a. Aleris Fysiologlab där utredning kan göras utan remiss.

**ÅKE:** Hej! Kan ett högt huvudläge minska snarkningarna?  
**RICHARD HARLID:** Möjligen. Se bara till att inte ha mycket kuddar utan höja jämnt från midjan uppåt med en kilkudde.

**JANNE:** Min fru snarkar oberoende hur hon ligger på natten. Det varierar mycket från natt till natt, och verkar bli värre ju tröttare hon är. Däremot kan inte jag märka att hon har andningsuppehåll. Får intrycket

av att luftvägarna verkar mycket trånga. Har märkt att när hon minskat i vikt, så har problemet minskat. Kan det vara så, att mjukdelarna i näsan och halsen påverkas så mycket av vikten att problemet är direkt relaterat till även en liten övervikt.  
**RICHARD HARLID:** Ja, det kan det. Är hon trött på dagarna också kan det vara bra med mera komplett utredning.

**KATTIS:** Min man har gått upp mycket i vikt och snarkar massor, har vikt och snarkningar något med vartann att göra?  
**RICHARD HARLID:** Väldigt mycket!!!!!!

**RICHARD:** Jag har för närvarande snarkskena, men det är inte tillräckligt. Var arbetar Richard Harlid?  
**RICHARD HARLID:** Aleris FysiologLab i Stockholm. Den klinik, där Du fick hjälp med skenan bör annars kunna hjälpa Dig vidare.

**PERRA:** Jag har en cpap men har väldigt problem att sova med den. Vaknar efter en timme och är klarvaken. Så håller det på hela natten. Är lika trött när jag vaknar som vanligt. Jag sover bättre utan. Vad kan jag göra?  
**RICHARD HARLID:** Det här kan vara knepigt och Du bör diskutera med Din snarkdoktor, för att få mera klarhet i orsaker och vad man kan göra.

**KJELL:** Hej, jag har stora sömnproblem. Kan jag äta Propavan för att sova? Är det beroendeframkallande? Vad finns annat att göra? Vårdcentralen har inte tillräckligt med läkare, så de bryr sig inte...  
**RICHARD HARLID:** Propavan är ej vanebildande i fysisk bemärkelse - ingen abstiunens när man slutar, ingen dostillvänjning.

**CHARLOTTE:** Kan man få dåliga blodvärden och vatten i lungsäcken pga snarkning?  
**RICHARD HARLID:** Nej, inte om man är frisk för övrigt.



**MARIANNE:** Jag undrar bara om det finns nån statistik på om män generellt snarkar mera än kvinnor?  
**RICHARD HARLID:** Ja, män snarkar mera än kvinnor. Börjar också tidigare i åldrarna. Kvinnor börjar i regel inte förrän framåt klimakteriet - i alla fall om de inte är överviktiga. Samma gäller sömnapné syndrom.

**JAN-OLOV:** Har man slutat att operera mot snarkproblemen?  
**RICHARD HARLID:** I stort sett. Barn och vuxna med stora halsmandlar är fortfarande bra kandidater för operation.

**OVE:** Har hört talas om bettskena för snarkning. Hjälper det?  
**RICHARD HARLID:** Ofta, framför allt kvinnor. Finns på postorder, vilket jag dock inte rekommenderar. De riktiga görs hos tandläkare.

**GUNNAR:** Vad anser du om s k näsplåster d v e sådana som man sätter på utsidan av näsan och som ska utvudga luftvägen i näsan?  
**RICHARD HARLID:** Kan hjälpa mot enklare snarkning på grund av trång näsa. Ingen tung vetenskap bakom dock.

**HELENA:** Kan min mans körkort bli indraget om han går till doktorn, han har taxi och lastbilskörkort?  
**RICHARD HARLID:** Ja, teoretiskt sett, men bara om han är uppenbart olämplig att köra vidare. Det bästa är ju förstås att tänka på såväl hans egen hälsa och även på de olyckor han kan hamna i om han nu har ett ordentligt sömnapné syndrom. Doktorn är i första hand till för patienten och i andra hand för omgivningen.

**STEFAN:** Hej! Jag hör inte att du säger något om bettskena mot snarkning!? Jag har själv en som man gjort till mej i Umeå, jag skulle inte kunna vara utan den och jag känner mej alltid utsövd. Vad är din åsikt om den?  
**RICHARD HARLID:** Utmärkt hjälp - det blev inte mycket chans att ta upp det i programmet.

**STIG:** Hur mycket påverkar övervikt och rökning snarkning och borde pat i så fall inte i första hand gå ner i vikt och sluta röka?  
**RICHARD HARLID:** Både övervikt och rökning är allvarliga riskfaktorer för sömnapné syndrom och det hjälper definitivt att bekämpa båda!

**MARIE-LOUISE:** min man var hos läkaren för allmän hälsokontroll, allt var bra. Han nämnde om snarkningar och andningsuppehåll men enl. honom så sa läkaren inte mycket om det. Han har kraftiga snarkningar och väldigt många, ständiga andningsuppehåll varje natt. Ska han gå vidare och söka hjälp fast läkaren inte sa något. Han är också ständigt trött.  
**RICHARD HARLID:** Jag tycker absolut att han skall be sin läkare om vidare utredning. På vårdcentralen finns mycket att gå igenom och läkaren kanske inte uppfattade allvaret.

**MARGARETA THORS:** Hjälper en snarkskena lika bra som en CPAP vid andningsuppehåll?  
**RICHARD HARLID:** Det kan det göra, framför allt vid lättare sömnapné syndrom. Vid flera andningsuppehåll brukar CPAP vara ett bättre alternativ.

**ANN:** Finns det några fysiska risker med sömnapné?  
**RICHARD HARLID:** Man dör inte av andningsuppehållen i sig (åtminstone inte om man är frisk i övrigt). De trasar dock sönder sömnen vilket ger utslag i sämre kapacitet dagtid, koncentrationssvårigheter, humörsvingningar, många toalettbesök nattetid, yrkes- och trafikolyckor, samt på lång sikt, högt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke och diabetes.

**LINA:** Får inga sömntabletter utskrivna

av min läkare, är det kontraindicerat vid snarkning?  
**RICHARD HARLID:** Sömntabletter är kontraindicerat vid obehandlat sömnapné syndrom.

**STEPHAN.W.:** Hej frågar igen. Hur farligt är det med 60 andningsuppehåll per timme...???  
**RICHARD HARLID:** Absolut behandlingskrävande. Att sedan gradera det är naturligtvis inte möjligt.

**PETER:** Sovor med cpap sedan många år tillbaka, behöver maskinen justeras med jämna mellanrum för att ge rätt tryck?  
**RICHARD HARLID:** Tryckjustering kan behövas, framför allt på äldre apparater. Det är dock behandlingsresultatet på Dig, som i första hand skall kontrolleras med sömnapnéregistrering.

**TONY:** Kan symtom av snarkning och utbrändhet ligga nära?  
**RICHARD HARLID:** Ja!



## Medicinska frågor

Dr Richard Harlid svarar på medlemmarnas frågor kring sömnapné. Har du frågor, skicka in dem till [bertilschlyter@telia.com](mailto:bertilschlyter@telia.com) eller skriv till Bertil Schlyter Torben Gruts väg 5, 133 39 Saltsjöbaden. Märk kuvertet "Medicinska frågor"



### Richard Harlid

Överläkare  
Verksamhetschef  
Aleris FysiologLab Kliniska  
Mottagningar  
Riddargatan 12,  
11435 Stockholm  
Direkt: +46(0)8545 011 21,  
Mobil: +46(0)708669681  
Fax: +46(0)6795362,  
e-post: [richard.harlid@aleris.se](mailto:richard.harlid@aleris.se)  
<http://www.aleris.se>

### NATTKISSNING

**Många med akut sömnapné tvingas gå på toaletten för att kissa flera gånger under natten. Kanske var eller varannan timme. Vid behandling med CPAP upphör med ens behovet att gå upp mitt i natten för att kissa under och man sover istället lugnt fram tills morgonen randas. Vad beror detta på?**

[Richard Harlid:] Kroppen har ett antal system för att optimera olika funktioner. Detta gäller exempelvis andning där man i varje ögonblick behöver anpassa syrebehovet till situationen man befinner sig i dvs. olika grader av vila eller ansträngning.

På samma sätt måste kroppen anpassa den mängd blod hjärtat pumpar runt i varje ögonblick, allteftersom behovet ändras. Blodet består ju av vatten plus blodceller, salter, socker, hormoner och en massa andra ämnen. För att hålla blodmängden optimal kan kroppen behöva öka mängden där en mekanism ser till att man blir törstig och dricker. För att minska mängden kan kroppen göra sig av med vatten i blodet via njurarna vilket blir till urin.

Ett hormon för att få njurarna att filtrera bort mera vatten heter "atrial natriuretisk fac-

tor" - ANF, och utsöndras i hjärtat. När det högra förmaket i hjärtat blir mera fyllt, ett tecken på större blodvolym, ser sträckreceptorer i muskelväggen till att ANF utsöndras, så att man kissar ut vätska tills en lagom mängd blod cirkulerar runt och hjärtat får en acceptabel arbetsbörda.

Hjärtat är en utmärkt tryckpump för att få ut blod i kroppen men sugförmågan för att hämta tillbaka det "använda" blodet är rätt dålig. En hjälpmekanism för att få blodet i venerna tillbaka till hjärtat är det undertryck, som bildas i bröstkorgen, när man andas in.

När man har en apné och alltså försöker kämpa för att få in luft i lungorna trots att svalget stängt sig, bildas det betydligt kraftigare undertryck i bröstkorgen. Detta medför i sin tur att mera blod än vanligt dras in till hjärtat, som då "tror" att blodvolymen har blivit större. Alltså sätter förmaket igång att spotta ut ANF, man blir kissnödig, vaknar och går på toaletten (någon risk att det skall bli "för lite" vatten i blodet finns dock inte). Vid behandling av sömnapné syndromet normaliserar man ju tryckvariationerna i bröstkorgen och behovet att gå upp och kissa på natten minskar. Detta är nästan att betrakta som ett kvitto på god behandling.

## RESMED

**Funderar du på att köpa en egen CPAP?**

Du vet väl om att du har 5% extra rabatt\* hos oss?

[www.traffpunktsomn.se](http://www.traffpunktsomn.se)

\*endast för medlemmar i Apnéföreningen i Stockholm



TRÄFFPUNKT SÖMN  
Bättre sömn, bättre liv!

**Snarkar du?  
Är du alltid trött?**

- Ett medlemskap för dig med sömnapné
- Få rabatter på sömnprodukter
- Information och tips om sömnapné

[www.traffpunktsomn.se](http://www.traffpunktsomn.se)



**DRÖMLÄGET**

Medlemsmötet 4 december

**De första minuterna är avgörande vid hjärt- och lungräddning**

Det bestående minnet av informationen vid medlemsmötet den 4 december var att varje minut är livsavgörande när Patrik Vouri från Civilförsvarsförbundet talade om hjärtstartare. Han redogjorde på ett pedagogisk lättfattligt sätt hur vi alla kan göra en insats oberoende av ålder, utbildning eller tidigare erfarenhet för att rädda livet på någon som drabbats av ett hjärtstopp. Vi fick lära oss att chansen att överleva minskar med 10 procent för varje minut som går. Med en hjärtstartare nära till hands ökar möjligheten att överleva med mer än 50 procent.

Han visade hur en hjärtstartare fungerar och hur den skall användas av var och en. Det är en automatisk extern defibrillator-apparat som hjälper ett stillastående hjärta att starta igen.

Det framgick tydligt genom röstinstruktioner på svenska hur man skall använda apparaten. I praktiken är det omöjligt att använda den fel. Skulle man t ex försöka använda hjärtstartaren på en person som inte har drabbats av hjärtstopp så fungerar den inte.



Patrik Vouri från Civilförsvarsförbundet demonstrerar på Gert Grundström från styrelsen.

Patrik berättade också om Civilförsvarsförbundets projekt "Hjärta att hjälpa" där målet är att

sprida hjärtstartare i Sverige. Idag har man placerat ut den i många kommuner.

*Johan Pohl*



**ComfortGel Full – vår främsta helmask någonsin**

Välkommen att kontakta oss för mer information  
Tel. 08-120 45 900 - kundtjänst@respironics.com  
Vretenvägen 10, 171 54 SOLNA

**PHILIPS**  
**RESPIRONICS**  
sense and simplicity

**Fisher & Paykel**  
**HEALTHCARE**



Fisher & Paykel Healthcare AB, Spjutvägen 6, 175 61 Järfälla.

Kontor: 08-56476680, Fax: 08-366310

Email: info@fphcare.se Hemsida: www.fphcare.com

TORBEN GRUTS VÄG 5, 133 39 SALTSJÖBADEN. 0708-710660.  
FÖR INFO – MAILA TILL INFO@APNEFORENINGEN.SE  
ELLER GÅ IN PÅ WWW.APNEFORENINGEN.SE  
ORGANISATIONSNUMMER: 802419-0285  
PG-NR 27 6I 7I-6, APNEFORENINGEN I STOCKHOLM  
ANSVARIG UTGIVARE: BERTIL SCHLYTER



**APNÉFÖRENINGEN  
I STOCKHOLM**