



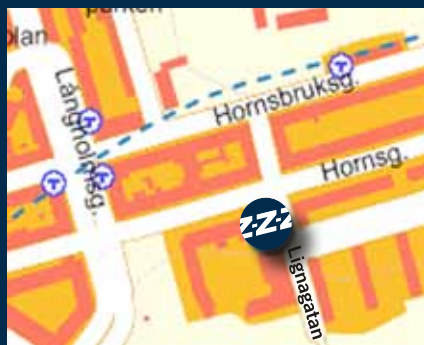
FOTO: DAN WIKSTEN

SOVANDE PÅSAR MED PIGGT INNEHÅLL VÄNTAR PÅ DELTAGARNA. HÄR VAR DET FÖRBERETT FÖR SEMINARIET "SOV GOTT OM NATTEN – BLI PIGG BAKOM RATTEN".

Värd för kvällen är ResMed

RESMED

Årsmöte i Apnéföreningen i Stockholm onsdagen den **22 februari 2012**. Mötet startar kl 18.00.



Speciellt välkomna skall ni vara som just blivit medlemmar. Missa inte chansen att träffa alla leverantörer och trevliga föreningskamrater. Många tips byts på mötet. Det blir som vanligt lotteri (10 kr/loten) med fina priser.

Välkomna!

Programmet i sin helhet

- 17.00 Visning av produkter
Kaffe och smörgås serveras
- 18.00 **Gert, vår ordf. inleder mötet**
- 18.05 ResMed presenterar sin webshop
Ulla Söder, TPS och Monica Paul-Pont, ResMed kundtjänstchef svarar på frågor
- 18.45 **Årsmötet startar**
- 19.30 Mötet avslutas med medlemslotteri

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 och Gert Grundström

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

ZZZ



Gert Grundström, ordförande

"Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten blev en framgång"

Ett år som ordförande

Den största händelsen är utan tvekan vårt projekt *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten*. Seminariet blev en succé. Det som Apnéföreningen, Länsförsäkringar och ResMed åstadkom blev ett mönsterexempel på gott samarbete.

Kungsängen som lottades ut vanns av Kerstin Allgulander, Apnéföreningen i Göteborg.

Anslutningen till vår förening har varit enorm, så nästa stora händelse blir att utse medlem nummer 1 000. Vi hoppas att detta sker till nästa medlemsmöte.

Vår apnéförening har planerat att hjälpa igång en ny Skåneförening. I detta arbete har jag just fått reda på att två nya medlemmar har råkat ut för en beklaglig händelse. Efter besök på hos en läkare i Kristianstad så har de båda fått besked om att de lider av sömnapné syndrom med över 60 apnéer/timme. De är i akut behov av hjälp. Då erbjuder läkaren dem hjälp att få

köpa en CPAP för 20 000 kr. Eftersom de var i behov av hjälp så fanns inget annat att göra än att köpa en CPAP av honom. Läkaren köper in CPAP:en för ca 4 000 kr! Så får det naturligtvis inte vara.

Jag tror att alla håller med om att det måste finnas en patientförening som kan hoppa in och hjälpa medlemmarna.

Nu finns det en ny patientförening i Skåne. *Apnéföreningen Syd* är bildad och de har haft sitt första möte. Vi följer deras arbete med stort intresse.

Apnéföreningen i Stockholm kommer att intensifiera arbetet med att få landstingspolitikerna att förstå att OSAS är en sjukdom och skall behandlas som en sådan. Alltså skall högkostnadskortet gälla.

Här nedan ber Enrico från valberedningen att få in namn på intresserade kandidater som kan delta i styrelsearbetet. Hjälp honom är ni snälla!

Gert Grundström

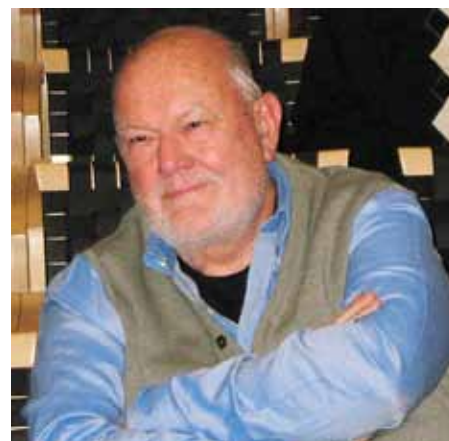
Valberedningen söker kandidater till styrelsen

Hej! Jag heter Enrico Ponzio och är valberedningens ordförande. Föreningen växer så det knakar och vi behöver hjälp med att få fram nya kandidater till styrelsearbetet.

Vill du eller har du namn på en lämplig kandidat som vill vara med i en aktiv styrelse så hör du av dig till:

info@apneforeningen.se
eller

Gert Grundström på 073-388 00 82



Enrico Ponzio, valberedningens ordförande

Stort tack till Ann-Marie, Marieanne, Thomas och Stig!

Tid är en värdefull sak som man oftast får kompromissa kring. Våra vänner som har suttit i styrelsen har kommit fram till de måste göra nya prioriteringar och då får Apnéföreningen ge vika.

ANN-MARIE BOSTRÖM har ju på grund av sjukdom inte kunnat delta mer än någon enstaka gång och nu har Ann-Marie dessutom flyttat till Karstad så det avgör saken.

MARIEANNE HOLMSTRÖM har varit med lite längre tid och hunnit med många styrelsemöten. Tack Marieanne för att du har ställt upp och lycka till i framtiden.

THOMAS JÖNSSON har varit med från starten av föreningen 2004. Thomas hade dessförinnan hunnit vara med i Apnéföreningen i Skåne som kom igång redan år 2000. Thomas är personen som alltid har funnits till hands och aktivt deltagit i styrelsens arbete, nu senast som vice ordförande. Nya



Marianne Holmström

Thomas Jönsson

Stig Larsson

engagemang gör att Thomas är tvungen att stiga av och satsa på sina nya uppdrag.

Styrelsen har alltid hävdat att en av orsakerna till att vi får behålla våra medlemmar är att vi har en aktiv medlemstidning, Drömläget.

Utan den så hade vår profil varit en aning trubbig. Tidningen som du läser nu är den 17:e i ordningen.

STIG LARSSON har förtjänstfullt snickrat ihop sexton nummer. Från och med detta nummer så får Dan och jag klara oss utan dig. Det blir en utmaning. En tröst är att du har lovat att ställa upp om vi behöver hjälp. Extra mycket tack, Stig! Eftersom du inte kan vara med på årsmötet och bli avtackad så tittar jag förbi och blir bjuden på en kopp kaffe.

Gert Grundström

I år är det femte året vi ger ut tidningen Drömläget... ...men nu jag tackar för mig!



2008



2009



2010



2011



Stig Larsson

Det har varit fantastiskt att vara med och gjort denna tidning från början. Det trevliga gäng som sitter i styrelsen har gjort det extra lustfyllt under åren som vi sakta byggt upp tidningen. Min

tid blir dock mer och mer fylld av det jag gör under arbetstid. Jag har dessutom en familj som behöver vårdas.

Så tack för mig och jag önskar föreningen och dess medlemmar ett stort lycka till i arbetet fortsättningsvis. Föreningen har en mycket kompetent styrelse som "gasar på" och tar nya kliv framåt. Ordförande Gert Grundström är rätta mannen i de skeenden som väntar.

Drömläget produceras från och med detta nummer externt. Det material som du vill publicera i tidningen skickar du som vanligt till Gert Grundström.

Stig Larsson

BEHANDLAD APNOIKER SOM
"SOVER GOTT OM NATTEN OCH
ÄR PIGG BAKOM RATTEN"

Sov gott om natten – bli pigg bakom ratten

Att somna till framför TV:n kan vi möjligtvis acceptera, men att somna till bakom ratten är ödesdigert. Forskning visar att trötthet är en starkt bidragande orsak vid 20–30 procent av alla trafikolyckor. På initiativ av Apnéföreningen samlades Sveriges ledande sömn- och trafikforskare till ett seminarium den 23 november för att diskutera sambandet mellan bristen på sömn – främst på grund av obehandlad sömnapné – och trafikolyckor.

TEXT: DAN WIKSTEN FOTO: PAULA CANTO LEYTON



Richard Harlid, Anna Anund och Jan Hedner svarar på frågor från 15 journalister. TV4 Nyheterna intervjuade Anna Anund och denna intervju sändes både i morgonnyheterna och kvällsnyheterna.

Seminarier, som hölls i samarbete med Länsförsäkringar, Philips Respironics och ResMed, skulle komma att fokusera på den speciella form av trötthet man drabbas av vid sömnapné – oaktat alla andra sömnsjukdomar. Moderator under sammankomsten var Richard Harlid, verksamhetschef på Aleris FysiologLab, som berättade att för honom var det glädjande att just sömnapné syndrom, hans egen specialitet, skulle komma att uppmärksammas på alla sätt denna dag. Han menade vidare att detta samarbete mellan 'industrin', försäkringsbolag, vårdbolag och apnéföreningen var helt unikt.

Hälsa och välbefinnande

Pia Lindhe från Philips Corporate Communications inledde med att berätta att Philips-koncernen gjort en världsomspännande undersökning om människors hälsa och välbefinnande. Sålunda har man frågat människor i ett 30-tal länder och därvid försökt upprätta ett index för hur människor upplever sin hälsa och välbefinnande.

Sammantaget ligger svenskt index på knappt 50 procent, medan det globalt ligger högre där Saudiarabien ligger i topp

och Japan längst ner. Hela 70 procent av svenskarna anser att de har det bra och hälsosamt. Motsvarande siffra i Danmark är högre (77 %). Men hela 60 procent av svenskarna anser att de mår bättre eller lika bra jämfört med fem år tillbaka i tiden. Motsvarande siffra i Norge är 68 procent och i Saudiarabien hela 91 procent.

Vad är det då som påverkar hälsan i en familj. Här är det runt 45 procent som anger för lite sömn som ett problem. Då kan man lägga märke till att sex procent anger andningsuppehåll som orsak, medan 14 procent av svenskarna anger snarkning (internationellt tio procent).

Den mörka årstiden ett problem

Andra siffror visar att runt 16 procent i Sverige känner sig deprimerade någon gång under året, framför allt under den mörka årstiden (10 % av männen).

Annat som skulle kunna relateras till sömnapné är övervikt eller upplevelsen av eventuell egen övervikt. Här är det till att börja med endast 34 procent som är nöjda med sin egen vikt och medan hela 82 procent anser att det här med vikt är viktigt och gärna skulle kunna tänka sig att gå ner i vikt. Annat som finns att utläsa av rappor-

ten är att 83 procent anser att möjligheten till avslappning är viktig. Vidare att 42 procent använder sig av internet för att skaffa sig information i hälsofrågor.

Över huvud taget finns mängder av intressant (och tankeväckande) statistik att hämta ur Philips' rapport om hälsa och välbefinnande som kan laddas hem från www.philips.se där Norden för övrigt behandlas i en egen rapport: *Philips Health and Well-being Index Nordic report*.

Sömnapné och trafikolyckor

Därefter var det dags för Michael Lysdahl att belysa sambandet mellan obehandlad sömnapné och trafikolyckor, ett samband som är obestridligt enligt forskningen. Michel Lysdahl är överläkare vid Aleris Fysiologlab i Stockholm (se även Fråga doktorn-spalten i detta nummer där han medverkar). Han kunde berätta om en amerikansk undersökning av 100 000 trafikolyckor med fler än 1 500 döda och 70 000 skadade och där 2/3 av förarna inte gjort något för att korrigera framfarten, bromsat eller försökt styra undan. Vilket tyder på att föraren somnat vid ratten.



Pia Lindhe, Philips inledde seminarier.

Trötthet vid ratten är alltså livsfarligt och kan faktiskt jämföras med alkohol och andra droger, menade Michael Lysdahl, som talade om begreppet ”den trötte snarkaren”, dvs den snarkare som även lider av andningsuppehåll. Även annat kan förstås orsaka dålig sömn (och därmed trötthet bakom ratten). Det kan handla om mental störning eller kroppslig smärta, Michael Lysdal var mer benägen att lyfta fram sömnapné som en mycket vanlig orsak till oresonlig trötthet under dagen.

Snarkning dödar

Michael Lysdahl redogjorde så för begreppet ”snarkning dödar” där snarkaren även har återkommande andningsuppehåll. Tester och experiment visar nämligen att den som varit vaken i 17 timmar är minst lika ’groggy’ som den som har 0,5 promilles alkohol i blodet, men att 24 timmars vakenhet motsvarar hela 1 promille alkohol. Låt oss sedan tänka oss den trötte skiftarbetaren (tillika apnoiker) på väg hem i sin bil. Hur säkert är det?

Detta med tanke på att 1/3 av olycksdrabbade bilförare lider av (obehandlad) sömnapné. Detta med tanke på att (obehandlade) apnoiker löper tre gånger större risk att råka ut för en olycka i trafiken. Men så fort man sätter in behandling – CPAP, operation eller bettskena – är risken betydligt mindre.

Behandling ger alltså resultat, menade Michael, som kunde berätta om undersökningar som visar att för varje krona samhället ger ut på att behandla personer med sömnapné får samhället tillbaka 12 gånger pengarna! Andra säger fyra gånger, men det är en stor vinst även det.

Det handlar naturligtvis om att människor, vid adekvat behandling, snabbt kommer på fötter, ja redan efter en dag efter det att behandlingen satt in!

– Idag sjukskriver vi yrkeschaufförer med sömnapné till dess behandlingen gett resultat, berättade Michael Lysdahl. Därför är det inte värdigt ett anständigt samhälle att låta patienter vänta i tre till fyra år på att få en sömnutredning gjord som förekommer på vissa håll i landet.

Om att mäta sömnhighet

Anna Anund kommer från Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI) där intresset är stort för trötthet och sömnhighet i samband med bilkörning. Lagen säger att det i princip är förbjudet att vara (alltför) trött eller sömning när man kör bil, men hur mäter man vem som är trött eller sömning oavsett vad föraren själv tycker i frågan?

På VTI har man gjort allvarliga försök att mäta och registrera fysiologin hos en människa som blir sömning. Man mäter då ögonrörelser och registrerar prestation (förmågan att hålla rak kurs på vägen bl a) förutom att man gör en subjektiv bedömning. Det handlar då om längre *blinkduration*, eller man tenderar att köra mer i mitten av vägen (livsfarligt förstås) men också att man kör saktare (en tröst i eländet trots allt).



Stefan Skotte och Christer Johansson, Länsförsäkringar, berättar om bland annat www.somnainte.nu



Initiativatagaren avslutar ett mycket lyckat seminarium.

Anna Anund, som själv är medicine doktor, vittnade också hon om att för den som lider av sömnapné, men behandlar sin sjukdom, får betydligt bättre resultat när det gäller sömnhighet bakom ratten.

Sömnapné bland yrkeschaufförer

För många yrkeschaufförer är diagnosen sömnapné en laddad fråga eftersom man riskerar att förlora en behörighet i körkortet om det vill sig illa. Kring bl a detta talade Jan Hedner, professor vid sömnmedicinska avdelningen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Jan Hedner vet det mesta om sömnapné som han menar hör till våra folksjukdomar, men han vet också att diagnosen kan ställa till problem för somliga yrkeschaufförer – men även för behandlande läkare(!). Vid konstaterad sömnapné krävs läkarintyg som visar att behandlingen fungerar. Det är alltså oftast inget problem i de fall att patienten/chauffören verkligen använder sin CPAP, varvid den kroniska tröttheten försvinner.

Men det händer också patienten (exempelvis vid sitt andra besök hos doktorn) förnekar trötthet (”känner mig inte trött längre”) och dessutom vägrar göra en

objektiv sömnutredning. Vad gör man då som läkare? Den här situationen kan uppstå i de fall att patienten alls inte kan förlika sig med en CPAP, men samtidigt förstår att behörigheten på körkortet kan komma att tas ifrån honom/henne.

Inte alla blir trötta

Situationen kompliceras av att det faktiskt finns människor med konstaterad sömnapné som *inte* känner av någon påtaglig trötthet eller sömnhighet under dagen. Och som klarar sig mycket bra vid sk *monotoni*-tester.

Det här är problem som Jan Hedner stött på i samband med en studie rörande Göteborgs buss- och spårvagnschaufförer med fokus på besvärande dagtrötthet. I studien ingick 116 buss- och spårvagnsförare vid Göteborgs spårvägar. 23 procent av dessa uppgav att de hade problem med dagtrötthet.

Orsakerna var tre: insomningsbesvär, så kallat *restless legs syndrom* och andningsuppehåll i sömnen. Det fanns alltså flera orsaker till dagtrötthet, inte bara sömnapné. Och det ’positiva’ med just sömnapné är att den går att åtgärda. Går att behandla och göra något åt! De chaufförer som hade



Gert gratulerar vinnaren av Kungsängen skänkt av företaget med samma namn. Den lyckliga vinnaren blev Kerstin Allgulander, Apnéföreningen i Göteborg och Västra Götaland.

Grattis
Kerstin
allgulander!

Ett lyckat seminarium avslutades med ett lotteri där endast seminariebesökare deltog. Det fina priset bestod av en säng skänkt av Kungsängen. Deltagarna hade lämnat sina visitkort och ur en urna drogs ett kort och på det stod det Kerstin Allgulander.

sömnapné och som behandlades med CPAP och blev mycket piggare och gladare dagtid (plus att blodtrycket sänktes tillsammans med andra hälsovinster).

Vaken hemsida

Länsförsäkringar är det försäkringsbolag i Sverige som tydligast har uppmärksammat faran med trötthet vid bilkörning. Stefan Skotte arbetar skadeförebyggande på Länsförsäkringar avdelning Företagsmotor. Han har varit med från början och idag har Länsförsäkringar en synnerligen 'vaken' hemsida – www.somnainte.nu – där man kan ladda ner *trötthetshandboken* och den sk *zzztickan*, en räknesticka med vilken man kan räkna ut när man bör stanna bilen och sova(!).

Ett företag som nappat på Länsförsäkringars satsning på pigga chaufförer är *Ernsts Express* i Avesta med ett hundratal lastbilar. Efter att, i likhet med en rad andra åkerier i Sverige, först ha klarat av en rad miljö- och kvalitetsmål, lägger man sig nu först i spåret genom att ta tag i problemet med dagtrötta lastbilschaufförer. Därmed tar man itu med ett ganska komplicerat problem som berör trafiksäkerheten men även kvaliteten i arbetet. Målet: garanterat pigga chaufförer!

Screening på personalen

Problemet är nu inte så lätt att identifiera,

varför projektet drivs i samarbete med *Sömnlaboratoriet vid Avesta lasarett*. Med på mötet var nu VD för Ernst Express Roger Blom, och Hans Wickbom, överläkare vid Sömnlab Avesta. Vad det handlar om är att genomföra en sk screening på sin personal, vilket kräver ett stort mått av samförstånd (från facketts sida exempelvis).

Rent generellt hade chaufförerna ett ganska högt BMI (*Body Mass Index*), ett mått på fetma. Men det visade sig också att upp mot tio procent av chaufförerna led av sömnapné och att 20 procent skulle utredas vidare. Över huvud taget har projektet inneburit ett steg mot bättre hälsa bland chaufförerna där ingen heller behöver känna att behörigheten i körkortet är hotad (i och med samarbetet med Sömnlab Avesta).

– Målet är att vi under år 2012 skall bli det sömnapnéfria åkeriet, berättade Roger Blom.

Därmed skulle ännu en pusselbit vara på plats efter att man redan har infört *alkolås* och säkerställt nödvändig *dygnsvila*. Allt för att säkerställa välbefinnande hos personalen och kvaliteten på de tjänster åkeriet erbjuder.

Framtidens trafik

Christian Grante är projektledare vid *Volvo Technology* där man sysslar med att göra bilar säkra och, om möjligt, skapa säkra trafiksystem. Här har ju Volvo stolta

traditioner om man ser bakåt i tiden med trepunkts-bälte (för vilket man fick pris). Volvo Amazon betraktades länge som en av världens säkraste bilar.

Idag har man riktat in sig på faran med trötthet bakom ratten, vilket man ser som den största faran vid bilkörning. Man har då infört ett system som varnar föraren om och när bilen glider över mittlinjen eller sidolinjen. Man har experimenterat med att mäta förarens ögonrörelser och man har infört en varningssignal när det ligger en bil inom den "döda vinkeln".

Men Christian Grante kunde också berätta om en rad intressanta projekt som kanske kommer att kunna realiseras i en framtid. Det handlar exempelvis om stora fordonståg av långtradare som, i normal fart, ligger mycket nära varandra (några meter bara) men där de efterföljande lastbilarna håller avstånd och kurs med hjälp av mycket avancerad radioteknik. Här var det endast fantasin som utgjorde ett hinder.

Lönsamt behandla sömnapné

Avslutningsanförandet svarade professor Jan Hedner för. Ämnet var "*Sjukvårds- och samhällskostnader relaterade till sömnapné*". Dvs vad tjänar samhället på att behandla personer med sömnapné?

Hedner presenterade därvid en mall på en ekonomisk analys där en behandlingsstrategi ställs i relation till de positiva effekter denna medför. De generella måtten på vårdens effekter är kvalitetsjusterade levnadsår. Så kallade QALYS (*quality-adjusted life year*). I detta mått kombineras levnadsår med livskvalitet så att vunna QALY:s till följd av en behandling kan bestå av ökad livslängd och/eller livskvalitet.

En hälsoekonomisk rapport som presenteras till våren kommer att visa vad en satsad tusenlapp på förebyggande vård på olika sjukdomar ger tillbaka mer i form av lägre vårdkostnader. Man kommer då att kunna jämföra vaccination av barn, exempelvis, med åtgärder mot prostatacancer eller med CPAP-behandling av människor sömnapné syndrom.

Redan nu framgår att en satsning på förebyggande vård av apnoiker ligger i topp, en slutsats man redan har dragit i USA. ■

AIOLOS
MEDICAL

www.aiolos.se



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

Medicinska frågor

Richard Harlid är överläkare och verksamhetschef vid Aleris FysiologLab Kliniska mottagningar i Stockholm. Han svarar på medlemmarnas frågor kring sömn- och andningsproblem. Det går bra att skicka in frågorna till dan.wiksten@telia.com eller skicka brev till Drömläget, c/o Gert Grundström, Knopvägen 33, 133 44 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>



Michael Lysdahl

Läkare och specialist på
Öron-, näs- och halssjukdomar
Aleris FysiologLab

Fråga doktorn

Drömläget har ännu en gång sammanställt ett antal medicinska frågor till Richard Harlid. Frågor och funderingar Dan Wiksten fångat upp i samtal med medlemmar i Apnéföreningen och som han på detta sätt för vidare. Fråga nr 2 besvaras denna gång av Dr Michael Lysdahl som i grunden är specialist och medicine doktor inom Öron- Näs- och Hals-sjukdomar, även han verksam inom Aleris FysiologLab.

FRÅGA 1

Dan Wiksten: En medlem klagar på återkommande nästäppa som tvingar honom att använda helmask trots att han trivs bäst med sin näsmask. Till saken hör att nästäppan upphör på sommaren och/eller på resor i varma sköna semesterparadis som Thailand eller Florida. Vad beror detta på? Kan det svenska vinterklimatet verkligen ge kronisk nästäppa, vilket är olidligt för den som använder CPAP?

Richard Harlid: Ökat tryck mot slemhinnorna, kall och torr andningsluft samt uttorkande höga luftflöden vid maskläckage (framför allt om man har mask som enbart täcker näsan) påverkar nässlemhinnan negativt med rinn-snuva, nästäppa, sveda och irritation i näsan, nysningar näsblod m m som följd. I lättare fall hjälper det att värma och befukta luften genom befuktare på apparaten eller att vistas i varmare och fuktigare klimat där både Thailand och Florida låter skönt, men många känner förbättring redan under vår svenska sommar. Jag är för övrigt stor fan av masker som även täcker munnen...

FRÅGA 2

DW: På apoteket finns näs-spray som lindrar, ja effektivt undanröjer, nästäppa. Men på flaskan står att man bara skall använda sprayen högst en vecka (denna typ av spray eller droppar var för övrigt receptbelagd tidigare). Varför? Vad är det som händer vid en längre tids användande av den typen av nässprayer? Hur skadlig är den? Vad händer? Vari består skadan? Till saken hör att de kortisonsprayer som finns inte hjälper den här medlemmen.

Michael Lysdahl: Frågan avser sk avsvällande nässpray som *Otrivin*, *Nezeril*, *Nasin* och liknande. Det är sedan många år känt bland öron-, näs och hals-läkare att lång tids användande av sådana avsvällande preparat skapar ett "beroende" på så sätt att man till slut måste ha dropparna hela tiden för att överhuvudtaget kunna andas genom näsan. Och beroendeeffekten sätter in redan efter 10 dagar.

Orsaken är att slemhinnan *överkompen-serar* med svullnad när effekten av läkemedlet avtar och man tvingas då ta en ny dos. Landets ÖNH-läkare lägger ned mycken tid på att behandla sådan *medikamentell* nästäppa (rhinitis medicamentosa), dvs nästäppa p g a långvarigt bruk av avsvällande nässpray(!) –

och gör då detta med hjälp av ofarlig *kortison-spray*. Några permanenta skador uppstår dock inte.

FRÅGA 3

DW: En annan medlem kunde vittna om vilken hjälp (mot nästäppa) som kortisonpreparatet *Prednisolon* inneburit. Nästäppheten försvann och höll sig borta i flera veckor. Andra sidoeffekter var att värk i knän och andra leder också försvann! Något av mirakelmedicin med andra ord. Men bland läkare finns ett stort motstånd mot dylika kortisonpreparat. Vad är det som är så farligt med dessa? Vad hemskt är det som kan hända ifall man äter exempelvis Prednisolon alltför länge eller alltför ofta?

Richard Harlid: Kortison är ett ämne som produceras främst i binjurarna och som har en starkt dämpande effekt på inflammation och allergi – men även på vårt immunförsvar. Den gör vidare att vår hud och våra slemhinnor blir tunnare, medför svagare muskler och skelett, försämrar sårhäkning, gör att vi samlar på oss vätska, ökar sockerhalten i blodet och bidrar till försämrad tillväxt hos barn förutom att det leder till fosterskador.

Det är alltså en *mycket potent* medicin med såväl fantastiskt goda som påtagligt negativa effekter på kroppen. Det gäller alltså att gå en balansgång när man behandlar med kortison, att ha strikta indikationer och behandla så kort tid och med så låg mängd som möjligt.

Därför finns oftast ordentligt *utprovad* *regim* som underlag när doktorn skriver ut sådan medicin. Det gäller att låta medicinen få ge den effekt den kan under optimal tid och *inte*, exempelvis av oro för biverkningar, minska dosen på egen hand. Den av doktorn angivna doseringen måste därför följas minutiöst.

Just Prednisolon är en konstgjord, starkare form av kortison, som man ger vid svåra inflammatoriska eller allergiska tillstånd.

För att undvika många av biverkningarna har man kommit på att istället applicera kortison *lokalt*, just där det behövs och även att bereda det i sådan form att det inte sprids ut i hela kroppen. Sådana beredningsformer är bland annat *nässpray* (t ex vid kronisk nästäppa), *inhalationspulver* (t ex vid astma) och *hudsalva*. Biverkningar begränsas då mycket påtagligt och man kan använda medicinen åratals i sträck.



DENTALDOKTORN

Representanter



SLEEP GROUP SOLUTIONS





Respire Medical





BMC









www.dentaldoktorn.se
info@dentaldoktorn.se

Fisher & Paykel

HEALTHCARE

BÄSTA MASK TILL BÄSTA PRIS

1 249,- INKL MOMS



FORMA HELANSIKTSMASK

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



Sov, andas – lev bättre!

SomnoDent® Sömnprénaskena

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 Sömnprénaskena*

*se alla studier på www.somnomed.se



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

CE  **swiss medical**

SomnoMed Nordic AB
Armfeltsgatan 11
Box 27254
102 53 Stockholm
Tel. +46 (0) 8 519 775 75
E-mail: info@somnomed.se
www.somnomed.se



SomnoMed
Dental • Sleep • Medical

Pia, Björn och Michael underhöll på medlemsmötet



Björn Nysveen

Michael Blum

Pia Lindhe

Den 30 november var det dags för ett planerat medlemsmöte. Vård för kvällen var *Philips Respironics*, som hade valt att låta *Pia Lindhe*, chef för Philips Corporate Communications, berätta om svenska sömnvanor och jämföra dem med hur andra människor sover i länder världen över. All fakta finns att hämta i Philips Nordiska Health and Care Wellnes Index Report 2011.

Björn Nysveen, försäljningschef, inledde med att önska alla närvarande varmt välkomna och berättade därefter om Philips Respironics och Apnéföreningens fina samarbete icke minst i projektet *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten*.

Efter att vi hade blivit fyllda av nya kunskaper om sömnvanor så bjöd *Michael Blum* på komik och sång. Det mesta hand-

lade om de härliga rospiggarna Mattsson och Österman. Michael med vana från Allsång på Skansen fick oss att sjunga allsång. Vi mådde verkligen prima. Förutom underhållningen så berättade Michael att han hade haft det en aning besvärligt bland annat med spriten men bestämt sig för att satsa på sin familj och sig själv och är numera nykter alkoholist. Han är dessutom med i vår förening som aktiv apnoiker och använder med framgång CPAP.

En genomtrevlig kväll avslutades med lotteri till vilket Philips hade skänkt inte mindre än 10 näsmasker. Tillsammans med några flaskor vin så blev prisbordet därmed komplett. Alla lotter såldes och Vera vann som vanligt.

Gert Grundström

Vilken mask vill du ha?

JOYCE – silikon-, gel- eller silkgelmask



- Extremt tyst
- Nätt och lätt
- Enkel hantering
- Prisvärd



ACTIVE care

www.activecare.se
Tel. 031-91 75 25

God fortsättning!

Kära läsare, några reflektioner så här i början av året 2012. Igen, ett nytt år. Nyårslöften? Meningslöst eller? Kanske inte så dumt alla fall. Någon gång under året kanske man borde stanna upp ett ögonblick och se sig omkring. Ställa sig frågan vad håller jag på med? Är det så jag vill ha det?

När du läser det här är vi redan en god bit på väg med det nya året, sannolikt slutet av januari eller en bra bit in i februari. Men varför inte ta en stund nu, ja just nu, lägg ifrån dig tidningen ett ögonblick, slut ögonen och spänn av, låt tankarna komma och gå, fokusera på dig själv. Sitter du nöjd, eller finns det något du skulle vilja ändra på?

Livsstil, ja det handlar ganska så mycket om livsstil. Faktiskt kan man ändra sin livsstil, om man vill. Någon har sagt "finns det en vilja så finns det en väg".

Beteendeförändringar tar tid, ett antal veckor och disciplin, svårt javisst, men man får så mycket tillbaka. Vi är som medborgare i Sverige oerhört privilegierade. Vi kan välja!

Jag har tidigare, någon gång förra året, tagit upp mina tre M: *Maten, Motionen och Meditationen*. Lägg till ett R = *Relationer*, så ser du hela bilden. Du väljer själv. Ja privilegierad, vi tillhör de få som kan välja vad vi äter, mestadels. Dessutom kan man fixa det här med motionen. Promenaden, trapporna kanske ett besök på ett gym eller varför inte i en simhall.

Meditera kanske låter konstigt, men egentligen är det inte helt fel att ha en egen stund varje dag, din egen timme, kalla det för "din bara vara timme". Ibland behöver man tänka, eller bara låta tankar komma och gå. Det inre samtalet är faktiskt spännande och jag talar inte om flum. Lyssna på skön musik, låta hjärnan vila. Om du såg programmet "Stjärnorna på slottet", när Christer Lindarw hade sin dag förstår du vad jag menar. Professorn som var inbjuden talade om att våga vara lite lat, att slöa då och då, utan att ha dåligt samvete.

Relationer är så viktigt för oss alla. Men relationer, som inte får tid, har en tendens att förtvina eller försvinna. Man behöver inte vara med i Facebook för att hålla kontakt med sina vänner, även om det kanske underlättar för några av oss. Relationstid med de närmaste och att göra något annorlunda tillsammans är en verklig investering. Du vet väl att rikedom handlar, inte så mycket om pengar, kanske mer om goda relationer. Valet är ditt.

Om man ser sig omkring så märker man att det är förkylningstider. Jag tillhör de som inte gillar förkylningar och jag är i gott sällskap, vi är många. För något



Ett minne från sommaren. Lennart och dvärgschnauzern Edgar i aktern på MY Nina.

år sedan när svininfluensan grasserade så hävdade de som kan och vet, att det handlar om handhygien. Plötsligt började alla svenskar att tvätta händerna på ett sätt som aldrig förr. Där jag bor ställde man ur handsprit vid dörren in till matsalen. Alla skulle tvätta händerna helst både före och efter maten.

När min hustru och jag kryssade runt Nya Zeeland för ett år sedan så var vi tvungna att sprittvätta händerna innan vi kom in i matsalen på fartyget. Det stod personal vid ingången till matsalarna och sprutade på alla händer som passerade.

När jag tyckte att det var lite löjligt så ställde vi en fråga till fartygets kapten, han var norrmann, om det inte var lite överdrivet. Nej sa han, ett fartyg är en så sluten miljö att allt som kan hålla smittsamma virus borta är nödvändigt och väl värt att använda. Ganska rimligt med tanke på 2 000 passage-rare och 1 000 besättningsmän.

Tänkvärt. Vi svenskar är ju socialt tränade och hälsar gärna med handskakningar. Jag har försökt minska ner, men det är svårt. Möjligen kan man gå över till det japanska eller österländska sättet att hälsa då behöver man ju inte ta varandra i hand.

Min gymnastiklärare är skicklig på att undvika handkontakt, han låter sin hand glida förbi den utsträckta handen och tar tag i underarmen och säger med ett leende, förkylningstider. Jag håller på och tränar, men vanans makt är stor och som sagt beteendeförändringar tar tid.

Så snart är det dags för årsmöte i vår förening och jag tänkte faktisk gå dit. Tveklöst har vår lilla förening betytt mycket för att öka medvetenheten om vårt dilemma, sömnapné. Om jag inte missuppfattat allt så är vi på väg mot 1 000 medlemmar, fantastiskt. En eloge till de som aktivt arbetar för att göra vår förening än mer framgångsrik. Ju fler som engagerar sig för vår sak ju lättare för oss som lever med problemet.

Eftersom jag själv är föreningsmänniska vet jag hur svårt det är att få medlemmar att bli aktiva i föreningslivet, många nöjer sig med att sitta på läktaren, allt för få engagerar sig. Tråkigt, för ger man styrelsearbetet en chans under några år så lär man sig mycket och blir delaktig i en positiv förändringsprocess.

Kära läsare, det kanske kan upplevas som förmaningar, men se det som små tips. Livet är allt för kort och vi gör alla vår egna val, en del medvetna de flesta omedvetna. Hur vi nu än väljer så vet vi hur det slutar, men rätt val kan lägga många goda år till ditt liv.

När du läser detta är jag och min hustru på Teneriffa och hälsar på goda vänner, spelar bridge och bara är. Min prioritering nu är förberedelser, se till att CPAP med tillbehör är i god form, packa ner badkläder och några goda böcker.

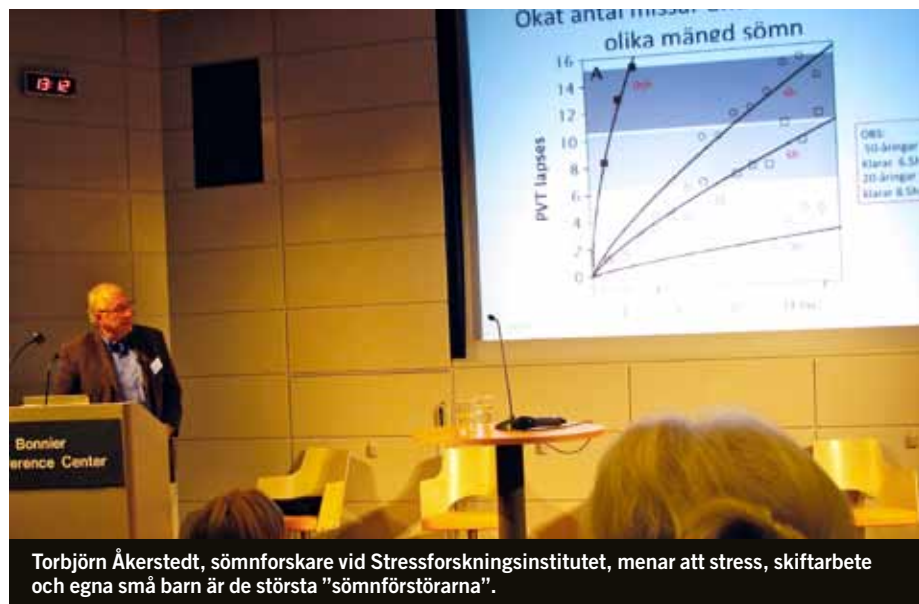
Med önskan om ett gott och framgångsrikt år.

Lennart Brundell

Det sömnlösa folket

Alla djur och människor sover någon del av dygnet, mestadels nattetid. En del arter sover mer än andra och det är nog bara människan som funderar över om han eller hon sover gott om natten, tillräckligt för att återhämta sig – eller inte ... Drömläget rapporterar från ett medicinskt seminarium arrangerat av tidningen "Dagens Medicin" med temat "Det sömnlösa folket – vad gör vi åt svenskarnas sömnproblem?"

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN



Torbjörn Åkerstedt, sömnforskare vid Stressforskningsinstitutet, menar att stress, skiftarbete och egna små barn är de största "sömnförstörarna".

Forskning kring sömn och sömnproblem är intressant och nödvändigt eftersom var tredje person lider av sömnstörningar och var tionde person har så stora problem att det påverkar vardagen påtagligt negativt. Så negativt att arbete, studier och annat blir lidande.

Seminarier "Det sömnlösa folket" var nu ett försök att samla landets expertis på området i ett försök att uppdatera och eventuellt presentera ny kunskap i detta viktiga ämne – ett av vår tids stora folkhälsoproblem. För apnéföreningens del är

det alltid intressant att se huruvida andningsuppehåll nattetid skulle få tillräcklig uppmärksamhet i sammanhanget.

Oro, stress och åltande

Torbjörn Åkerstedt, sömnforskare verksam vid Stressforskningsinstitutet och professor i klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet, inledde med att peka ut våra viktigaste "sömnförstörare". Det handlar om stress, skiftarbete och allmänt dåliga sömnrutiner, ansåg han.

Torbjörn Åkerstedt och hans kolleger har gjort en studie omfattande 1 100 perso-

ner (representativa för befolkningen) som visar att 14 % av befolkningen upplever sömnproblem fler än tre nätter i veckan. Antalet timmar som vi sover är för övrigt 6 timmar och 50 minuter under arbetsveckorna och en timme längre natten mot lördag och söndag. Åtta procent tar sömnmedel ibland, två till tre procent dagligen. Det senare överraskade forskarna. Dvs, att sömnmedel inte är så vanligt som man ibland kan tro.

Vaken i 'vargtimmen'

Huvudorsaken till sömnproblem är stress (40 % av fallen), skiftarbete (22 %) och egna småbarn (drygt 12 %). Mest stressad i tillvaron är personer mellan 30–49 år. Minst stressade är pensionärer som i allmänhet har en mycket god sömn.

Sömnsvårigheter kan innebära att man har svårt för att somna in, men även att man ofta vaknar till, vilket påverkar den viktiga *djupsömnen*. Ett stort problem vid nattliga uppvaknanden är den sk *negativ anticipation* som lätt infinner sig. Vilket betyder att man ligger och *äftar* saker och ting lite diffust. Oroar sig för olika saker, mer eller mindre sakligt underbyggt.

Detta inträffar gärna i "vargtimmen" vid fyra-tiden på morgonen. Det är för övrigt den tid på dygnet då livslågan är som lägst över huvud taget (och de flesta dödsfallen inträffar) utöver den usla sömnen. Det senare påpekat av en annan av föredragshållarna, Lena Leissner överläkare vid sömnenheten, neurologiska kliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro.



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



Vad gör då människor åt sina sömnsvårigheter? Enligt Torbjörn Åkerstedt är det som sagt inte alls så vanligt med sömnmedel som man kunde tro. Däremot är det många som tar upp problemet med sin läkare. Annat vi fick veta var att yngre personer alls inte är lika pigga dagtid som äldre. Äldre är alltså piggare trots att personer runt 50+ endast sover 6,5 timmar, i jämförelse med ungdomar som i medeltal sover 2 timmar längre.

Orsak och verkan

Vidare har det visat sig att 7,5 timmars sömn räcker för att kompensera en natt utan sömn, att störd sömn leder till mer än 90 dagars sjukfrånvaro (ofta p g a *utmattningssyndrom* där man inte riktigt vet orsak och verkan, (dvs vad som är hönan och vad som är ägget). Vid experiment har det visat sig att en kall hjärna ger bättre sömn än en varm. (Av med nattmössan med andra ord!)

Det visar sig också att människans djupsömnsmönster är ärftligt(!). Mycket ärftligt t o m. Vilket naturligtvis är tråkigt även om det kan ge en förklaring till många med sömnsvårigheter.

Många ville av Torbjörn Åkerstedt få veta lite om "tupplurens" betydelse i sammanhanget. Eller "power nap" som amerikanerna kallar det. Torbjörn Åkerstedt menade att en tupplur på 10, kanske upp till 30 minuter, kan vara synnerligen vederkvickande, men att en timmes sömn mitt på dagen är bedrägligt. Dels riskerar man att under den timmen falla in i djupsömn med dåsighet som följd, dels riskerar man att sova sämre på följande natt.

Man talar ju även om *mikrosömn*. Är det något man kan ha nytta av, undrade någon. "Inte alls", menade Torbjörn Åkerstedt. "Mikrosömn gör bara att man kör av vägen".

Rena sömnsjukdomar

"Vår egen husläkare" Richard Harlid – verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab och specialist i anestesi (narkos) och intensivvård med sömn, snarkning och apnéer som sitt specialområde – talade om hur man utreder sömnlöshet. Tyvärr kan man inte göra ordentliga utredningar överallt. Det

finns i landet endast 28 diplomerade experter på området. "Men som tur är så finns det många duktiga entusiaster förutom dessa", kunde Richard Harlid berätta.

Han ställde så frågan: "Hur vet man att någon sover?". Svaret ligger i den totala muskelavslappningen. Hjärnan kan i perioder vara mycket aktiv trots att kroppen är helt avslappnad, trots att man ligger helt stilla och bara ögonen rör sig (sk REM-sömn, som står för *Rapid Eye Movement*).

Richard Harlid berättade sedan om olika sjukdomar relaterade till sömn. Även han berörde *insomni* som innebär att man har svårt för att somna. Och även han berörde problemet med negativt 'ältande' av diffusa tråkigheter. Här kan sömnmedel hjälpa men även att gå i 'sömnskola' byggd på KBT (*kognitiv beteendeterapi*). Det går faktiskt att lära sig att sova.

Om att gå i sömnen

Hypersomni kallas det när man istället är översömnig och sover mycket och här handlar det ofta om tonåringar som generellt kräver mer sömn än äldre, men ibland sover alldeles för mycket...

Parasomni kallas det när kroppen och hjärnan "inte sover samtidigt", vilket kan resultera i att man börjar gå eller prata i sömnen. Detta gäller ofta barn. *Förskjutet sömnfassyndrom* innebär att tiden för den egna sömnen inte sammanfaller med normal dygnsrytm utan patienten uppträder som han eller hon befinner sig under ständig påverkan av en besvärlig *Jet Lag*. Behovet av sömn inträder alldeles för tidigt eller för sent på dygnet. Synskadade utan möjlighet att skilja på ljus och mörker drabbas ganska ofta av sådant förskjutet sömnfassyndrom, kunde Richard Harlid berätta.

Slutligen gav Richard Harlid en beskrivning av det ganska otäcka tillståndet *sömnparalys* där den som vaknar ligger som helt förlamad utan möjlighet att röra annat än ögonen. Där kroppen sover vidare trots att man är vaken och vid fullt medvetande.

I den situationen gäller det att hålla paniken borta i väntan på att även kroppen skall vakna (vilket den gör till slut). En lätt beröring från någon annan brukar skynda på uppvaknande. Sömnparalys är skrämmande men inte farligt på annat sätt.



Gert Grundström försåg deltagarna med viktig information inför mötet.

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



**Nu har vår webshop
för privatkunder öppnat!**

Låga priser, frakt ingår!

www.resmedwebshop.se

Returadress:

MV-Gruppen, Skogsliden 25, 187 41 Täby

DRÖMLÄGET

Sömnapné en sömnförstörare

På frågan om vilken av 'sömnjukdomarna' som var svårast att behandla blev svaret: förskjutet sömnfassyndrom. En störning man försöker rätta till med hjälp av ljusterapi och *melatonin* (ett hormon).

Richard Harlid skulle senare under dagen även berätta om hur viktigt det är att utreda huruvida patienten kanske lider av återkommande andningsuppehåll nattetid eller inte. Han kunde då berätta att kunskapen om sömnapné blir allt större, framför allt ute på våra sömnkliniker, men även på vanliga vårdcentraler. Sömnapné är idag en sjukdom de flesta känner till trots allt. Kanske skulle man kunna fördjupa kunskaperna en aning, exempelvis vid utbildning av morgondagens läkare.

KBT-terapi för bättre sömn

Marie Söderström är psykolog och KBT-terapeut knuten till *stress- och sömnmot-tagningen* vid *Karolinska institutet*. Även hon kunde vittna om att sömnproblemen har ökat, framför allt bland yngre. Värst utsatta är personer mellan 30–35 år. Men här handlar de om att bryta en ond cirkel, menade hon. En ond cirkel som kan börja med en längre tid med sömnbesvär, vilket leder till trötthet, irritation, koncentrationssvårigheter och nedstämdhet. Vilket i sin tur leder till sömnsvårigheter osv.

Marie Söderström berättade hur man vid *Karolinska institutet* använder sig av *kognitiv beteendeterapi* (KBT) för att bryta den onda cirkeln. Här finns alltså den 'sömnskola' Richard Harlid hade nämnt tidigare. Marie Söderström menade att man kan 'utbilda' sig till en bättre sömn genom att hitta orsakerna till problemen och sedan förändra sådant som går att förändra. Det gäller att börja hantera sin oro, menade hon.

Deltagarna i en KBT-grupp (i ämnet 'sömn') brukar träffas ett 10-tal gånger under en tremånaders-period och får då lära sig hantera sömnmedel på rätt sätt. Man får även hemuppgifter såsom att registrera sin vakentid, ge akt på dygnsrytmen och hantera sin stress- och aktiveringsnivå. Marie Söderström hade även praktiska råd.

– Ligg inte kvar i sängen utan gå upp och 'börja om', var hennes omedelbara råd till den som har svårt att somna.

World of Warcraft, ett problem?

Jan Ulfberg, som är sömnspecialist vid sömnapné-mottagningen inom *Capio*



Lena Leissner från Universitetssjukhuset i Örebro undervisar numera blivande läkare i ämnet sömnapné.

Läkargrupp i Örebro, berättade om hur människans sovnmönster har förändrats genom historien. Sålunda har uppfinningen av glödlampan haft stor betydelse för att sovtiden minskat med 1,5 timmar under de senaste 100 åren enligt en amerikansk undersökning.

Jan Ulfberg berättade också om hur man kan dela in människors sovbetende i *morningness* och *eveningness*. Morningness innebär att man har lätt för att komma igång om morgnarna medan eveningness innebär att man istället lever upp på kvällar och nätter.

Det visar sig nu att den morgonpigge har större förutsättningar att lyckas i livet (tyvärr). Det gäller i skolan och i arbetet, men även i idrottssammanhang. Allt medan den morgontrötta (men kvällspigge) ofta drabbas av dagtrötthet med anpassnings-svårigheter i skolan och i arbetslivet som följd.

Söker sensationer, lever farligt

Med eveningness följer ofta beteendestörningar, missbruk och självdestruktiva handlingar. Personer med diagnosen *ADHD* ingår oftare i denna grupp. Annat som följer med eveningness är ett beteende som brukar kallas för "seeking sensations". Dessa personer tenderar alltså att – mer än den morgonpigge – söka sensationer i livet och att leva lite mer 'farligt'.

Men faktum är att eveningness har ökat. Att många (pojkar framför allt) inte kan somna förrän fram emot 3 på natten (efter att exempelvis ha spelat dataspel), men att sömnen i sig är mycket god när man väl sover. Det handlar om förskjutet sömnfassyndrom (se ovan) där den inre klockan går 2–3 timmar "fel" utifrån vad skolarbetet

kräver exempelvis. Dessa människor löper ständigt risk att missförstås och de skulle ha allt att vinna på lite mer av morningness.

Går det då att rucka den inre klockan för en mer behaglig tillvaro? Möjligtvis skulle det fungera med ljusterapi, berättade Jan Ulfberg. Kanske med sömnmedel. Själv rekommenderade han nattarbete och flexibel skolstart om dagarna. Idag fungerar samhället rent av förtryckande gentemot den här gruppen med morgontrötta människor, ansåg han.

Och det går faktiskt inte att skylla långtgående eveningness på datorspel typ *World of Warcraft*. En finsk undersökning av tvillingpar visar nämligen att morgontrötthet och/eller kvällströtthet är ärftligt betingad till 50 %.

25 år av sömn!

Under ett normallångt liv sover vi sammanlagt i upp till 25 år(!). Skall det verkligen vara nödvändigt kan man fråga sig. Och egentligen är det bara hjärnan som behöver sömn, inte kroppen i övrigt. Sömnens behövs för att vi skall kunna sortera, strukturera och återhämta oss efter alla intryck under en dag. Även behovet av hormonell balans och återuppbyggnad kräver att vi sover. Sömn är egentligen det mest primitiva beteende vi har. Allt detta (och mycket därtill) kunde Lena Leissner berätta. Lena Leissner är överläkare på sömnenheten, neurologiska kliniken vid *Universitetssjukhuset i Örebro*. Tillika ordförande i *svensk förening för sömnforskning och sömnmedicin*.

Lena Leissner berättade att regleringen av sömn och vakenhet sker med hjälp av ljus och mörker tillsammans med hormonet *melatonin*, som tillverkas i den helt fantastiska tallkörteln (som reglerar så mycket annat i kroppen). Just melatonin påverkar vår sömn.

Lena Leissner som kan det mesta om sömn och sömnproblem hade med åren fått en allt större insikt om andningsuppehållens stora betydelse och kunde berätta att vid hennes eget universitet är man numera mycket noga med att utbilda blivande läkare i ämnet sömnapné. Detta eftersom man numera känner till alla sjukdomar som följer med obehandlad sömnapné-syndrom. Det har kanske varit alltför lätt att leta efter allsköns sömnjukdomar när orsaken till problemen kanske har varit en 'enkel' sömnapné. ■