



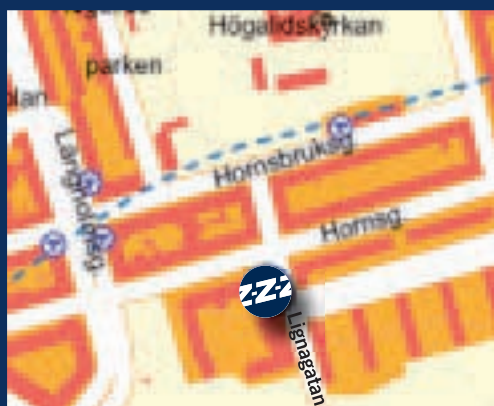
Foto: Dan Wiksten

Gert övertar klubban

Nyvalde ordföranden Gert Grundström avtackar Bertil Schlyter med blommor och hedersdiplom. Se rapport från årsmötet!

Förra årets Räkfrossa blev en lyckad vårfest.

Medlemsmöte i Apnéföreningen
i Stockholm torsdagen
den **19 maj 2011**.
Vi samlas kl 18.00. Välkomna!



På årets **Vårfest** är menyn inte bestämd men vår Kristina lovar en läcker anrättning. Anmälan (som är bindande) senast 13 maj till Kristina Rasch på e-post kristina.rasch@swipnet.se eller via telefon 08-84 13 14. Pris **50:-**.



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

Apnéföreningen i Stockholm skall arbeta för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevaka och tillvarata deras intressen samt bidra till att skapa kontakter i syfte att stötta denna grupp funktionshindrade och deras närstående.

Föreningen är inte knuten till något medicintekniskt eller annat kommersiellt företag. Föreningens målsättning är att ständigt utvecklas och förbättras till sin form och sitt innehåll.

Föreningen skall verka för att medlemmarna får rabatter på medicinteknisk utrustning så länge denna bekostas av patienten själv.

Föreningen arrangerar regelbundna medlemsmöten med professionella föreläsare. Årsavgift: 100 kr

Informationen förmedlas på flera sätt, antingen via vår hemsida www.apneforeningen.se eller genom denna tidning *Drömläget* som du får hem i brevlådan inför kommande medlemsmöten, men också via separata brev och annonser.

Shoppingvagnsmynt



Beställning kan göras på
info@apneforeningen.se
Ta loss z-z-z-myntet från
nyckelringen och sedan är
kundvagnen din!

I redaktionen:

Dan Wiksten, Gert Grundström,
Thomas Jönsson och Stig Larsson

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar aktivt i tidningens arbete.

Önskar du också delta så maila till:
medlemsbladet@gmail.com

ZZZ



Gert Grundström som tar över rodret efter brinner för att uppmärksamma och hjälpa människor med sömnapné, som han menar är en dold folksjukdom.

Foto: Stig Larsson

Ny ordförande i Apnéföreningen

Ny ordförande i Apnéföreningen är sedan årsmötet Gert Grundström som tar vid efter Bertil Schlyter som avgår efter fem lyckosamma år som ordförande. Med Gert Grundström har föreningen fått en ordförande som brinner för att uppmärksamma och hjälpa människor med sömnapné, denna dolda folksjukdom.

– Ja, det är en folksjukdom som dessutom har en rad allvarliga följsjukdomar, menar Gert Grundström. Andningsuppehållen utgör en mycket stor ansträngning för kroppen och kan orsaka skador i blodkärl och andra cirkulationsorgan. Blodtrycket pendlar upp och ner och hela kroppen går in i ett stressstillstånd när den egentligen hade behövt välbehövlig sömn och vila.

Gert Grundström vill sprida kunskapen om sömnapné till allmänheten, men kanske framför allt till läkare och andra som arbetar inom vårdsektorn.

– Jag vill att läkare alltid skall förhöra sig om hur det är med sömnen och kanske föreslå en sömnutredning ifall patientens problem kretsar kring hjärtat eller andra cirkulationsrubbningar. Patienten känner kanske inte själv till sina problem med andningsuppehåll nattetid. Genom att åtgärda en eventuell sömnapné finns det en stor chans att vi kan minska antalet fall av stroke, diabetes och andra hjärt- och kärlsjukdomar.

Gert Grundström tar den här kopplingen på stort allvar och vill därför gärna se någon form av samarbete mellan apnéföreningen och *Hjärt- och lungsjukas förening*. Även inom Hjärt- lungsjukas förening har man fått upp ögonen för det medicinska sambandet mellan sömnapné och olika hjärt- och lungsjukdomar.

Andra samband som Gert Grundström gärna vill peka på är sambandet mellan övervikt och sömnapné. Han har därför själv varit med om att starta en viktminskningsgrupp inom föreningen i samarbete med *Pauléns Näringscenter*. Över huvud

taget vill Gert Grundström att föreningen vänder sig utåt och inleder olika former av fruktsamma samarbeten med andra grupper och organisationer.

För egen del innebar behandlingen med CPAP att han fick ett helt nytt liv, berättar Gert Grundström. Borta var den hemska tröttheten dagtid och borta var förstås den för hustrun så störande snarkningen nattetid.

– Redan efter två dagars behandling märkte jag stor skillnad.

Gert Grundström bor i Nacka, Saltsjöbaden, där han är en välkänd profil sedan mer än 30 år tillbaka efter att ha drivit en rad olika projekt. Startade sålunda *Swe-Mark Print AB* (sålt till Strålfors). Startade även ett kontorshotell i samband med att man byggde Neglinge center och var också med om att starta den lokala TV-stationen "Kanal N" i Nacka.

Fritidsintresset är golf och resor. Driver en 'golf shop' på nätet och bästa resan någonsin gick till Sydafrika. Är gift med hustru Irene och har två vuxna barn och fem barnbarn. De senare upptar numera alltmer av hans intresse.

Gert Grundström har suttit i apnéföreningens styrelse sedan 2008, med huvudsvar att värva medlemmar, en uppgift han skött med den äran. Vi andra i styrelsen känner honom som en formidabel idéspruta utan tendens att tröttna. Alltid villig att ta på sig olika uppgifter.

Och nu har han tagit över ordförandeklubban också! Det här skall bli spännande.

Text: Dan Wiksten

Lyckosamt årsmöte med hundratalet närvarande!

Årsmötet i Apnéföreningen avhölls den 3 mars i Tellus' Fritidscenter på Söder i Stockholm. Till mötet hade infunnit sig över hundra medlemmar vilket är rekord i föreningens historia. Orsaken är förstås att föreningen växer så det knakar och vi är nu uppe i 700 medlemmar.



Kristina Rasch ombesörjde lottförsäljning och lottdragning på mötet. Kenneth Wallenholm från Resmed (t.h.) höll föredrag om den nya sömnapnéskenan.

Mötesdeltagarna inledningen samlades redan vid 17-tiden för att inleda med kaffe smörgås. Vård och sponsor för kvällen var Resmed som även visade upp sina produkter i likhet med Fisher & Paykel, Respironics, Active Care, Breas, Dolema och SömnoMed. Föreningens olika medlemsmöten kombineras så gott som alltid med en liten utställning där olika tillverkare av CPAP-apparater, maskor och bettskenor visar upp sina produkter.

Detta är ett synnerligen uppskattat inslag eftersom det utgör det enda tillfälle där vi apnoiker bereds tillfälle att personligen träffa de olika tillverkarna/leverantörerna. Här kan vi nu göra jämförelser dem emellan eller passa på att ställa frågor,

liksom vi ges en möjlighet att komma med förslag utifrån våra egna erfarenheter. Det är hursomhelst livat och trångt kring utställarnas olika bord och det tycks som om även tillverkarna gillar att personligen träffa brukarna.

Föredrag om sömnapnéskena

Efter att ordföranden Bertil Schlyter hälsat välkommen inleddes mötet med att Kenneth Wallenholm från Resmed berättade om Resmeds satsning på s. k. sömnapnéskenor, ett uppskattat inslag eftersom intresset för det mesta brukar kretsa kring CPAP-utrustning och användande av denna (vilket en av mötesdeltagarna också beklagade sig över).

Det visar sig nämligen, att av alla som utreds för sömnapné så brukar läkaren

föreslå sömnapnéskena i hälften(!) av fallen. Många av de närvarande medlemmarna uttryckte därför sin uppskattning över att kvällens huvudanförande skulle handla om just användandet av sådan bettskena. Kenneth Wallenholm, med ett förflutet som tandtekniker, berättade nu att utvecklingen går framåt även på detta område.

Framför allt gäller detta material och tekniken vid själva tillverkningen där den moderna Cad/Cam-tekniken inneburit en smärre revolution. Idag går tillverkningen betydligt snabbare än tidigare vilket ger möjlighet att ta fram en duplett (kanske ett par att ha i reserv redan från start) betydligt snabbare. Detta samtidigt som det silikonbestrukna materialet känns lätt och behagligt

se nästa sida



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

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



Värd för mötet var denna gång Resmed, men här fanns flera utställare närvarande. Ett arrangemang som gör det möjligt för medlemmarna att bekanta sig med olika produkter, ställa frågor och göra jämförelser.

i munnen utan att irritera slemhinnorna eller orsaka ymnig och obehaglig salivavsöndring.

Nya behagliga material

Principen med sömnapnéskena bygger på att den nedre käken och tungroten dras framåt en aning (med hjälp av skenan) varvid luftvägarna i svalget bakom öppnas upp en aning så att mjukdelarna inte sjunker ihop och täpper till så lätt. Till skillnad



Kvällens föredrag handlade om Resmeds nya sömnapnéskena.

mot en vanlig bettskena, som används som nattlig tandagnisslan exempelvis, och som endast skyddar den undre tandraden, så består en sömnapnéskena av en skena i såväl över- som underkäken. Det är den undre skenan som sedan (med olika tekniker hos olika tillverkare) 'drar fram' käken under natten.

Många som provat klagar dock över att det känns lite otäckt med munnen full av hårdplast, vilket bl. a. gör det omöjligt att prata samtidigt som mängden av saliv ökar på ett otrevligt sätt. Kenneth Wallenholm, som själv använder sömnapnéskena (numera av egen tillverkning) visade emellertid att man visst kunde prata med skenan i mun och t.o.m. dricka vatten! Så liten, lätt och smidig var hans sömnapnéskena. En sådan skickades sedan runt bland de närvarande mötesdeltagarna som själva kunde konstatera att den var liten och nätt och tillverkad i ett behagligt material.

Revolutionerande teknik

Den största utvecklingen har som sagt skett när det gäller tillverkningen, som inleds med att en tandläkare tar ett avtryck av tänderna i övre och undre käken. Ett avtryck som sedan 'läses' av och flyttas över till en dator med tredimensionell bildteknik (Cad/Cam). Utifrån dessa digitala "bilder" startar sedan den fysiska tillverkningen med hjälp av mycket avancerad teknik – helt överlägsen vad en tandtekniker kan göra eftersom den färdiga produkten är garanterat identisk med avgjutningen.

Eftersom bilderna sparas kan tillverkningen dessutom upprepas utan att patienten behöver ta nya avtryck. Nya avtryck behöver endast tas i de fall tänderna eller tandställningen i käkarna har förändrats på ett avgörande sätt.

Vilka är då hjälpta av en sömnapnéskena? Kenneth Wallenholm menade att skenan är till god hjälp för den som inte har mer än 30 andningsuppehåll (på 10 sekunder eller längre) under en timme. Vidare ansåg han att den kunde vara till stor hjälp för den som för tillfället saknade ström till sin CPAP, exempelvis i segelbåten om sommaren eller i tältet vid en fjällvandring. Eller för den som reser mycket.

Går inte att hyra

Till skillnad från en CPAP så kan man inte hyra en sömnapnéskena. Däremot kan läkaren som utreder förorda att patienten ska ha en sådan och i dessa fall behöver patienten bara betala läkarbesöken (de brukar krävas tre läkarbesök). Högkostnadsskydd gäller. Den som vill ha en sömnapnéskena utöver sin CPAP (i båten) måste säkerligen betala skenan själv eftersom landstinget som grundregel inte betalar för två system. Undantag finns dock. Läkare avgör. Priset för en sömnapnéskena från Resmed är annars 3.500 kr och leveranstiden c:a tre veckor.

Efter Kenneth Wallenholms anförande vidtog en frågestund där någon brukare av sömnapnéskena klagade över värk i käken.

Svaret blev att det för det mesta handlar om en inställningsfråga. Hans egen skena kan således dra fram käken mer eller mindre enligt önskemål. Inställningen bör dock inte överskrida 60–70 procent av den individuella maximala framskjutningen, ansåg Kenneth Wallenholm.

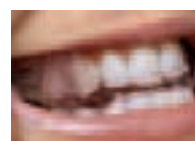
Frågan om garanti

Beträffande frågan om garanti så gäller den vid konstaterat materialfel ("Vi gör om dem"). Men i de fall att man sabbar skenan på annat sätt (som att hunden får tag på den och börjar gnaga på den) så får man betala halva priset för skena nr två. Vid en eventuell fortsatt förstörelse är det åter fullt pris som gäller. Ty även om alla data finns lagrade någonstans så har ju även letandet och framtagandet av alla data ett pris. Tillkommer även den fysiska tillverkningen.

Någon som använde bettskena mot nattlig tandagnisslan undrade om även en sömnapnéskena kunde användas för att



SomnoDent® Sömnapnéskena



SomnoDent® är CE-, ISO- och FDA-certifierad

swissmedica
Schweizerisches Heilmittelinstitut

SomnoMed Nordic AB
Karlavägen 100
115 26 Stockholm
Tel. +46 (0) 733 68 25 22
E-Mail: somnodent@tele2.se
www.somnomed.se

Bekvämt och effektivt – rekommenderas vid CPAP intolerans

- Går att tala och dricka då man använder skenan
- Läpparna kan vara helt slutna
- Maximal komfort och hållbarhet
- Prisvärd

Patienter bekräftar effekten

- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömnkvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena¹⁾

¹⁾se alla studier på www.somnodent.se

SomnoMed
Dental • Sleep • Medical



Medlemmarna samlar sig inför kvällens årsmöte och för att lyssna på föredraget om bruket av sömnapnéskena. Kvällen inleddes annars med fika med smörgås samt en liten utställning av bettskenor och CPAP-produkter.

hindra sådan tandagnisslan. Svar: "Svår fråga, men väl värd att utreda". Därmed skulle man slå två flugor i en smäll.

Årsmötesförhandlingar

Efter Kenneth Wallenholms anförande med efterföljande frågestund vidtog så själva årsmötet. Till ordförande för mötet valdes Bertil Schlyter och till sekreterare Dan Wiksten.

Vidare valdes Gert Grundström till ny ordförande efter Bertil Schlyter som ansåg att hans fem år som ordförande i föreningen var mer än nog för en person som bara hade tänkt sig sitta i ett år för att reda upp den kaotiska situation som var rådande vid



Kristina Rasch visar stolt upp att lottringen är slutsåld.

tiden då han åtog sig uppdraget. Idag är föreningen lyckosam på alla punkter med egen tidning, egen hemsida och en stark tillströmning av nya medlemmar.

Presenter och diplom

Bertil Schlyter förädrades nu "avskedsprester" i form av en flaska vin tillsammans med en presentcheck gällande på Melanders Fisk. Utöver det erhöll han också ett



Det var med såväl glädje som med vemod Bertil Schlyter nu lämnade ordförandeskapet i apnéföreningen. Han var glad över föreningens utveckling, men skulle komma att sakna styrelsearbetet, berättade han.

snyggt inramat hedersdiplom från den övriga styrelsen "för sitt berömvärda styrelsearbete under åren 2004 till 2011". Av diplomets framgår också att Bertil Schlyter av styrelsen utsetts till föreningens "hedersmedlem nr 1".

Ett årsmöte innebär också att närvarande medlemmar har att ta ställning till, och ge sina synpunkter på, huruvida styrelsen skött sig under det gångna verksamhetsåret 2010. Vilka beslut som ska fattas framgår av stadgarna. Medlemmarna godkände nu såväl styrelsens verksamhetsberättelse som styrelsens förvaltningsberättelse. Revisorernas berättelse över det senaste verksamhets- och räkenskapsåret mynnade ut i att medlemmarna rekommenderades att ge styrelsen ansvarsfrihet. Vilket också blev fallet

Val av styrelseledamöter

Ett årsmöte är också tidpunkten att vidta val av en rad av personer att ingå i den nya styrelsen. Till ny ordförande att efterträda Bertil Schlyter valdes som sagt Gert Grundström för en tid av ett år. Omval skedde därefter av

Thomas Jönsson för en tid av två år, medan nyval skedde av Alf Bergroth och Kristina Rasch (den senare tidigare suppleant), också dessa för en tid av två år.

Stig Larsson, Johan Pohl och Dan Wiksten invaldes 2010 och sitter därför kvar i ytterligare ett år. Till suppleanter för en tid av ett år omvaldes Marianne Holmström och Hillevi Odén. Till nya suppleanter valdes Bengt Adamsson och Ann-Marie Boström. Till revisor likaså för en tid av ett år omvaldes Sven Bohman med Vanja Larsson som suppleant.

Mötet avslutades med lottdragning och vinstutdelning efter en framgångsrik lottförsäljning.

Efter mötet träffades den nyvalda styrelsen för att omedelbart besätta vissa viktiga funktioner inom styrelsen. Beslutades på detta möte att Thomas Jönsson går in som vice ordförande, att Johan Pohl fortsätter som kassör och att Dan Wiksten tillträder som styrelsens och föreningens sekreterare.

Text och foto: Dan Wiksten



Dessa bilder tillsammans ger måhända en god bild av hur bra stämningen var denna kväll. Det känns som vi går vidare i en ny fas, eller som Gert sa " Jag känner

EasyLife är här



EasyLife har oöverträffade egenskaper, den är praktiskt taget självjusterande med sin revolutionerade Auto Seal-teknik.

Masker och tillbehör från Philips Respironics CPAP sortiment hittar du på Melins sjukvårdsbutik.



SJUKVÅRDSBUTIK

Kungsgatan 53 | 111 22 Stockholm
Tel 08-10 67 13

PHILIPS

RESPIRONICS

sense and simplicity

RESMED

Du som är medlem i Apnéföreningen och i Träffpunkt Sömn har alltid 13% rabatt på hela vårt sortiment.

www.traffpunktsomn.se





Foto: Dan Wikström och Stig Larsson

att jag har den plattform som behövs för att bygga vidare på".

Du behöver din sömn!



JOYCE Näsmask
NYHET!

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



JOYCE Helmask
NYHET!

WEINMANN
medicinsk teknisk utrustning

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

ACTIVE
care

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

En drömresa med CPAP i bagaget



Tio dagar i Australien och 14 dagar på kryssningsfartyget "Rhapsody in the Sea" runt Nya Zeeland, en riktig drömresa.

I mitten av januari, efter en mycket noggrann planeringsperiod, reste min hustru och jag till Australien och Nya Zeeland. Redan i London, där vi bytte plan, konstaterade jag att jag glömt skarvsladden som onekligen är ett viktigt tillbehör när man reser med CPAP. Nu brukar man kunna lösa den detaljen på de flesta hotell och kryssningsfartyg och så var det.

Vi flög från London till Melbourne med den nya Airbus 380. När man ser flygplanet på marken undrar man på om det går att få upp en sådan bjässe i luften. Drygt 500 passagerare ombord på ett och samma plan med en besättning på 25 personer.

Flygresan tog sammanlagt 26 timmar. Vi övervägde allvarligt att köpa upp oss till "business class", då kan man nämligen fälla stolen så att man ligger och sover, inte helt fel. När vi fick veta vad vi skulle betala för den uppgraderingen så valde vi att sitta. 33 000 kronor per person är mycket pengar för två natters sömn. Dessutom var jag inte säker på att jag kunde använda min CPAP i planet.

En adapter i bagaget, gärna två, är ett måste när man beger sig till okända kontinenter. Glädjande nog så hade jag inga som helst bekymmer med min sömn under resan. Min CPAP fungerar som ett starkt sömnmedel, när jag trycker igång den så somnar jag direkt, underbart.



Tio dagar i Australien och 14 dagar på kryssningsfartyget "Rhapsody in the Sea" runt Nya Zeeland, en riktig drömresa.

Det skulle leda för långt att här berätta om denna "drömresa", men det var väl värt varenda krona. Dessutom, efter som jag nu är snarkare med alla dess nackdelar, tack för att det finns ett hjälpmedel som fungerar. Åker man så långt så vill man ju vara vaken åtminstone på dagtid.

Vi är nu inne i den andra vårmånaden och definitionsmässigt så är våren här. Snön försvinner och naturen vaknar till liv, en

härlig tid såvida man inte är pollen allergiker och det är vi många som är. Tack och lov så kan man numera med hjälp av olika tabletter göra även våren dräglig.

Om våren står för pånyttfödelse och sommaren för tillväxt, hösten för mognad och vintern för ändlighet och vila så kan vi jämföra vår livsresa med naturens cykler. Var befinner du dig på ditt livs tidsaxel? Är du någonstans mitt i livet och börjar du inse att livet är ändligt?

Tänk på följande text skriven av Robin Sharas i boken "Finn din livsuppgift".

Livet är så ömtåligt. Det är så svårt att förstå. Det är en oskattbar klenod som har givits oss för att vi skall värna om det och ta vara på våra möjligheter på bästa sätt. Det som gör det så heligt är att det aldrig kommer tillbaka.

Visst är det skönt att även vi med sömn- apnéer kan leva och njuta av livet fullt ut.



Njut av den kommande sommaren
Lennart Brundell



En av många sevärdheter under denna fantastiska resa.

"Öppet brev till landets sjukvårdspolitiker med anledning av Internationella Sömndagen 18/3"

Obehandlad sömnapné leder till ökade kostnader för samhället

Som alla vet växer ohälsan i Sverige och sjukvårdskostnaderna likaså. Inte minst gäller det kostnader för hjärtkärlsjukdomar, diabetes och övervikt, som dessutom kräver dyra behandlingar och insatser från vården. Men det finns ett sätt att få ner dessa kostnader som vi är förvånade över att sjukvårdspolitiker blundar för. Öka insatserna för att behandla patienter med sjukdomen sömnapné, så undviks flerdubblade kostnader när vården i ett senare skede får in samma patienter med hjärtsvikt, högt blodtryck, kärlkramp eller diabetes!

Vi, som är sömnapnoiker själva, och hela den sömnmedicinska professionen vet detta, men tyvärr är vi en dold skara. Därför gör vi nu i samband med den internationella sömndagen en kraftansamling med att få ut vårt budskap.

Sömnapné, dvs. andningsuppehåll under sömnen ofta förknippade med kraftig snarkning och som följd extrem dagtrötthet, är idag en folksjukdom som 10% av den vuxna befolkningen i Sverige lider av. Men många är fortfarande okunniga om sin situation, och eftersom okunskapen även är utbredd inom primärvården får de istället efter år av obehandlad sömnapné följsjukdomar inom bl a hjärtkärlområdet eller diabetes som då är svårare att behandla. Vi vet, för vi är eller har varit där. Inom diabetesvården börjar man nu vakna efter att det bevisats att 50-64% av alla diabetes typ II patienter har sömnapné. Samma sak inom kardiologi där upp till 83% av alla patienter som har högt blodtryck och 50% av alla som har hjärtsvikt även har sömnapné. Det har visats sig att när dessa patienter blivit behandlade för sin sömnapné har de även klart förbättrat sin diabetes eller hjärtkärlsjukdom eller till och med blivit av med den. Om dessa patientgrupper rutinmässigt blev tillfrågade om sin sömn, och de som var drabbade av sömnapné snabbt behandlades för detta, så skulle både den enskildes besvär och sjukvårdens kostnader minskas radikalt.

Om staten verkligen vill spara på sjukvårdskostnaderna då borde man se till att insatser görs för att upptäcka sömnapné hos patienter redan i primärvården!! Och på så sätt aktivt bidra till att färre patienter drabbas av svårare tillstånd med betydligt dyrare behandlingskostnader. Här vet vi att en hälsoekonomisk studie just nu görs för att få ytterligare bevis på detta.

Ytterligare en besparing som staten gör när sömnapnoiker behandlas är på kostnader för trafik- och arbetsplatsolyckor. En människa som är extremt trött är inte lika alert och slumrar gärna till, och då händer olyckor. Enligt en studie av Jan Ulfberg har en sömnapnoiker 12 gånger större risk att råka ut för en singelolycka!!

Så en uppmaning från oss till er sjukvårdspolitiker på internationella sömndagen: VAKNA UPP och TÄNK SMART. Satsa på att finna och behandla sömnapnoiker, och ni kommer att väsentligt minska sjukvårdskostnaderna för diabetiker, hjärtkärlpatienter med flera grupper isamhället!

Gert Grundström Ordförande Apnéföreningen, Stockholm
Max Lindskog Ordförande Apnéföreningen, Göteborg



Akupunktur, ett alternativ?

När jag gjorde besök hos en väninna i Peking, blev jag presenterad för en Dr Gao. Jag tog då tillfället i akt att diskutera min svåra sömnapné med dr Gao som är akupunktör. Hon blev genast mycket intresserad av detta för henne okända problem. I Kina har man i stället det motsatta; tungan läggs under sömnen utanför munnen. Kineserna låter alltså sin tunga hänga utanför munnen, medan jag brukade släppa ner min i svalget så att det täpptes till.

Det visade sig att Dr Gao fann problemet tillräckligt intressant för att erbjuda sig att ge behandlingar under de dagar som jag skulle stanna i Peking. Resultatet var anslående – men tydligen inte alls oväntat. Tid att slutföra det hela fanns dock inte, utan jag åkte hem för att istället ta kontakt med Dr Berglöf för resterande behandlingar.

Dr Berglöf har dels en 5-årig utbildning i akupunktur från British Acupuncture College i England, men även utbildning vid sjukhus i Sri Lanka och Kina samt naprapatutbildning i Chicago. Sedan 35 år har han egen praktik och har även under många år drivit en skola för utbildning i akupunktur. AAA-kliniken ligger idag på Surbrunnsgatan 61 i Stockholm.

De vanligaste åkommorna som patienterna söker för är, förutom snarkningar och sömnapné: stress, trötthet, utbrändhet, huvudvärk, migrän, rygg- och ledproblem, allergier, rökavvänjning och barnlöshet.

Det intressanta med akupunktur är, att den kan tillämpas vare sig symtomen är av fysisk eller psykisk karaktär. Dessutom finns vid AAA-kliniken även andra behandlingsformer att tillgå, exempelvis massage, naprapati, zonterapi och coaching.

Jag har under många år haft kontakt med Lars-Olof Berglöf för olika stressrelaterade problem, men aldrig haft en tanke på att han även skulle kunna hjälpa till med sömnapné och jag har därför heller inte tagit upp detta med honom. Dessutom har bettskenan fungerat någotsånär; även om rädslan för åverkan på tandemalj eller andra biverkningar funnits med i bilden.

I dag, tre år senare, är jag i stort sett helt besvärsfri; endast vid enstaka stressutsatta tillfällen kan det kännas tryggt med den bettskena, som under åtta år var ett absolut måste.

Text: Birgitta Barnes

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

Vi vill påminna alla om
att medlemsavgiften
till föreningen 100kr för 2011
på Pg 27 61 71-6



Medicinska frågor

Richard Harlid är överläkare och verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska mottagningar i Stockholm. Han svarar på medlemmarnas frågor kring sömnapné. Det går bra att skicka in frågorna till dan.wiksten@telia.com eller skicka brev till Drömläget, c/o Gert Grundström, Knopvägen 33, 1344 Saltsjöbaden.



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>

Fråga Doktorn

Denna gång frågar vi doktorn om sambandet mellan sömnapné och hjärtsjukdomar och vi frågar om hur man som apnoiker bemästrar allergiproblem. Och däremellan handlar det om behandling med akupunktur. Dan Wiksten sammanställde frågorna till Richard Harlid – vår egen "husdoktor".

DAN WIKSTEN: Vår föreningen har på olika plan inlett ett samarbete med Hjärt- och lungsjukas länsförening i Stockholm. Orsaken är ju (det allmänt vedertagna) sambandet mellan sömnapné och diverse hjärt- och lungsjukdomar. Även diabetes och övervikt brukar påtalas i sammanhanget. Ändå är det många som vill veta (så exakt det nu går): VAD ÄR DET EXAKT SOM ORSAKAR DESSA SAMBAND? Hur ser orsakssambanden ser ut egentligen? Vad säger vetenskapen?

RICHARD HARLID: Vid sömnapné syndrom är det sannolikt det ökade luftmotståndet under sömnen, vilket när det blir kraftigare resulterar i de mer eller mindre kompletta andningsuppehållen, som svarar för att sömnen störs och blir orolig. Detta leder ju till översömning samt andra följsymtom på dagen.

Långtidsriskerna, med påverkan på blodtryck, hjärta och blodsockerregleringen beror sannolikt på stressreaktionen på andningsstörningarna i kombination med de korta, upprepade syresänkningarna, som ju är en följd av andningsuppehållen.

De exakta mekanismerna finns sannolikt på flera plan och är långt ifrån klarlagda, men vi vet att skadliga ämnen frigörs från blodkärlen och leder till kärlförändringar, som i sin tur leder till följsjukdomarna. En del av mekanismen ligger i det vi kallar för *oxidativ stress*, en biokemisk process där reaktiva syreföreningar uppstår i så stora mängder att kroppens naturliga försvar inte räcker till.

Vi vet också att många av de skadliga ämnena återgår till normala nivåer när man får adekvat behandling och riskerna för följsjukdomarna återställs därmed till normala.

Man kan tänka sig att blodkärlens kapacitet att producera de skadliga ämnena minskar vid högre ålder (över 65 - 70 -års ålder) och sambandet mellan sjukdomen och långtidsriskerna minskar då också.

DW: På annan plats i detta nummer av Drömläget berättar en medlem (Birgitta Barnes) om hur hon blev övertygad om att akupunktur kan avhjälpa sömnapné. Detta efter att ha träffat en

akupunktör Kina och sedan blivit behandlad av en akupunktör även i Sverige, nämligen av Lars-Olof Berglöf vid AAA-kliniken på Surbrunnsgatan i Stockholm. Vad är Din åsikt när det gäller möjligheterna att avhjälpa sömnapné med akupunktur?

RH: Personligen tror jag inte att akupunktur minskar antalet andningsuppehåll. Om det har förmågan att minska följdverkningarna av andningsuppehållen vet jag inte och någon studie, som bevisar detta, har jag inte sett. Här nedan följer en länk för intresserade.
http://findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_2003_Feb-March/ai_97994355/

DW: Till saken hör att för kineserna tycks sömnapné vara relativt okänt, i varje fall hos dr Gao som vår Birgitta Barnes träffade i Kina. En anledning till frånvaron av apné skulle enligt Birgitta Barnes vara att kineserna låter sin tunga hänga utanför munnen(!) under natten, medan hon själv, i likhet med oss andra, brukade släppa ner sin tunga i svalget så att det täpps till. Är detta något Du känner till (detta med tungan utanför munnen)?

Enligt Tore Strandell, som skrivit boken "Sluta snarka börja leva", är ju sömnapné ganska vanligt hos japanska kvinnor i alla fall. Sover måhända dessa japanskor med tungan innanför munnen trots allt?

RH: Förekomsten av behandlingskrävande sömnapné syndrom är något högre i Asien än i USA, trots att genomsnittsvikten är något lägre. Hos kvinnor är sömnapné syndrom betydligt mindre vanligt än hos män, men efter klimakteriet jämnar statistiken ut sig.

Jag har inte funnit några artiklar om att japanska kvinnor sover med tungan utanför munnen, men de tungframdragande hjälpmedel, som finns på marknaden, har inte visat sig vara en behandlingsmetod mot sömnapné syndrom.

DW: Sommaren närmar sig med stormsteg och naturen är på väg att slå ut i full blom. Luften fylls med frömjöl och många är de som drabbas av rinnande näsa och rinnande ögon. Vad kan den som lider av detta göra för att använda sin mask nattetid? Kan man ta starka allergimediciner? (Det gör ju inget om man blir trött av medicinen så att säga.)

RH: All allergibekämpande medicin kan och bör användas för att minska besvären. Under en kortare period - upp till tio dagar, kan man också använda de förkylningsnäsdroppar, som kanske kan ge ytterligare förstärkningar mot näsbesvären.

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

Medlemsblad
DRÖMLÄGET



Bertil Schlyter som avgår efter fem lyckosamma år som ordförande



Gert Grundström i färd med att dela ut det diplom till Bertil Schlyter som gör honom till hedersmedlem.



Våra medlemmar fick se både avgående och nyvalda styrelsemedlemmar denna kväll. Förutom Bertil så slutade Peter Malmquist och Thomas Wahlstedt.

Foto: Dan Wiksten

Tack för förtroendet att leda vår styrelse i en aktiv förening under 2011. Min vän Bertil Schlyter har gjort ett strålande jobb vilket kunde avläsas av de applåder han fick på årsmötet. Då fick jag samtidigt tillfället att överlämna vårt första speciella Hedersdiplom, designat av Stig Larsson, vår tidningsmakare.

Jag känner att jag har den plattform som behövs för att bygga vidare på. Styrelsen har fått några nya ledamöter i Ann-Marie Boström, Alf Bergroth och Bengt Adamsson. Presentation av hela styrelsen i nästa nummer av Drömläget – med foto.

Jag tjuvstartade redan förra året att lägga en plan för verksamheten när jag hade nominerats av styrelse och valberedning. Bertil skrev in denna ograverat i årets verksamhetsplan. Basplanen för vårt styrelsearbete stod fast. Tilläggen är framför allt följande aktiviteter.

1. Hjälpa igång Skåneföreningen där verksamheten har avstannat. Den var den första och största föreningen fram till 2010.
2. Utöka samarbetet med Gbg-föreningen
3. Finna en bra samarbetsform med HjärtochLungsjukasRiksförbund till en början länsvis.
4. Vara initiativtagare till ett seminarium under mottot "Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten"

Den 18 mars inföll Internationella Sömn-dagen och då skickade vi tillsammans med Gbg ett öppet brev till 43 nyhetsredaktioner (finns att läsa i detta nummer av Drömläget.)

A avslutningsvis vädjar jag till er alla att bidra med förslag, berättelser, insändare, kåserier ja allt som kan vara läsvärt. Jag vet att det finns personer som har både förmågan och lusten att skriva. Så välkommen ned dina bidrag. Skicka era bidrag till info@apneforeningen.se

Väl mött på nästa medlemsmöte

Er ordförande
Gert