



Richard Harlid överläkare och verksamhetschef på Aleris FysiologLab. Läs även på sid 6, läkarspalten.

Ett hjärtligt mottagande i Sollentuna

Hjärt och Lungsjukas lokalförening i Sollentuna tände på artikeln med rubriken "varför frågar inte Din läkare dig om du snarkar?" som Apnéföreningens Gert Grundström hade skrivit i HjärtLungNytt

Lokalföreningen tog kontakt med Gert Grundström och bad honom ställa upp och hålla föredrag den 22 oktober. Gert bad Richard Harlid, vår sömnexpert, att komma till Solletuna och berätta om sömnapnéer och vilka konsekvenser det kan få för människor med hjärtproblem.

Föredraget hölls på Sollentuna Sjukhus dit ca 25 åhörare hade kommit. Lars Kjellberg inledde mötet med att berätta om orsaken till att de hade bjudit in Apnéföreningen vilket var, att förutom artikeln i HjärtLungNytt som Gert skrivit, så hade de i lokalföreningen under 17 år aldrig diskuterat sömnapnéer. Det var alltså på tiden att få reda på mera om vilka risker en hjärtpatient utsätter sig för om man har sömnsvårigheter med snarkningar och apnéer.

Gert berättade om hur det gick till när ordförande Bengt Adamsson i Hjärt och Lungsjukas Länsförening bad honom skriva en artikel i HjärtLungNytt. Sollentunas lokalförening var först att reagera på artikeln och bjöd in till ett möte. Gert avslutade sitt anförande med att introducera Richard Harlid. Richard höll i vanlig stil ett avspänt och intressant föredrag där åhörarna följde varje rörelse som Richard gjorde med laserpekaren. En engagerad publik hade mängder med frågor vilket naturligtvis gladdde föredragshållaren. Mötet avslutades med lite kvällsmat och Gert kunde konstatera att Apnéföreningen i Stockholm hade fått 5 nya medlemmar.



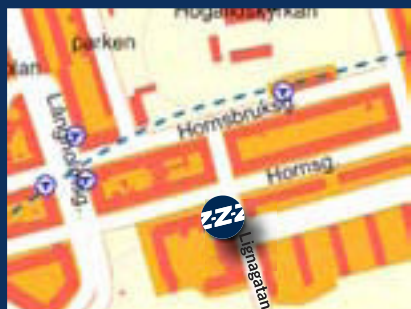
Tips inför Julen

Några tips som kan vara bra att ta med sig till julbordet finner du i detta nummer.

God Jul tillönskas alla läsare av Drömläget.

Medlemsmöte i Apneföreningen i Stockholm onsdag 2 december.

Välkommen till medlemsmötet. Vi får besök av två intressanta föredragshållare som båda säkert har information som berör de flesta av oss.



Vi är som vanligt i Tellus Fritidscenters lokaler, Hörnet av Lignagatan 6 och Hornsgatan.

Varmt Välkomna!

Programmet i sin helhet.

17.00 Fisher&Paykel, ResMed, Breas.

Respinorics, som är mötets värd, visar sina produkter Kaffe och smörgåsar serveras.

* Viktminskningsgruppen

18.30 Välkommen

18.35 Doktorand

Kari Johansson, Karolinska Institutet, Överviktsenhet presenterar en genomförd studie i effekten av viktminskning som behandlingsmetod. Studien kommer att publiceras i British Medical Journal.

19.00 Bengt Abrahamsson från Hjärt och Lungsjukas länsförening i Stockholm berättar om deras verksamhet.

19.30 Medlemsärenden

20.00 V-Gruppen* samlas

21.00 Slut



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

viktminskningsprojektet



Boken kommer förmodligen ut i slutet av december. Det går att beställa boken redan nu på nätet tex genom Bokus.



60 nya fräscha isorecept till frukost, lunch, mellanmål och middag!

Gert tipsar om ny bok

Här får du en mängd frestande recept som passar hela familjens smaklökar och välbefinnande då de varierade rätterna ger både ordentlig mättnad och effektiv viktminskning!

Med fokus på goda och hälsofrämjande ingredienser har våra "isoexperter" tagit fram ytterst väl sammansatta måltider som har bästa tänkbara mängd och kvalitet av fett, kolhydrater och protein. Dessutom får du allt du behöver i form av vitaminer,

mineraler och antioxidanter. Rätterna är lättlagade, med enkla men spännande ingredienser och dessutom *glutenfria*!

Fresta dig med: - fylld paprika med heta räkor - spenatquinoa med soltorkade tomater och rökt lax - wokat äpple med keso och kanel - kyckling med röd curry - kräftstjärter med avokado och kidneybönor - grekiska köttbullar med gränsallad och fetaost - hallonpannkakor

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!



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



Bertil Schlyter – ordförande

I verksamhetsplanen för 2009 siktade vi på att nå 450 medlemmar. I skrivande stund har vi 507 medlemmar och tillströmningen fortsätter. Tack alla som medverkat till detta imponerande resultat! Många av oss i styrelsen började arbetet med att utveckla Apnéföreningen efter årsmötet i april 2006. Då var antalet medlemmar drygt 50 så föreningen har verkligen vuxit sedan dess.

Vår förnämliga tidning – *Drömläget* – har verksamt bidragit till detta och här ska vi tacka *Stig Larsson* för ett strålande arbete. Vi har även en utomordentlig hemsida, som *Peter Malmquist* utvecklat och underhåller.



Styrelsen i övrigt har också dragit ett tungt lass för att göra föreningen till vad den är idag. Vår mångåriga vice ordförande *Larsgösta Almgren* har fått andra viktiga uppgifter att lösa och vill därför lämna vår styrelse vid årsmötet. Han kommer att lämna ett stort tomrum efter sig. Flera andra känner att det är dags att släppa in nya personer i styrelsen och jag vill därför vädja till alla som är villiga att hjälpa till att utveckla Apnéföreningen att höra av sig. Skicka ett mail eller ring till mig så ska vi säkert hitta en uppgift för dig. Vi kan även prata om detta vid nästa medlemsmöte den 2 december.

Tack alla för ett fantastiskt år och en riktigt God jul önskar

Bertil Schlyter

God Jul

Medlemsmötet på Tellus den 24 september.

Som vanligt hade ett stort antal leverantörer kommit för att visa sina produkter före mötet. Klockan 18.30 hälsade vår ordförande Bertil Schlyter ca 50 medlemmar välkomna till vårt första medlemsmöte för höstsäsongen. Efter en kort introduktion lämnade han över ordet till kvällens föredragshållare Anna Ståhlkrantz som är sjuksköterska på CPAP-mottagningen på avd Lungmedicin på länssjukhuset Ryhov i Jönköping



Anna Ståhlkrantz

Anna har gjort en studie på dagligt liv hos anhöriga till patienter med obstruktiv sömnapné syndrom före CPAP-behandling.

Anna inledde med att gå igenom vad sömnapné syndrom innebär, symptom och följdkonsekvenser samt vanliga följdjukdomar såsom förhöjt blodtryck, ökad risk för hjärtinfarkt och stroke mm.

Att leva med sömnapné kan för patienten leda till sociala begränsningar och en försämrad livskvalitet, vilket också kan få konsekvenser för den anhörige.

Hon gick sedan igenom de alternativa behandlingsformer som förekommer.

Anhörigstudien genomfördes som en intervjustudie på 12 st anhöriga (9 kvinnor, 3 män) i åldrarna 25-70 år.

De anhöriga kände ett minskat stöd i det vardagliga arbetet och det sociala livet påverkades av bådats trötthet. Dagtröttheten drabbar således inte bara den som har sömnapné utan även den anhöriga som får nattsömnens tröst inte bara av snarkningarna utan än mer av oro och ett kontrollbehov av att se till att andningsupphållen ej blir för långa.

Vissa kände snarkningarna som störande men samtidigt som en trygghet. Så länge man snarkar är man vid liv.

De anhöriga upplevde förståelse för sin partners symtom och anpassade ofta aktiviteter utefter hur trött partnern var.

Vad kan studien leda till? Jo, dels till ökad kunskap hos sjukvårdspersonal, dels



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

visa på den viktiga roll och den ovärderliga kunskap om sin partners symtom som de anhöriga har.

Anna Ståhlkrantz avser att göra en uppföljning på denna grupp efter en tids behandling med CPAP, och har lovat att återkomma till oss då resultatet utvärderats.



Gert Grundström

Efter Anna Ståhlkrantz presentation tog Gert Grundström vid och redogjorde för viktminskningsprojektet där Stig Larsson var en levande illustration med sin viktminskning på 11 kg. Ett delmål som är positivt såväl för hälsan som det yttre. Stig har fortfarande behov av sin CPAP, men dr Morteza Rohanis målsättning är att några av gruppens deltagare skall kunna komma ur sitt CPAP-behov då man nått sitt vikt mål.

Bertil Schlyter meddelade att medlems-talet för dagen var 494 medlemmar, så vi kommer med säkerhet att vara drygt 500 medlemmar vid nästa medlemsmöte den 2 december.

Efter lite allmänna diskussioner och frågor från medlemmarna underströk

Bertil Schlyter behovet av att de som känner att de vill göra något i föreningen hör av sig till styrelsen eller till valberedningen.

Årets Valberedning

Patricia Granzin
patricia.granzin@fysiologlab.se
Krister Karlsson
krister_marsg9@yahoo.se
Valter Öhrn
valtero1@yahoo.com

Helt klart är ju att för oss som var med och startade upp föreningen för sex år sedan så börjar fantasin och kreativiteten att avta. Det är bara några månader kvar till årsmötet, och till dess behöver vi ha fram lite nya krafter.

Mötet avslutades ca kl 20.30, och styrelsen kunde glädjas åt, inte bara ett stigande medlemsantal, utan också ett som vanligt ett högt deltagarantal på vårt medlemsmöte.



Några av kvällens publik

Det är roligt att jobba när man känner den varma respons som vi har från medlemmarna.

Larsgösta Almgren, v. ordf

Bra tips från:

Marie Tegnér

Kinakykling

4 portioner, ca 340 kcal/portion

- 1 grön + 1 röd paprika
- 1 purjolök
- 150 g champinjoner
- 1½ msk rapsolja
- 1 burk strimlade bambuskott
- 1 färdigrillad kyckling
- 2½ dl hönsbuljong
- 1½-2 msk japansk soja
- 1 msk maizena (majsstärkelse)
- 1-2 tsk sambal oelek

Servera med 1½ dl kokt pasta/person + en stor skål grönsallad

Gör så här:

1. Kärna ur och strimla paprikan. Skiva purjolök och svamp. Bena ur kycklingen, ta bort skinnet och skär köttet i mindre bitar.
2. Fräs paprika, purjolök och svamp i oljan under omrörning i ett par minuter.
3. Tillsätt bambuskott och kycklingen i mindre bitar. Låt fräsa någon minut till.
4. Vispa samman buljongen med soja, maizena och sambal oelek. Häll blandningen i pannan under omrörning. Koka upp och servera med den nykokta pastan.



Gojibär är både goda och nyttiga, smakar och ser ut som en sorts russin

Bra tips från:

Gert Grundström

Gojibär

Vid ett besök i Hötorgshallen så besökte jag montern där man säljer massor av torkade frukter, nötter mm. Där upptäckte jag ett rött bär som jag inte kände till nämligen *gojibäret* som har använts av befolkningen kring Himalayas bergmassiv i århundraden.

Besök gärna Hötorgshallen eller prata med folk i hälsokostaffären. Det har gjorts studier på olika frukter och grönsaker om hur mycket antioxidanter de innehåller. Här är några siffror mätt på 100 gr gojibär 25.300, katrinplommon 6.000, granatäpple 3.300, russin 2.800, blåbär 2.400.

Jag har inte riktigt klart för mig vilken måttenhet man mätt i men det räcker ju att jämföra goji med de andra. Dessutom påstås det att gojibären innehåller 500 gånger mer C-vitaminer än apelsin, och 15 gånger mer järn än spenat.

Jag blandar ett 50 tal bär (motsvarar en lite handfull). tillsammans lite nötter en halv banan i naturell yoghurt.

Undersök själva sanningshalten, börja med nätet fortsatt till hälsokostaffären eller besök Hötorgshallen. Jag är själv på väg dit för att köpa mera.



Bra tips från:

Farmor Kristina
Här är det lättlagade receptet på surdeg; *men Du behöver tid.*

Surdeg

Dag 1

- 1 dl 40-gradigt vatten
- 1 dl grovt rågmjöl

Blanda mjöl och vatten i en rostfri bunke som rymmer 3 – 4 l. Täck den väl med plast och handduk, låt stå i rumstemperatur i 3 dygn, obs rör om degen varje dag.

Dag 4

- Tillsätt 1 lit 40 gradigt vatten
- 1 lit grovt rågmjöl

Rör ihop till en lös deg, som får stå i rumstemperatur 1 dygn

Dag 5

Nu är surdegen färdig. Dela upp den i 10 plastpåsar eller burkar. Degen kan frysas ca 1 år, 1 kylskåp ca 5 dygn. Ta fram en surdegskultur helst kvällen innan den skall användas, så att den har rumstemperatur. Av den sista surdegsklumpen gör du ny surdeg enl dag 4 och låt stå 1 dygn När du skall baka tillsätter du 1,5 dl surdeg pr l degvätska i ditt matbrödsrecept och du får ett gott, fylligt och hållbart bröd som inte smular. Du kan också använda surdegen till vitt matbröd.

Att ge bort en surdegskultur tillsammans med brödkryddor är en kul present/julkapp till någon som har allt.

JAG LOVAR DET ÄR VÅRT
BESVÄRET OCH TIDEN.

Kristina Rasch



RESMED

Träffpunkt Sömn och ResMed

inbjuder till

höstens utförsäljning på vår Outlet
vid vårt kontor i Knivsta.

Här finns maskar: tillbehör och kompletta!
CPAP-apparater äldre och nyare modeller!

Allt till bra priser!

Välkomna:

Fredag 27 november 2009 kl 13-19

Lördag 28 november kl 10-15

Endast kortbetalning!

Adressen är :
Rubanksgatan 9, Knivsta



Med vänlig hälsning
Ulla Söder och ResMedteamet
0708-961203

Vid köp av CPAP krävs intyg från behandlande klinik

Sov lugnt.
iSleep 20i sköter sig själv.

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



Med
iTeknologi

**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

inga är lika! - www.dolema.com

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

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

Svininfluensan!

Bertil Schlyter ställer frågan om svininfluensan och vaccinering till Richard Harlid:

...undrar om Apnépatienter tillhör riskgruppen och därför skall vaccineras.

– Hej Bertil! Eftersom Du frågar för Drömläget antar jag att Du i första hand menar behandlade patienter. Vid effektiv behandling av sömnapné syndrom kan man i stort sett leva sitt liv som vanligt. Man hör inte till riskgrupp på grund av sitt sömnapné syndrom, men kan givetvis lida av annan sjukdom som tillhör riskgrupp. Som kurios kan jag meddela att man gjort undersökning för att se om influensavaccin "tar sämre" på patienter med obehandlat måttligt till gravt sömnapné syndrom, men inte funnit några sådana tecken.

Hälsningar
Richard

Frågor om CPAP och masker

Dr Richard Harlid, överläkare och verksamhetschef vid Aleris FysiologLab Kliniska Mottagningar och en av landets verkliga experter på sömnapné, återkommer här med svar på olika frågor framförda av medlemmar i föreningen:

Fråga 1: Finns någon möjlighet att CPAP:en kan pumpa in luft i magtarm-systemet med vidhängande problem? Vi har medlemmar som påtalat detta som ett problem. Kan det i så fall bero på att man har ett ovanligt högt tryck inställt på sin apparat och vad kan man göra åt saken i det fall man upplever det som obehagligt?

Richard Harlid: Ja, att få luft i magen vid CPAP-behandling är ett inte helt ovanligt problem, framför allt i början av behandlingen. Det är mera så att man sväljer ner luft (s.k. aerofagi) än att det "blåser ner i magsäcken". Så småningom lär man sig oftast automatiskt att inte svälja ner så mycket. Genom att sänka trycket eller använda CPAP med olika tryck på in- och utandning kan man ibland hjälpa till att komma över problemet.

Fråga 2: Hur kommer det sig att vissa patienter har problem med att sova med stängd mun vid användande av näsmask – och andra inte? (Menar nu inte att man har svårt att andas genom näsan över huvud taget.) Det förekommer rekommendationer om att försöka tejpa igen munnen lite försiktigt. Men borde inte lufttryck, baksug, undertryck och liknande ta sig lika uttryck för alla i de fall att näsgången är öppen?

Richard Harlid: Något bra svar på varför kan jag inte ge. Emellertid är det bra många fler än man tror, som periodvis under natten (beroende på olika sömndjup och kroppsposition) läcker ut lite luft i mungipan. Detta brukar resultera i nästäppa eller rinnande näsa och/eller muntorrhet på morgonen. I lindriga fall kan det avhjälpas med muntejp eller luftfuktare men jag är alltid mera förtjust i att man försöker med helmask. Då kan munläckage över huvud taget inte uppstå. Notera dock att en del andas med öppen mun

i helmasken och får muntorrhet ändå. Ibland hjälper befuktare även dessa patienter.

Fråga 3: En medlem upplevde det som att näsan blev kall och rentav Lite vit p.g.a. det ständiga "blåsandet". Vad kan man göra åt detta (och uppträder detta fenomen endast vid mycket höga tryck)?

Richard Harlid: Luftflödet är annorlunda när man andas med CPAP och då upplevs skillnaden mellan kroppstemperatur och rumstemperatur starkare. Befuktare med varmare luft, ibland tillsammans med en värmestrumpa på slangen kan hjälpa. Jag känner inte till om sänkt tryck är bättre men tror inte det.

Fråga 4: Efter flera års användande av CPAP med luftfuktare tycker en medlem att det har blivit allt svårare att andas bara genom näsan med stängd mun. Fuskar därför allt oftare med att använda nässpray (typ Otrivin eller Nasin). Frågan är om det blir svårare att andas enbart genom näsan med åren, och i så fall, vad göra, om man nu absolut inte vill gå över till helmask?

Richard Harlid: Sannolikt blir det allt svårare att hålla munnen helt stängd hela nätterna. Högre effekt på befuktaren (på originalbefuktaren eller separat befuktare av annat fabrikat), värmestrumpa på CPAP-slangen samt muntejp är de vanligaste råden för att komma tillrätta med detta problem. Koksalt-sköljning av näsan, gärna i kombination med nässpray med kortison kan också hjälpa. Se vidare fråga 2.

Fråga 5: Du har vi något tillfälle talat Dig varm för just helmask framför näsmask. Varför?

Richard Harlid: Se fråga 2 och 4.

Nedtecknat av Dan Wiksten

Julbordstips

Fundera på vad du kan undvara av det som innehåller mycket kalorier och ersätt dessa rätter med annat som också är gott men inte innehåller så många kalorier. Låt julbordet bli en riktig fest där du använder tips och egna idéer för att slippa gå upp i vikt. Ta ledigt från viktminskningsprojektet ett par veckor. Motionera lite extra så du kan äta lite mera just under jul. Ta dig en funderare och planera vad du vill unna dig. Njut sedan i fulla drag av julen. Låt de andra äta av chokladen. Gör goda fruktsallader och låt det bli ditt godis.

Skipa Ris a la Maltan och ersätt den med tex en lyx - kompot bestående av 150 g torkade fikon, 150 torkade aprikoser, 150 g katrinplommon, 1.5 dl vatten, 0.5 dl port eller sherry, 1 krm malen

nejlika, 1 tsk malen kardemumma, 1 tsk kanel, 1 st apelsin använd det rivna skalet och saften, 2 st apelsiner i bitar och slutligen 250 g mascarpone.

Hacka fikon, aprikoser och katrinplommon. Lägg i en kastrull och låt koka upp med vatten, port och kryddor. Småputtra några minuter. Låt svalna. Riv en apelsin, pressa ur saften och blanda detta med mascarpone. Skala de andra två apelsinerna och skär klyftorna i mindre bitar. Varva slutligen mascarpone och kompotten i glas och toppa med apelsinbitarna.

Ät gärna sill men försök att undvika allt för många som ser ut som senapssillen. Håll dig gärna till inlagd sill, ansjovis, matjesfiléer mm. Om du vill ha potatis så

försök vänta till de är kalla då övergår de nämligen till GI-potatis.

Här kommer ett par varianter på lax; gravad lax, rödlök, kesella gourmet, creme fraiche, röd kaviar. Hacka rödlöken fint och blanda alla ingredienserna och lägg det som en sträng på laxskivan och rulla ihop till en rulle. En annan variant är att använda riven pepparrot tillsammans med kesellan och creme fraichen. Använd lite svartpeppar i båda fallen.

Gert Grundström



"...dags att nya krafter och nya idéer kommer fram"

Våren 2003 när landstinget börjat ta ut hyra för CPAP-utrustningarna var det en patient som lade ut lappar på Fysiologlab och försökte intressera flera för att bilda en patientförening. Den 15 september 2003 samlades en liten grupp patienter och bildade Apnéföreningen i Stockholm.

En interimsstyrelse valdes som jobbade med stadgar, registreringsformalia och förberedelser för den första årsstämmen. På den stämman, 2004, valdes vår ordförande Bertil Schlyter till kassör, och undertecknad fortsatte som vice ordförande.

På stämman 2005 valde jag att avgå eftersom det rädde stora meningsskiljaktigheter om hur föreningen skulle drivas. Bertil som hade ungefär samma uppfatt-



Larsgösta Almgren

ning som jag valde att stanna kvar ett år till. På stämman 2006 var föreningen i en krissituation där de två valen var nedläggning eller radikala grepp.

Efter mycket övertalning uppstod den situation som räddade föreningen: Bertil Schlyter accepterade att ställa upp som ordförande. Medlemsantalet var då ca 50 och har under de följande 4 åren utvecklats till drygt 500. Jag återupptog rollen som vice ordförande, och det har varit fyra mycket angenäma år att samarbeta som parhäst med Bertil.

När jag nu väljer att lämna styrelsen så är det i den absolut roligaste period som föreningen befunnit sig i. Stor medlemstillströmning, en bra medlemstidning (tack Stig Larsson!) och ett härligt team i styrelsen som drar åt samma håll. Men tyvärr räcker inte tiden till. Samtidigt är det dags att nya krafter och nya idéer kommer fram.

Larsgösta Almgren

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



Returadress:
MV-Gruppen, Skogsliden 25, 187 41 Täby

Medlemsbladet **DRÖMLÄGET**

Motionera! Ta med din kamera och fånga Stockholm!



Foto: Dan Wiksten

Tävling: Vår hemsida – www.apneforeningen.se – behöver ny bild på första sidan. Redaktionsmedlemmen Dan Wiksten har förevigat några fina vyer på temat ”Stockholm”. Ta några egna bilder och skicka in dem till redaktionen på adress; medlemsbladet@gmail.com eller vanliga paperskopior till Stig Larsson, Tyskbagargatan 3, 114 43 Stockholm. Märk kuvertet med ”Min Stockholmsbild”, glöm inte din egen adress. Vinnaren får sin bild på vår hemsidan med namn. Välkommen med bidrag. *Hälsningar Stig*



ComfortGel Full – vår främsta helmask någonsin

Välkommen att kontakta oss för mer information
Tel. 08-120 45 900 - kundtjanst@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**