

God Jul
& Gott
Nytt År

...och kör försiktigt under jul- och nyårshelgen!
Glöm ej att sova ut!

Innehåll i detta nummer:

Läs sagan om "Bagaren och brödkön"	sidan 3
Ojämlig vård mellan landets landsting	4
Från förra medlemsmötet	5
Med Lennart Brundell i Frankrike	6
Medicinska frågor	8
Våndan av att vara ärlig	9
Inbjudan och program "Sov gott om natten – bli pigg bakom ratten"	10

Rospiggen Mattsson kommer till medlemsmötet för att sprida glädje – eller...

Sommaren 2011 blev den 12:e sommaren i rad som Michael Blum guidade på Norröra "Saltkråkan" och även denna sommar ombord på Blidösundsbolagets m/s Sjögull och m/s Sjöbris som går till Norröra, där man började inspelningarna av Astrid Lindgrens älskade TV klassiker för snart 50 år sedan. Michael guidar, visar och berättar om de olika miljöerna tex. Snickargården.

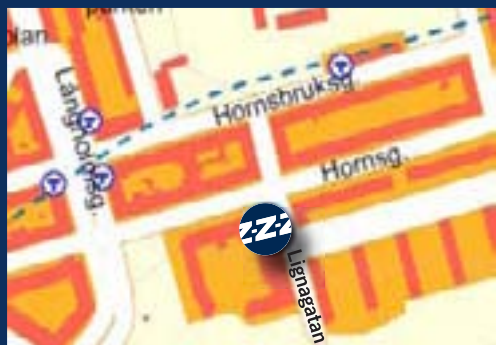


Michael Blum – känd från Allsång på Skansen och, som apnoiker, i Fråga Doktorn kommer att underhålla oss denna kväll med historier om Rospiggar och kanske med lite Taube.

Värd för kvällen är Philips Respironics



Medlemsmöte i Apnéföreningen i Stockholm onsdagen den **30 november 2011**. Mötet startar kl 18.00. Välkomna!



Välkomna till medlemsmötet den 30/11. Kom gärna till 17.00. Philips Respironics är värd för kvällen och skänker 10 näsmasker till medlemslotteriet. Michael Blume underhåller och Pia Linde är fördragshållare.

Programmet i sin helhet.

17.00 Visning av produkter.

Kaffe och smörgås serveras.

18.00 Gert inleder mötet

18.05 Svenskarnas sömnvanor - insikter från Philips Nordiska Health and Well-being Index report 2011. Pia Lindhe, Philips Corporate Communications.

18.30 Michael Blum underhåller

19.15 – ca 20.00 Medlemsmöte med lotteri med bl a masker som vinst.

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
och Stig Larsson

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar aktivt i tidningens arbete.
Önskar du också delta så maila till:
medlemsbladet@gmail.com

ZZZ



Apnéföreningen har en fullmatad höst framför sig säger Gert Grundström på medlemsmötet!

Den 9 november blev föreningens medlemmar erbjudna att komma till ett seminarium där föredragshållarna tillhör eliten inom vårt område.

I stället för att betala 1995.- så hade Apnéföreningen förhandlat fram ett pris på 200.-.

Den 23 nov hålls seminariet *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten* i Länsförsäkringars lokaler. Mer om denna aktivitet i nästa nummer av *Drömläget*.

Som alla vet så betalar vi inom Stockholms landsting 100.-/mån i hyra för apparaten och kostnaden för ny mask varje gång. Hade du bott inom västra Götalands landsting så hade allt varit kostnadsfritt! I Skåne har det uppstått ett annat problem som handlar om budgeten inför nästa år. Dr Bengt Midgren, överläkare vid Skåns Universitetssjukhus i Lund har publicerat en saga som heter *"Bagaren och brödkön"*. Du finner den på annan plats i *Drömläget*.

Kan var och en av oss göra någonting åt orättvisan med att vi betalar men andra inte behöver göra det. Eller låt oss egentligen diskutera att det skall vara samma kostnader oavsett var du bor. Till en början skall vi i Stockholm demonstrera mot att vårt landsting inte klassar

sömnapné syndrom som en sjukdom. När de gör detta så skall det automatiskt utlösa att vi kan koppla våra kostnader till högkostnadskortet. Och så var det här med "vad kan jag göra" Jo vi kan börja med att skriva till hälsa och sjukvård eller vård och omsorg i vår kommun. Samma brev skickar vi till landstinget. Upprepa detta till du får svar. Skicka svaret till oss så gör vi en sammanställning.

Styrelsen har startat en kampanj som

vi kallar "kampanj 200" Den syftar till att vi skall hitta 200 platser där man kan finna *Drömläget* och våra foldrar. Enklast skulle vara att skicka 200 paket 4 ggr om året men det skulle kosta 10.000/året, lika mycket som vi tar in på 100 medlemmar. Hör av dig om du frivilligt kan ställa

upp och distribuera till 5-10 ställen inom ditt "distrikt".

Slutligen så hoppas jag att vi ses på medlemsmötet den 30 november. Michael Blum är en kul typ som bjuder på god underhållning. Numera är han också "en av oss" dvs medlem i vår förening. Michael är känd från Allsång på Skansen och Fråga Doktorn.

Vi ses!

Er ordförande
Gert

"Sällan har en höst innehållit så många olika aktiviteter som denna höst. Seminarier blandas med olika medlemsrekryteringskampanjer."

Rättelse:

I artikeln om CPAP:ens 30 årsjubileum i förra numret, så utlämnade jag att källan var Mats Stegenberg, vilket nu är rättat.

Gert Grundström

Nu skulle skåningarna haft en aktiv apnéförening som kunde följa upp Bengt Midgrens saga. Min insats har varit att komplettera med att det är helt fel att dra ner på inköp av CPAP. Landstinget skall tvärt om skaffa fler CPAP så Midgren och hans medarbetare kan förskriva fler CPAP och på så sätt få ett friskare samhälle med färre hjärt-kärlsjukdomar, färre diabetesinsjuknade och minimalt med stroke. Det blir garanterat investeringar som kommer att ge oerhört bra resultat. Låt dessa "vinstpengar" återinvesteras i sjukvården. Jag tycker Bengt Midgren är en erkänt skicklig läkare. Han håller spänniga och intressanta föredrag och nu kan han kalla sig för sagoförfattare också. Läs om:

Gert

"Sagan om bagaren och brödkön"

Kön framför bageriet ringlade sig långt i det lilla hertigdömet. Några av människorna där led nämligen av en särskild sorts hunger som bara kunde lindras med bröd från just det här bageriet.

Den lille bagaren var erfaren och hade lärt sig att utnyttja mjölet effektivt så att det skulle räcka länge. Medarbetarna i bageriet satte en heder i att kunna ge rätt sorts bröd till var och en. Ibland var det svårt att hinna med att mätta alla munnar, men så länge det var lugnt i kön utanför bageriet var både bagaren och hans medarbetare nöjda.

Men en dag meddelade hertigen att bagaren bara skulle få hälften så mycket mjöl som behövdes för de hungrande. Detta bekymrade bagaren som nu även skulle hantera klagomålen från människorna i den växande kön.

"Du får prioritera de mest behjärtansvärda" blev hertigens besked.

Bussföraren som somnat på sitt arbete av hunger fick bröd. Den tungsinte som varit nära att ta sitt liv av hunger fick bröd. Den vars hjärta sviktade av hunger fick bröd.

Men till de många andra kunde bagaren bara säga att "det kommer bröd till dig också, men du måste vänta". Hur länge kunde bagaren inte säga, det berodde på hur många som fick gå före, och det kunde man inte veta i förväg.

Människorna i kön blev ledsna och arga och klagade sin nöd inför bagaren och hans medarbetare.

Det var ju hertigen som hade dragit in på mjölpengarna, men det fick bagaren inte tala om för de hungrande. Och att hertigen själv skulle träda fram inför folket och säga att han var ledsen för att pengarna inte räckte till – det var ju alldeles otänkbart. Det är ju det som hertigar har bagare till, eller hur?

Det finns många berättelser som liknar denna, men just här är det jag som är den lille bagaren.

I min växande kö vid Skånes universitetssjukhus finns just nu drygt 450 patienter från Malmö-Lund-området med svåra andningsstopp i sömnen, så kallad sömnapné. Detta kan bara behandlas med en andningsapparat kallad CPAP, som kostar cirka 5 000 kronor styck.

Vid halvårsskiftet ålades kliniken ett oväntat utgiftstak som gör att nytillkomna oprioriterade får räkna med ett års väntetid. Från region- och sjukhusledning har vi i många år hört samma visa. Vi ska tänka kreativt och effektivisera, alla ska få den bästa vård och utgiftstaket får inte gå ut över patienterna.

Hur vill man att vi ska effektivisera här då? En apparat på två patienter som får turas om att använda den?

Fler kreativa förslag, någon?

Den lille bagaren och hans medarbetare har sin yrkes stolthet i behåll och gläds varje gång de får dela ut ett bröd.

Men de ogillar hyckleri, och ärar och respekterar därför inte längre sin hertig.

Text: BENGT MIDGREN, överläkare vid Lung- och allergikliniken, Skånes universitetssjukhus oktober

Publicerad i Sydsvenska Dagbladet, Malmö den 26 oktober 2011



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

Ojämlig vård för sömnapné mellan landets landsting kostar pengar och liv.

Sömnbriest har utvecklats till ett hot mot folkhälsan. Hälften av alla svenskar sover för lite och över 300 000 människor lider av den okända folksjukdomen sömnapné. Sjukdomen är kronisk och medför onormal dagtrötthet och ökar risk för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, stroke och olyckor i trafiken. Trots att lidandet för den enskilde, liksom de höga samhällskostnaderna, inte ser några regionala gränser prioriterar och behandlar landets 21 landsting och regioner patienterna mycket olika.

Ibrist på såväl nationella riktlinjer för behandling av sömnapné som statliga subventioner av medicinska hjälpmedel mot sjukdomen, är sömnapnoiker helt i händerna på de enskilda landstingens godtyckliga bedömningar för tillgång till effektiv behandling. Följden blir att okunnighet parad med ekonomiska tillkortakommanden motverkar behandlingsbehoven.

Landstingen i Sverige har olika patientavgifter för behandling av sömnapné och ofta får patienterna själva stå för behandlingskostnader, som på sikt kan bli omfattande. Att plånboken ska styra vem som får bäst vård står i strid mot grundtanken i svensk hälso- och sjukvård om lika vård för alla, och det finns tyvärr många exempel på patienter med knappa resurser som avstår behandling. Det anser vi som undertecknare är orimligt och det borde vara en självklarhet att alla Sveriges landsting prioriterar och behandlar sömnapné lika.

Sömnapné kan behandlas på flera sätt; att ändra livsstil och gå ner i vikt, kirurgiskt ingrepp, med bettskena eller med CPAP-maskin och andningsmask. CPAP-behandling betraktas av professionen som en av de effektivaste behandlingsmetoderna, men kostar patienten tusentals kronor om året i vissa landsting – medan den är kostnadsfri i andra. I Västra Götalands

landsting är CPAP-behandling kostnadsfri medan patienter i andra landsting får betala en månadshyra för sin CPAP-maskin och för de tillbehör som är ett måste för att behandlingen ska kunna genomföras. Vissa nödvändiga undersökningar för sömnapné har också undantagits vårdgarantin. Det bidrar till stor skillnad på väntetider för patienter som behöver genomgå en utredning för sina sömnstörningar och träffa en specialiserad sömnläkare i flera landsting är väntetiden över ett år.

Sömnapnéer förekommer hos minst 3, 5 procent av befolkningen men mörkertalet är stort. För kroppen innebär de nattliga andningsuppehållen en enorm påfrestning som leder till sämre livskvalitet och betydande risk för andra allvarliga folksjukdomar. Bland personer med diabetes typ 2, lider 50-60 procent av sömnapné. För personer med högt blodtryck är motsvarande siffra 83 procent och för hjärtsvikt 50 procent. När sömnapné behandlas innebär det att besvär med diabetes och hjärt-kärlsjukdom kan förebyggas eller lindras. Onormal dagtrötthet är dessutom en livsfara i trafiken. 20 procent av alla trafikolyckor är orsakade av trötthet. En sömnapnoiker löper 6-7 gånger större risk att råka ut för en trafikolycka och det innebär en riskfaktor lika stor som att vara rattonykter.

Landstingen saknar idag en hälsoekonomisk helhetssyn vad gäller sömnapné, vilket leder till samhällskostnader som skulle kunna reduceras om alla patienter hade möjlighet till snabb och effektiv behandling.

Vi uppmanar därför alla Sveriges landsting att ta sömnapné på allvar och säkerställa att vården blir tillgänglig och lika för alla, oavsett var du bor i landet.

Fakta:

- Sömnapné är ofrivilliga andningsuppehåll i sömnen som oftast skapas av blockering i svalget. Sömnapné används oftast som enklare benämning för sömnapné syndromet
- Sömnapné syndrom är sjukdomsbegreppet som behandlas. Syndromet beskrivs som en kombination av andningsuppehåll i sömnen tillsammans med dagsymptom i form av trötthet, sömnhet, huvudvärk eller koncentrations-svårigheter. Syndromet är en riskfaktor för ökad sjuklighet och död i kardiovaskulär sjukdom såsom hypertoni, hjärtinfarkt och stroke

Gert Grundström

ORDFÖRANDE, APNÉFÖRENINGEN
I STOCKHOLM

Max Lindskog

ORDFÖRANDE, APNÉFÖRENINGEN
I GÖTEBORG OCH VÄSTRA GÖTALAND

Sömndagen 9 november – Det sömnlösa folket.

Svenska folket sover inte gott. Ungefär var tredje person lider av sömnstörningar, för var tionde är sömnlöshet ett så stort problem att det påverkar det dagliga livet. Dålig sömn är relaterat till en rad folksjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdom och depression.

Dagens Medicin bjuder in till en eftermiddag om sömn och behandling av sömnstörningar. Programmet ger både en uppdatering av ny kunskap och utrymme för diskussion om ett av vår tids stora folkhälso-problem.

Eftermiddagsseminarium med lunch

onsdagen den 9 november kl 12.00–17.00.

Plats:
Bonnier Conference Center, Stockholm.

Rapport i nästa nummer av Drömläget.

Köp och Sälj!

SÄLJES: svar till info@apneforeningen.se

ResMed Elite II EPR S8 inkl befuktare
Använd i 3 mån. Som ny. Pris: **2.800:-**
Använd "dam-mask"
ResMed SwiftLT-F. Pris: **500:-**

På begäran så startar vi en speciell annonsplats där man antingen har något att erbjuda eller söker en viss produkt. Annonsen har en standardstorlek på 58 x 20 mm. Pris 250.-/modul. Till en början så tar vi in produkter som tillhör området apnéer. Masker skall vara oanvända och CPAP:er skall vara helt intakt. Köparen svarar för att CPAP:en nollställs på data och ställs in på aktuellt tryck. Till en början så låter vi svaren gå igenom redaktionen. Först till kvarn kommer att gålla.

SÄLJES: svar till info@activecare.se

2 st nya Weinmann, Somnoblance e,
APAP, 2000:- st. Marknadens tystaste
apparat. Befuktare. Pris: **800:-**
Valfri Joycemask. Pris: **500:-**

Från medlemsmötet den 22 september

De öppna medlemsmötena är populära eftersom det ger en möjlighet för medlemmarna att bekanta sig med tekniska nyheter hos de olika utställarna som brukar delta med sina produkter i samband med mötet. Här är det många som passar på att fråga och informera sig, andra stämmer träff med leverantörerna för utprovning och inköp. Nytt denna gång var att även privata vårdföretag, likt Stockholm Heart Center, ställde upp med ett bord där medlemmarna kunde förhåra sig om vad dessa företag har att erbjuda.



Gert Grundström hälsar alla välkomna



Pernilla Eriksson från Fisher & Paykel med katten



Gert, Hillevi och Kristina visar upp kvällens viner



Karin Tigerström från SHC

Värd för kvällen var annars Fisher & Paykel Healthcare som säljer CPAP-utrustning men även andra hälso- och sjukvårdsprodukter. Här var det Pernilla Eriksson (försäljningschef) som berättade om sina produkter och som i det sammanhanget lyfte fram Fisher & Paykel Medistore som är en s.k. web-shop, d.v.s. en sjukvårdsbutik på nätet, med mycket konkurrenskraftiga priser.

Det handlar om egenvård, menade Pernilla Eriksson, som försäkrade att det handlar om trygga köp och trygga betalningsmetoder. Vidare att det är enkelt och flexibelt att handla över nätet – förutom konkurrenskraftiga priser. På Medistores hemsida finns även en rad instruktionsfilmer man kan ta del av, instruktiva filmer fulla med råd och tips. Allt för bästa egenvård. Pernilla Eriksson har tidigare deltagit på ett medlemsmöte där hon berättade om vikten av att förse sin CPAP med luftfuktare.

Privata öppenvårdsmottagare

Därefter presenterade Karin Tigerström ("syster Karin") verksamheten vid Stockholm Heart Center (SHC) som är Skandinavien största privata öppenvårdsmottagning för patienter med hjärt- och kärlsjukdomar och som ingår i Praktiker-

tjänst. SHC är en kombinerad mottagning för kardiologi och klinisk fysiologi, vilket innebär att man även utreder och diagnostiserar misstänkt sömnapné förutom att man utreder hjärta och kärl, diabetes och eventuella hormonella störningar.

För Karin Tigerström är sambandet mellan sömnapné och olika hjärt- och kärlsjukdomar fullständigt uppenbart, vilket gör det mycket viktigt att identifiera förekomsten av sömnapné för att sedan behandla densamma. SHC samarbetar med primärvården och med sjukhusen. "Någon väntetid har vi heller inte", kunde Karin Tigerström berätta.

Körkort i fara?

Tidigare styrelseledamoten i Apnéföreningen, Larsgösta Almgren, gav därefter ett skrämmande vittnesmål om sina erfarenheter i samband med att han velat uppgradera sitt körkort så att han skulle få behörighet att köra och dra sin nyinköpta husvagn. Ekipaget hade nämligen i ett slag blivit något för tungt för att vanligt B-körkort skulle räcka. Nu krävdes ökad behörighet (BE) och för detta krävdes bl.a. en hälsodeklaration och här blev det problem eftersom Larsgösta uppriktigt uppgav att han hade (behandlad) sömnapné.

Efter att ha överklagat hela vägen fick

han till slut ett villkorat tillstånd (till en behörighet att köra sin husvagn) mot att han fortsättningsvis lämnar in ett intyg om lyckosamt behandlad sömnapné en gång om året(!).

– Hela processen gör att folk inte vågar söka hjälp för sin sömnapné, befarade Larsgösta som har bred erfarenhet från gräv- och schaktbranschen där det arbetar många kraftiga killar varav flera säkert lider av sömnapné...

Seminarium om trafik

Gert Grundström, ordförande i Apnéföreningen, kunde då berätta att problemet kommer att behandlas på det kommande seminariet "Sov gott om natt, bli pigg bakom ratten" ett projekt som Apnéföreningen dragit igång tillsammans med Länsförsäkringar, Philips Respironics och Resmed ett seminarium som kommer att ledas av Richard Harlid, överläkare och verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska Mottagningar.

Gert Grundström, påminde sedan om att CPAP:en fyller 30 år i år(!). Grattis! Ja, man kan fråga sig hur man klarade sig förr i tiden.

Text och foto: Dan Wiksten

Lennart Brundell med hustru och sin CPAP till Roujan i Frankrike!

Vingården heter Domaine de Brescou och ligger mellan städerna Montpellier och Béziers i Languedoc i södra Frankrike.



En förlängning av sommaren i Frankrike. Livet är härligt. På väg mot 74, frisk och kry med egentligen bara ett beroende, CPAP. Efter fem år som användare av det sannolikt effektivaste hjälpmedlet mot sömnapné så kan jag bara konstatera att livet som senior har mycket att erbjuda. Det är ju de facto viktigt att vara vaken om man skall kunna njuta av livet.

Sedan drygt fyra år bor min hustru och jag på ett fantastiskt seniorboende i Nockeby med utsikt mot Drottningholms slott. En avgörande faktor när man kommer upp i åren är ett aktivt socialt liv. Att det betyder mycket förstår man när man bor här, för här är ungdomligheten väl utbredd högt upp i åldrarna.

Bridge är en mycket förekommande aktivitet här i huset, det spelas och det tävlas och ganska så snart så insåg vi att spela bridge var nästan ett måste i Nockebyhus. Nu gör vi det med den begränsningen att vi spelar sällsksbridge vilket inte är lika allvarligt som tävlingsbridgen.

Vårt lilla bridgegäng, vi är nio medlemmar samt ett antal reserver, för som alla vet så är dagens seniorer mycket hårt engagerade i olika aktiviteter. För några år sedan så åkte vi till Frankrike för att, dels njuta av en ny miljö, dels spela bridge i skuggan av ett olivträd. En definitivt ny dimension i spelet för oss solträngande svenskar. I år så bar det av till Frankrike igen.

Denna gång hade vårt värdfolk, Birgitta och Lennart som driver ett mindre pensionat i Roujan, La Maison Trigon, ordnat så att vi kunde delta i en vindruveplockning på en vingård som ägs av en svensk med namnet Arne Wennberg. Vingården heter Domaine de Brescou och ligger mellan städerna Montpellier och Béziers i Languedoc i södra Frankrike.

En tidig måndag morgon så åkte vår grupp på nio personer förstärkt med ett antal utflyttade svenskar som bor permanent i Frankrike till vingården. Efter instruktion i den ädla konsten att plocka druvor fick vi

veta att det förväntades att vi fram till lunch skulle plocka ungefär tre ton druvor. I gasande solsken och en värme på ungefär 28 grader så startade vårt uppdrag. Druvan vi plockade var Carbenet Sauvignon.

Det utlovades dessutom en kompensation, för det lidande som våra kroppar utsattes för, i form av en förstärkt lunch när vi levererat våra tre ton. Förmodligen var det denna kompensation som gjorde att vi nästan klarade målet.



Lennart plockar druvor.

Druvorna var dessutom goda och förmodligen nådde vi inte våra tre ton beroende på att en mängd druvor hamnade i våra munnar.

Lunchen var helt i linje med vad som utlovats.

En sak är säker, när jag i dag dricker vin så gör jag det med en ny insikt och vördnad även om jag vet att det numera är maskiner som står för de mesta plocket. Dock, handplockade druvor är en förutsättning när det gäller prestigeviner.

Vi spelade inte så mycket bridge denna dag, däremot användes eftermiddagen till att inspektera och provsmaka viner samt givetvis köpa ett antal lådor. Numera är det så vist ordnat att vingården via ett svensk företag ombesörjer transport av det

inhandlade vinet hem till egen dörr. Enda förutsättning var att värdet på det inköpta vinet uppgick till 5 000 kronor. Och märkligt nog så hamnade vi där.

Är man i denna del av Frankrike så är skaldjur ett måste och framförallt ostron. I staden Sète finns ett stort kooperativ som odlar ostron och där ska man äta ostron och det gjorde vi, se nedan.



Ostron – en njutning som måste upplevas.

Andningsuppehåll vill vi ju undvika, men att tappa andan är lätt hänt när man får in ett fat med ett dussin ostron, en njutning som måste upplevas.

Att resa med CPAP i bagaget är en förutsättning när man lever med sömnapné och gör man det så blir dagarna lustfyllda och nätterna ger den sömn som är nödvändig för att bra liv.

Dessutom så är man numera inte ensam om insikten att sömnapné går att leva med. Jag är övertygad om att vår förening har en stor betydelse för att öka kunskapen i samhället om detta handicap för oss som är drabbade. Det handlar inte om skam eller skuld, det handlar om sömn.

Lennart Brundell



Carbenet Sauvignon.



Vänner Eric har den disciplin som krävs vid en vinprovning.



Ägaren Arne Wennberg visar med stolthet sina lager av viner.



Varsamt plockas druvorna.

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 1

Dan Wiksten: Människor klagar ibland på att de har svårt för att sova och kan för detta ordinerar diverse knep (typ ett glas varm mjölk), men kan även ordinerar insomningsmediciner eller rena sömntabletter. Andra drabbas av sömnapné och bör därför vara försiktiga med sömnmedicin (och alkohol) eftersom de riskerar att inte väckas av syrebristen som uppstår i blodet p.g.a. sömnapné. Men känner verkligen 'vanliga' husläkare på vårdcentralen till dessa problem eller bör man alltid anlita sömnexperter?

Vilka sömnsjukdomar kräver specialist och vilka kan behandlas av husläkaren på vårdcentralen? Hör inte sömnapné till vad som ibland kallas "komplexa sömnsjukdomar" (som är en punkt under "Sömn dagen")?

Richard Harlid: Vi brukar tala om komplext sömnapnésyndrom vilket är en kombination av centrala och obstruktiva apnéer där de ena kan påverka de andra och därigenom ge problem när man försöker behandla.

Central sömnapné är när apnéer orsakas av att signalen till andningsmuskulaturen från hjärnstammens andningscentrum upphör eller fungerar dåligt. Orsaken kan vara skador i centrala nervsystemet, lungsjukdom, hjärtsjukdom eller vara orsakad av en viss medicinering.

Den obstruktiva formen av sömnapné är mer vanlig och beror på blockering av de övre luftvägarna, vilket förhindrar normal andning. Båda typerna av apné leder till för låg halt av syre i blodet, medan halten av koldioxid blir för hög.

Då det inte finns någon regelrätt utbildning på sömnsjukdomar i Sverige kan man inte riktigt säga vem som bör klara en utredning av dessa komplexa samband. Allmänläkarna har en ganska sparsam utbildning inom området, psykiatrer något mera men sedan får det bli särskilt intresserade specialister

FRÅGA 2

DW: En medlem klagar på att han numera har lättare för att blöda näsblod (en lättare form i och för sig, men ändå). Kan detta bero på att han under en tid av 5 år använt sig av CPAP utan befuktare?

RH: ELuftflödet från CPAP har en annan karaktär än när man andas vanligt. Största risken för rinnande näsa, nästäppa, näsblödning och liknande besvär vid CPAP-behandling får man när man bara använder en näsmask (till skillnad från helmask över näsa och mun) och läcker ut lite luft genom munnen under sömnen. Något som de flesta användare sannolikt gör kortare eller längre tider av natten. Boten är helmask och/eller befuktare.

DW: Vid vilket tryck på CPAP:en anser Du att man absolut bör använda befuktare? Har det med trycket att göra över huvud taget?

RH: Högre tryck medför mera påfrestningar men framför allt också högre risk för maskläckage.

FRÅGA 3

DW: Rykten finns att den med sömnapné riskerar körkortet, eller i vart fall riskerar en högre behörighet på körkortet. Känner Du till något fall där någon med sömnapné förvägrats en högre behörighet på körkortet? Kan över huvud någon med behandlad sömnapné drabbas när det gäller behörigheten på sitt körkort?

RH: Enligt lagen skall obehandlat, symptomgivande sömnapnésyndrom hos bilförare anmälas till transportstyrelsen på grund av risk att andra i trafiken skadas liksom bilföraren själv. Detta kan vara grund till körkortsindragning. Jag har dock svårt att tänka mig körkortsindragning när en patient har ett välbehandlat sömnapnésyndrom och jag har aldrig varit med om att våra intyg blivit ifrågasatta.

Du behöver din sömn!



JOYCE Nasmask
NYHET!

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



JOYCE Helmask
NYHET!



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



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

Larsgösta Almgren om vådan av att vara ärlig.

Brev från tidigare styrelsemedlemmen i Apnéföreningen Stockholm.

Hoppas Ni har full fart på verksamheten. Skam att säga har jag haft ganska lite tid att hänga med, men nu börjar jag förhoppningsvis komma in i ett lugnare skede.

Som Ni minns köpte jag en husvagn som blev 85 kilo för tung för mitt körkort (> 3500 kg totalvikt). Hade jag bytt till en mindre bil som givit ett instabilare ekipage hade det varit ok. Alternativt hade jag kunnat typa ner lastkapaciteten på vagnen med 100 kg så hade det också varit ok, men hade givit risk för överlass.

Jag valde i stället att komplettera körkortet med behörighet för tungt släp (BE). Det jag inte visste var att jag då var tvungen att ta om hela körkortet, men det gick utan problem. Det enda problemet var att få det sk körkortstillståndet. Det drog ut på tiden så att jag inte kunde skriva teorin tillsammans med de övriga i den stu-

diecirkel som Caravan Club anordnade. Efter åtskilliga telefonsamtal med konstiga svar kom sent om sider körkortstillståndet, men med krav på ärligt läkarintyg eftersom jag i hälsodeklarationen svarat korrekt på frågan om sömnapnéer, men samtidigt angivit att de är framgångsrikt behandlade med CPAP. Det bär emot att ljuga i en hälsodeklaration.

Alltid då jag varit ute och pratat apnéer och mötts av oro speciellt bland yrkesförare att apnéerna skulle kunna vara ett hinder för körkortet, har jag hävdad att behandlade apnéer inte är något problem. Men nu har jag den hårda vägen konstaterat motsatsen. Men man måste ju ändå fortsätta att uppmuntra snarkare att låta sig utredas och vid behov behandlas med tanke på deras framtida hälsa.

Man kan konstatera att myndigheterna går den lätta vägen och hoppar på

behandlade apnoiker när man hittar dem i stället för att aktivt söka obehandlade apnoiker och se till att de kommer under behandling. Det är ju den gruppen som är trafikfarlig (kanske inte alla). Jag föreslog (Ingemar Skogö, fd GD på Vägverket) för några år sedan att göra en riktad kampanj mot yrkesförare, men det hade de då inte utrymme för.

Mitt ärende har gått hela vägen och idag har jag fått avslag från Högsta förvaltningsdomstolen.

Är det här något ni känner för att föreningen ska jobba med? Uppvakta ansvarig myndighet? Drömläget?

Hälsningar
Lasse

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

BÄSTA MASK TILL BÄSTA PRIS

1 249:-
INKL MOMS

FORMA HELANSIKTSMASK

BESTÄLL HOS: WWW.MEDISTORE.SE
TEL: 08-406 06 60



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

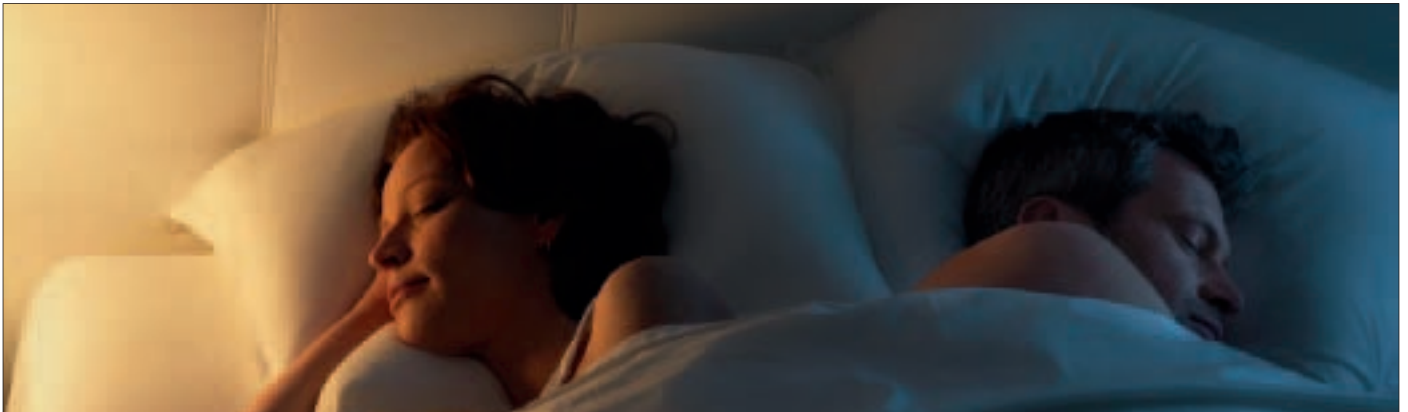
sense and simplicity

RESMED

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

www.traffpunktsomn.se





Sov gott om natten – bli pigg bakom ratten

Sömnbriest är den nya folksjukdomen. Hälften av alla svenskar sover för lite, vilket påverkar både den fysiska och mentala hälsan. Över 300 000 människor lider dessutom av ofrivilliga sömnapnéer som gör att sömnen störs av andningsuppehåll. Dålig sömn påverkar säkerheten på vägarna och i 20-30 procent av alla trafikolyckor är trötthet en bidragande faktor. Välkommen till ett seminarium om sömn och trafiksäkerhet!

Här presenterar Sveriges ledande sömn- och trafikforskare de senaste rönen om sambanden mellan sömnstörningar och trafiksäkerhet. Vi presenterar resultaten från studier om yrkesförarens sömn och de konsekvenser de fått, samt medicinska och tekniska innovationer för att göra vägarna säkrare.

Seminarieret arrangeras av Apnéföreningen i Stockholm i samarbete med Länsförsäkringar, Philips Respironics och ResMed och leds av Richard Harlid, överläkare och verksamhetschef på Aleris FysiologLab.

Bland talarna återfinns bland andra Jan Hedner, professor och sömnforskare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Anna Anund från Statens väg- och trafikforskningsinstitut och Christian Grante, projektledare på Volvo Technology.

Under dagen lottas det ut en säng från KungSängen.

När: Onsdag den 23 november, kl. 9.30-16.00 (lunch ingår)

Var: Länsförsäkringar, Värtahamnen, Tegeluddsvägen 11-13, Stockholm

Osa till: Camilla Träff, Geelmuyden.Kiese på camilla.traff@gkstockholm.com senast 1 november. Antalet platser är begränsat.

För övriga frågor: Signhild Petren, Geelmuyden.Kiese på signhild.petren@gkstockholm.com eller 070-776 88 04



RESMED



PHILIPS



Program

Tidangivelserna är ungefärliga.

- 09.30** Registrering och kaffe
- 10.00** Introduktion och presentation av dagen. Överläkare Richard Harlid, moderator.
- 10.10** Svenskarnas sömnvanor - insikter från Philips Nordiska Health and Well-being Index report 2011. Pia Lindhe, Philips Corporate Communications.
- 10.30** Vad säger forskningen om sömnapné, trötthet och trafikolyckor? Överläkare Michael Lysdahl, Aleris FysiologLab Stockholm.
- 11.00** Trötthet och bilkörning - hur förare påverkas och vad vi kan göra åt det. Doktor Anna Anund, Statens väg- och transportforskningsinstitut.
- 11.30** Vad är att vara trött i trafiken? - om definitionen av trötthet för sömnrelaterade trafikolyckor. Professor Jan Hedner, sömnmedicinska avdelningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.
- 12.00** Lunch

Utställning om sömn, sömnstörningar och trafiksäkerhet
- 13.10** Var vaken mot trötthet i trafiken - om hur du kör säkrare på vägarna. Stefan Skotte, skadeförebyggare på Företagsmotor, Länsförsäkringar
Christer Johansson, skadeförebyggare på Motor och trafiksäkerhetsinformatör, Dalarnas Försäkringsbolag
Ingemar Ohlsson, ansvarig för sjuk- och hälsoförsäkringar, Dalarnas Försäkringsbolag
- 13.40** Hur trötta är våra yrkeschaufförer? Presentation av projekt med nattlig andningsregistrering hos yrkeschaufförer i Dalarna. Överläkare Hans Wickbom, Sömnlab Avesta lasarett och Roger Blom, VD Ernst Express.
- 14.10** Tekniska lösningar för att hålla sig på vägen. Christian Grante, projektledare, Volvo Technology.
- 14.40** Fika och mingel
- 15.10** Sjukvårds- och samhällskostnader relaterade till sömnapné. Professor Jan Hedner.
- 15.45** Avslutning. Gert Grundström, ordförande i Apnéföreningen Stockholm.

Välkommen!



RESMED

PHILIPS

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

Medlemsblad DRÖMLÄGET



Vad hoppas du åstadkomma med din forskning, Jan Hedner?

Professor Jan Hedner på SU som fick Lars Werkös högre forskartjänst för ett år sedan svarar på frågan som "Forskning för hälsa" ställde till honom.

Vi har flera spännande projekt på gång, mycket berör sömnapné och hjärt-kärlsjukdomar. Bland annat handlar det om olika mätinstrument som kan användas för att bestämma graden av hjärt-kärlsjukdom i samband med sömnapné.

Vi undersöker också ett enzym, karbanhydras, som spelar stor roll för kroppens pH-värde. Sömnapné leder till förskjutning av pH i olika vävnader och aktiviteten i det här enzymet påverkar kontrollen av andningen. Vår förhoppning är att i framtiden

kunna utveckla ett läkemedel som via en påverkan på enzymet karbanhydras gör att andningsuppehållen upphör.

Eftersom läkemedelsbehandling av sömnapné skulle innebära en dramatisk förändring för många patienter med denna sjukdom känns det som ett viktigt projekt."

Vi i apnéföreningen följer med spänning denna forskning och ser framemot nästa lägesrapport.

Källa: Forskning för hälsa och Apnéföreningen i Gbg.

En professur i sömnapné

Jan Hedner är professor i sömnmedicin och vårdenhetsöverläkare vid den sömnmedicinska avdelningen vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Jan Hedner har mångårig forskningsaktivitet inom hela det sömnmedicinska fältet med mer än 200 publicerade artiklar. Han har under flera år forskat kring andningsuppehåll som uppstår i sömnen och därmed bidragit till utvecklingen av svensk sömnmedicin.

Målet för Jan Hedners forskning är att komma fram till vad som orsakar sömnapné, varför vissa drabbas och andra inte. Frågan är ifall det finns medicinska orsaker och om det i så fall skulle gå att bota sömnapné genom enkel medicinering. Tanken svindlar. Drömläget följer utvecklingen och Jan Hedner berättar att man redan är flera lovande upptäckter på spåren.

På seminariet/konferensen "Sov gott om natten – bli pigg bakom ratten" den 23 november kommer Jan Hedner att tala om trötthet i trafiken, om sömnrelaterade trafikolyckor.

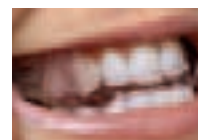
Text: Dan Wiksten

Redan nu kan du notera i kalendern:

Apnéföreningen kallar till ordinarie Årsmöte den 22 februari 2012!



SomnoDent® Sömnapnéskena



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

CE swissmedic 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