



Foto: Thomas Jönsson

Redaktör Larsson före viktnedgången

11 kg minus...

Detta viktminskningsprojektet är för mig en fantastisk möjlighet att "rätta till" mina kostvanor men också lära mig att göra andra val än jag gjort tidigare. Har familj med 10 årig son samt en hund. Är lyckligt lottad med ett arbete. Agendan är ofta full. Jag insåg snabbt att alla dessa läckra recept som finns i boken inte skulle finnas tid för att göra. Jag håller mig till den tillåtna listan och improviserar. Det tar lika lång tid att göra lite buljong, koka 2 ägg som att vänta på en 150 gr hamburgare. Jag har funnit att "isodieten" inte är en diet för mig utan vanlig mat. Som det känns nu så kommer jag fortsätta med denna tills vidare.

**...men har fortfarande CPAP.
Viktminskningen fortsätter.**



Foto: Per Gysing

Redaktör Larsson 11 kg lättare

Medlemsmöte i Apneföreningen i Stockholm torsdag den **24 september** 2009 kl 18.30

Hur är det att leva ihop med en partner som har sömnapné?



Att leva med någon som har sömnapné påverkar inte bara

individen själv utan även den man lever ihop med. Många gånger får även den anhöriga problem med störd nattsömn och som följd av det en påverkan i dagliga livet. Sjuksköterskan **Anna Ståhlkrantz** kommer att berätta om sin studie som hon gjort då hon har intervjuat anhöriga till individer med obstruktiv sömnapné om hur de upplevde sitt dagliga liv innan deras partner fick behandling med CPAP.

Varmt Välkomna!

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, Respironics, Dolema och Breas visar sina produkter
Kaffe och smörgås serveras

18.30 Välkommen

18.35 **Anna Ståhlkrantz**

19.30 Medlemsmöte med information

21.00 Slut

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

GERT RAPPORTERAR OM "Viktminskningsprojektet"

För de som engagerade sig i projektet har det gått strålande. Flera har nått delmålet och gått ner 10% av sin startvikt. Det innebär att de nu blir kallade till provtagning och därefter sätts nästa delmål.

Några har fallit ifrån och detta händer i alla projekt. Men så kommer det nya i stället och dessa kan haka på projektet direkt.

Med tanke på det goda resultatet så kommer jag att utöka gruppens antal och det kommer inte att finnas något maxantal deltagare. Beträffande provtagningarna så återkommer jag till vad som kommer att gälla när jag ser omfattningen av gruppens storlek.

När man går med i gruppen så rekommenderas man att följa Paulúns "ISO-dieten". Den är framtagen för oss som vill gå ner i vikt och passar även för dem som har högt blodsocker tex diabetiker. Metoden har inga krångliga faser utan du följer bara recepten, vilket innebär att du aldrig är hungrig. Dessutom är allt gott! Vår tidningsmakare Stig är lyrisk när han berättar om hur mycket han tycker om de olika recepten. Han har tappat drygt 10 kg och satsar nu på nästa 10 kg.

Om du vill vara med i projektet anmäl då ditt intresse till gert.grundstrom@intertrade.se

viktminskningsprojektet

**Du går
garanterat ner
1 kg i veckan**

Vill du vara med i viktminskningsgruppen så meddelar du detta till gert.grundstrom@intertrade.se

Du behöver din sömn!



JOYCE Näsmask
NYHET!

- Extremt tyst
- Liten och lätt
- Unik kuller ger större rörelsefrihet
- Enkel hantering



JOYCE Helmask
NYHET!

WEINMANN

Active Care Sverup AB
www.activecare.se
Tel. 031-91 75 25

ACTIVE
care



Bertil Schlyter – ordförande

"I Gävle har man planer på att starta en Apnéförening, men börjar med att gå med i Stockholmsföreningen"

Apnéföreningen har upplevt en fantastisk sommar. Trots en varm och skön sommar har nya medlemmar strömmat in i en sådan takt att vi hoppas att uppnå det magiska 500-strecket till vårt medlemsmöte den 24 september. Som vanligt så hoppas vi på att nuvarande medlemmar hjälper till i rekryteringen.

I Gävle har man planer på att starta en Apnéförening, men börjar med att gå med i Stockholmsföreningen för att se och lära. Tyvärr har vi inga positiva besked om maskkostnaderna. Men SLL har ju stora ekonomiska bekymmer.

Bertil Schlyter

Ett första möte med en lokalförening inom Hjärt-Lung Förbundet

Hjärt och Lungsjukas lokalavdelning i Sollentuna har inbjudit Apnéföreningen att informera om sömnapnéer.

Gertrud Schyl-Bjurman skrev följande e-Mail till mig " Jag har med stort intresse läst artikeln "Har Din läkare frågat Dig om Du snarkar?" i vår länsförenings tidning Hjärt- och Lungnytt och kunde konstatera att vi aldrig haft apné på vårt program under vår 17-åriga verksamhet"

Den 24 oktober kommer Richard Harlid att tillsammans med undertecknad besöka föreningen i Sollentuna. Richard svarar för expertdelen och jag ställer upp som referensmaterial. Samtidigt så presenterar jag viktminskningsprojektet och att man som medlem i Apnéföreningen få vara med i detta.

Gert Grundström

Plocka fram din andningsmaskin!

Jag har tidigare skrivit om hur det är att åka tåg i USA när man har CPAP och då berättat att det går alldeles utmärkt att rigga upp såväl luftpump som luftfuktare när det var dags att knoppa in mellan sköna lakan (se Drömläget nr 1/09). Att åka tåg i USA är en upplevelse som fler borde prova på.

Dock reser jag även en del med flyg inom USA, vilket naturligtvis är betydligt vanligare för gemene man än att åka tåg. Landet är stort, avstånden enorma och folk har bråttom. Där som här. Av lätt förståeliga skäl är säkerhetskontrollerna extra omfattande i samband ombordstigning i USA, ja faktiskt ett snäpp tuffare än här i Europa. Exempelvis måste skorna av för kontroll, personliga intervjuer genomförs slumpvis och vissa saker i handbagaget skall plockas fram och läggas i en egen liten låda för att sedan åka igenom 'röntgenapparaten'.

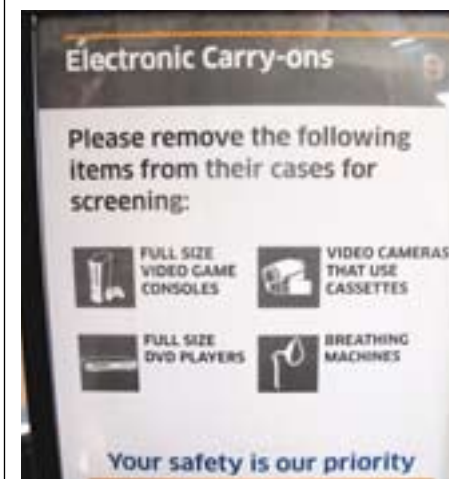
Det gäller om du bär på en lap top naturligtvis, men även dataspel, videokameror (med kassetter), DVD-spelare och – Breathing Machines(!), andningsmaskiner!

Så vanligt har det alltså blivit med CPAP i USA att man har ett anslag om att apparaten skall fram för kontroll som vore det lika vanligt som allt annat vi bär omkring med. Fotografiet här invid är taget på flygplatsen i Dallas Fort Worth, Texas.

Jag kan också berätta att nästan varje gång jag gått genom en sådan säkerhetskontroll i USA har vi varit flera resenärer som plockat fram våra CPAP:er. En märklig känsla. Man är trots allt inte ensam...

Personalen på flygplatsen nöjer sig inte en förklaring (och behöver det säkert inte heller) om vad nu detta är för tingest. Utan de stoppar vant CPAP:en i något som liknar en liten ugn, men som är en apparat utrustad med ett enormt luktsinne. En apparat som nosar efter sprängmedel och /eller andra explosiva ämnen. Ibland kan det bli en liten kö till "ugnen", varvid vi beskedliga CPAP-användare snällt får vänta. Faktum är att vi brukar morsa lite försiktigt/förläget på varandra innan vi går vidare till våra respektive gater.

Dan Wiksten skrev och fotograferade



"Här en kul bild som jag tog på flygplatsen i Dallas. Det märks i alla fall att det börjar bli vanligt, ja mycket vanligt med CPAP i USA. Plus att man utgår ifrån att apparaten följer med i handbagaget."

Medlem nekades att få ta med sin CPAP som handbagage



Planet på bilden tillhör Sun Country Airlines med säte i Minneapolis, USA. Även det ett lågprisbolag som dock accepterar CPAP som extra handbagage till skillnad från Ryanair. Fote Dan Wiksten

En av våra medlemmar nekades att få ta med sig sin CPAP som handbagage när han skulle flyga med Ryanair. Incheckningen hänvisade till att Ryanair endast godkände ett handbagage.

IATAs regler om medicinsk utrustning ger resenären rätt till att medta sin i det

här fallet CPAP som ett extra handbagage. Ryanair följer inte IATA:s bestämmelse och kan därmed godtyckligt göra som dom vill.

Det skall tilläggas att andra som har rest med Ryanair inte har råkat ut för ovanstående, men det räcker ju med att en råkar ut för nekas ta med sig sin CPAP.

Vi frågade vår sömnexpert Richard Harlid om CPAP och flyg och han kom med följande svar: **det är alltid upp till det enskilda flygbolaget och till och med i sista hand kaptenen på det enskilda flygplanet att bestämma vad som får fraktas med planet och var. Vi kan bara skicka en förklaring på vad som avses och varför vi tycker att den skall få följa med patienten (t.ex. om det vanliga bagaget hamnar på avvägar). Informationen måste också avpassas på ett sådant sätt att flygpersonalen inte tror att resenären dör om hon/han somnar i flygstolen utan CPAP.**

Så sensmoralen blir att antingen så har du CPAP som handbagage och fyller väskan med andra saker som du vill ha med dig som handbagage bla kan detta gälla medicin eller så avstår du att flyga med Ryanair.

Man kan alltid råka ut för att bli säkerhetskontrollerad av personal som inte känner till CPAP och det får man ta. Ett tips är att i väskan medta en information på engelska om vad CPAP är. Denna information kan man få av sin kontaktperson som kontrollerar apparaten.

Föreningsmötet den 13 maj: om risken för diabetes, om viktninskning och medlemsvärvning.

Föreningens medlemsmöte den 13 maj, med flera intressanta punkter på programmet, hade lockat ett 50-tal medlemmar i den vackra försommarkvällen. Inledningsvis bjöds på kaffelthé och smörgås i samband med att besökarna fick möjlighet att bekanta sig med olika leverantörerna. Resmed var vår värd denna kväll.

Därefter kunde föreningens ordförande, Bertil Schlyter, inleda mötet med att hälsa Sveriges nyaste doktor – Jenny Theorell Haglöw – välkommen. Hon hade nyligen disputerat och försvarat (med glans) sin doktorsavhandling "Obstruktiv sömnapné och påverkan på insulinkänslighet" vid Uppsala universitet, en avhandling som försöker undersöka och kartlägga huruvida där finns ett samband mellan sömnapné och diabetes. Frågan är; kan obehandlad sömnapné orsaka diabetes?.

Flera följsjukdomar

Att obehandlad obstruktiv sömnapné (som innebär andningsuppehåll utan att där är något fel på själva andningscentrum) har andra sjukdomar som följd vet man. Vanligast är förstas extrem trötthet dagtid. Andra följsjukdomar är högt blodtryck, stroke, fel på fettomsättningen och gallbesvär. Frågan är då om också nedsatt glykosterans och förändrad insulinkänslighet (diabetes) kan orsakas av ständiga andningsuppehåll under sömnen.

Insulin är ett hormon som kan liknas vid en liten nyckel, eller portvakt, som släpper in socker i cellerna vilket är nödvändigt för kroppens välbefinnande. Men om vi har för litet insulin, eller känsligheten för insulin är dålig, så stannar sockret utanför cellerna för att istället ligga kvar i blodet, vilket alls



Respiration info. Cesile Hakala, Lou-Lou Kling, Dan Wiksten. Foto: Thomas Jönsson

inte är bra. Diabetes, eller "sockersjuka" som det kallades förr, kan ge mängder av farliga symptom och följsjukdomar, såsom sår på fötterna, nedsatt njurfunktion, hjärtfel och nedsatt syn. Diabetes är en mycket allvarlig sjukdom som måste behandlas med tabletter och/eller injektioner med insulin för att inte raden av följsjukdomar skall bryta ner människan helt. Av detta kan vi förstå hur viktigt det är att identifiera och peka på orsakerna till diabetes.

Jenny Theorell Haglöw redogjorde nu för sin egen och andras forskning på sambandet sömnapné – diabetes. I en

amerikansk studie delade man in apnoikerna i tre grupper, nämligen patienter med mild, medel respektive svår sömnapné. Det visade sig att ju svårare apné desto sämre fungerade insulinet i kroppen (med större risk för diabetes). Detta sedan man lyckats räkna bort alla andra faktorer som också kan ha betydelse för förekomsten av diabetes såsom intag av alkohol, rökning, fetma och/eller ålder. En annan studie har visat på att insulinkänsligheten (hos apnoiker med diabetes) ökade vid CPAP-användning redan efter två dygn!



Huvudtalare Dr Jenny Theorell Haglöw. Foto: Thomas Jönsson

400 kvinnor i Uppsala

Själv har Jenny Theorell Haglöw gjort en studie på 400 kvinnor i Uppsala. Dessa kvinnor har dels genomgått en sömnregistrering dels utsatts för en s.k. glykos-belastning (tillförts stora mängder socker) för att undersöka tendensen till diabetes. Hon har då kunnat visa att ju fler apnéer man har, desto mindre blir känsligheten för insulin med högre sockervärde i blodet som följd, dvs den s. k. glykosmetabolismen ökar med antalet sömnuppehåll.

Den svåra frågan kvarstår dock, varför det är på detta viset. Möjligen spelar syrebristen in. Forskning pågår kring detta över hela världen. Jenny Theorell Haglöw har i alla fall visat på den tydliga kopplingen mellan andningsuppehåll och diabetes, vilket är det viktiga. Vilket än en gång understryker hur viktigt det är att behandla sömnapné med lämplig utrustning. Men frågan om varför detta samband föreligger väntar alltså på sitt svar.

Viktninskningprojektet

Förutom Dr Jenny Theorell Haglöw redogjorde vår egen Gert Grundström (sitter i föreningens styrelse) för det viktninskningprojekt som vissa medlemmar deltar i. Ursprunget till projektet är även här en ung doktorand – Morteza Rohani – som i sin forskning önskar kartlägga fetmans betydelse för uppkomsten av sömnapné och eventuellt vise versa. Hypotesen är att antalet andningsuppehåll skall minska i takt med att övervikten minskar. Gruppen består nu av 13 personer och upplägget är intressant och lite annorlunda alldenstund att gruppen kontrollväger sin gemensamma vikt, inte på individnivå, vilket ger en viss ansvarskänsla inför gruppen, kunde Gert Grundström berätta.

För att ha en chans att lyckas har gruppen funnit en sponsor i Pauluns Näringscenter som bidrar med en bok ("Isodieten") till deltagarna vid sidan om ett par direkta konsultationer. Metoden bygger på att kraftigt nedbringa antalet kolhydrater i kosten, framför allt snabba sådana, sådana som återfinns i vitt bröd, potatis, ris och pasta. Även sötsaker är bannlysta, däremot inte frukt.

De som följer den här metoden skall förhoppningsvis gå ner 1 kg i veckan och eftersom projektet skall pågå i 8 veckor finns chansen att gruppen sammantaget kommer att minska med 100 kg! Gert Grundström har lovat att hålla oss övriga underrättade hur viktninskningen fortskrider. Hittills har det gått enligt plan.

Om att värva nya medlemmar

Gert Grundström är också den i styrelsen som håller i medlemsvärvningen, dvs den som kommer med idéer om hur föreningen skall kunna få fler medlemmar. Just nu är det näst intill rusning in i föreningen men långsiktigt måste föreningen ständigt finna nya kanaler att sprida sitt budskap. Gert Grundström presenterade nu en idé som innebär att föreningen identifierar ca 200 ställen, typ vårdcentraler, hjärt- och lungkliniker och liknande, varefter hugade medlemmar anmäler sitt intresse för att var och en ansvara för ett mindre antal "stationer".

Den som valt att stå 'fadder' för ett vist antal stationer ser sedan (och regelbundet)



Gert Grundström informerar om Projekt viktninskning. Foto: Thomas Jönsson

till att föreningens material alltid finns tillgängligt just där. Dvs att foldrarna finns i sitt ställ, att tidningen ligger utlagd på bordet och att affischen är uppsatt på väggen. Förslaget mötte positivt gensvar på mötet och här fanns flera medlemmar som gärna ville anteckna sig som fadder eller stationsansvarig.

Blommor till medlem nr 450!

Just nu är tillströmningen av medlemmar god som sagt, men arbetet med att värva nya medlemmar finns där som ett ständigt uppdrag. Sålunda har styrelsen beslutat att uppmärksamma varje gång vi passerar ett 50-tal och på medlemsmötet den 13 maj



Medlem nr 450, Rune Lundqvist får blommor av ordf. Bertil Schlyter. Foto: Thomas Jönsson

var det dags att uppmärksamma medlem nr 450. Han heter Rune Lundqvist och kunde berätta att han fått vetskap om föreningens existens i samband med ett besök på Stockholm Heart Center. Här på mötet fick han nu motta blommor som ett bevis på att föreningen uppskattar och värdesätter sina nya medlemmar. Kanske kan man säga att Rune Lundqvist därmed fick representera de 50 senast tillkomna medlemmarna.

Livat och glatt

Som vanligt på föreningens möten följs varje punkt av mängder av synpunkter och påpekanden från medlemmarna i publiken. Det gäller förstas även Jenny Theorell Haglöws föredrag om sambandet mellan sömnapné och diabetes för att nu inte tala om olika sätt att gå ner i vikt föranlett av Gert Grundströms redovisning av "viktninskningprojektet". För att inte tala om olika tips när det gäller att värva nya medlemmar. Ett intressant och givande möte, tillika livat och glatt. Som vanligt med andra ord.

Text: Dan Wiksten

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.



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

Medicinska frågor

Dr Richard Harlid svarar på medlemmarnas frågor kring sömnapné. Har du frågor, skicka in dem till 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
http://www.aleris.se

Vad menas med "lågt index"?

Vi har fått en fråga från Johan Söderström som behandlar det stundtals krångliga språket inom medicinen. Det kan exempelvis gälla terminologin i ett remissvar, dvs. i det medicinska utlåtandet efter en utförd medicinsk undersökning, som kan vara mer eller mindre svårt för en lekman att förstå.

För några års sedan gjorde Johan Söderström en sömundersökning för att utröna förekomsten om eventuella andningsupphåll under sömnen. Undersökningen gjordes på Avesta Sömnlaboratorium där man kunde konstatera att Johan Söderström mycket riktigt "Stundvis hade totalt andningsuppehåll med lågt index". Han har sedan dess grunnat på vad som egentligen menas med "lågt index". Vi låter frågan gå vidare till dr Harlid.

Richard Harlid: Svar från dr Richard Harlid: När man tolkar undersökningar inom den medicinska världen använder man sig gärna av förkortningar och speciella termer något den som begärt undersökningen och skrivit remissen förväntas förstå när han/hon läser svaret. Risker är förstås att språket blir alltför specifikt för att patienten själv skall förstå svaret fullt ut. Ja, i den snabba hanteringen kan det ibland bli så specifikt att endast de som arbetar inom en viss specialitet förstår terminologin fullt ut. Detta kan innebära att en term kan betyda olika saker för olika personer inom sjukvården. Mitt svar gäller således endast sömn och sömnapné även om det skulle kunna syfta på andra saker i andra grenar av medicinen.

När vi tolkar data från en sömundersökning (dvs. gör en polysomnografiundersökning) och sömnapnéundersökning (dvs. en undersökning inriktad specifikt på just andningen under sömn) så noterar vi bland annat antalet andningsstörningar. Dessa kan vara i form av apnéer, dvs. totala andningsuppehåll och/eller hypopnéer som innebär en minskning av luftflödet under inandning enligt vissa kriterier. Eftersom vi är speciellt intresserade av de andningsstörningar som uppstår under sömnen så räknar vi ut sömntiden. Detta kan göras mera exakt under polysomnografiundersökningen, men måste beräknas vid den något enklare sömnapnéundersökningen.

Beräkningen görs då med hjälp av patientens uppgifter, snarkning, registrerat andningsmönster och hjärtfrekvens. Eftersom man sover olika länge under nätterna har man valt att inte bara ange hur många andningsstörningar man kan räkna fram under sömntiden (till exempel 176 apnéer under 8 timmars söm utan också antalet apnéer delat med antalet timmar patienten har sovit (i exemplet $176 : 8 = 22$). Det är detta tal som kallas för Index och i just i vårt exempel med Apnéer ovan skriver man alltså att AI = 22. (För att räknas skall alla andningsstörningar vara 10 sekunder långa eller längre.) På liknande sätt skriver man Index för Apnéer och Hypopnéer per sömntimme som AHI.

Som en följd av andningsuppehållen fås ofta en sänkning av halten (desaturation) syre (Oxygen) i blodet. Antalet sådana förändringar per sömntimme förkortas till ODI (OxygenDesaturationIndex). De flesta använder en sänkning på 4% eller mer (ODI4) som definition men numera anger en del kliniker 3% eller mer (ODI3).

Man kan också dela in andningsförändringarna på följande sätt. Mindre än fem andningsstörningar/timme betraktas då som normalt medan 5 – 15 andningsstörningar/timme kallas lätt förhöjt antal störningar. 15 – 30 andningsstörningar/timme kallas sedan för måttligt förhöjt antal, medan mer än 30 andningsstörningar/timme kallas gravt förhöjt antal.

Diagnosen sömnapné syndrom ställs alltså med hjälp av hur patienten beskriver sina besvär (anamnes) tillsammans med antalet andningsstörningar enligt ovan. Antalet påverkas av många faktorer som kan variera mellan undersökningar, där de viktigaste är: kroppsposition (hur man ligger i sängen), alkohol, övervikt, trötthet och ibland kraftig förkylning.

Nedtecknat av Dan Wiksten

Stadspromenad 16 maj Stureplan till Johannes Brandstation

Vi var en skara på ca tio personer som hörsammat inbjudan att göra en promenad i mina födelsekvarter på Norrmalm. Den självklara startpunkten var Svampen på Stureplan som numera antagit mer blygsamma former än under 1950-talet. Stureplan kallades redan på 1880-talet för det fashionabla Stockholms medelpunkt med stora pampiga hus som byggdes före förra sekelskiftet.

Vi mellanlandade vid Humlegården där nuvarande Kungliga Biblioteket har anor från Gustav Vasa och Erik XIV som inrättade ett kungligt bibliotek i parken. Parken blev allmän 1869 och kallades då



KFUK's hus på Snickarbacken.
Foto: Thomas Jönsson



Kristina Rasch berättar om Stuckatörens Hus på David Bagares Gata. Foto: Thomas Jönsson

i folkmun för kexburken på grund av alla rån som begicks.

Nästa station var Snickarbacken med sin pompösa byggnad där KFUM under sin storhetstid höll till, numera Finska Institutet. En liten sväng till vänster ledde oss in på Smala Gränd med Roseniuskyrkan i hörnet, en frikyrka som tillhörde de Bibel-trogna Vännerna. Det var en syförening som startade 1877 för att samla in pengar till en predikolokal vid det s k Träsket vid dåvarande Roslagstorg.

Så kom vi fram till David Bagares Gata med tunneln till Sveavägen. Sveavägsmyningen har en tragisk historia då Olof Pal-

me 1985 mördades där. Uppför de branta trapporna ovanför tunneln passerade vi Stuckatörens Hus i nr 10 som numera är ett museum och förvaltas av Stiftelsen S:t Erik. Tunneln invigdes 1888 av Oscar II och en passage kostade hela 2 öre.

Vi fortsatte uppför David Bagares Gata och passerade långsidan av det anrika danspalatset Nalen, eller National som var det officiella namnet. Nalen kunde jag beskåda från vardagsrummet i mitt föräldrahem på nr 12. Nalen är numera bl a restaurang och konferenscentrum

Så småningom kom vi fram till Johannes Kyrkogård efter att ha smugit längs med

forts. nästa sida

RESMED

Funderar du på att köpa en egen CPAP?

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

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



DRÖMLÄGET

forts. från sid 7

personalbostäderna på Johannes Brandstation på Johannesgatan. Vi stannade till vid Drottninghuset med fasad mot kyrkogården. Den låga byggnaden står kvar sedan invigningen 1687 då den var en "Barmhärtighetsinrättning" för mindre bemedlade. Nu är det ett äldreboende för välbesuttna pensionärer med lång kötid.

Så var vi framme vid Johannes Kyrka, invigd 1890 och som nu är till salu då församlingen krympt på grund av Cityomläggningen och alla kontor och varuhus som tillkommit längs Regeringsgatan och Malmskillnadsgatan. Idag delar församlingen kyrkan med flera östeuropeiska katolska församlingar som funnit en hemvist här. Kyrkan har dessutom invändigt en stark katolsk prägel. På kyrkogården ligger en av våra äldre "krigshjältar" begravd. Det är friherren Carl von Döbeln, känd från vårt senaste krig, 1809,



Johan Pohl berättar om Johannes Kyrkogård. Foto: Thomas Jönsson

och från Runebergs Fänrik Ståls Sägner. Kyrkan har också skildrats av flera av våra äldre författare, t ex Strindberg, Hjalmar Söderberg och Agnes von Krusenstjerna. På 1950-talet under kalla krigets dagar grävdes halva kyrkogården upp för att det skulle byggas ett enormt atomsäkert skyddsrum. En av infarterna syns tydligt nästan längst ner på Regeringsgatan vid korsningen mot Tegnérsgatan.

Vid kyrkogården, på Döbelnsgatan, ligger Franska Skolan grundad 1862 av franska nunnor. "Hagasessorna" gick självklart i Franska Skolan.

Vi avslutade promenaden i soligt väder vid entrén till brandstationen som är den största i Stockholm och som invigdes 1878.

Vid pennan Johan Pohl



Kristina Rasch berättar om Drottninghuset. Foto: Thomas Jönsson



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

ANSVARIG UTGIVARE: BERTIL SCHLYTER
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 61 71-6, APNEFÖRENINGEN I STOCKHOLM



APNÉFÖRENINGEN I STOCKHOLM