

Anders Olsson
höll igång på
medlemsmötet!



Full fart på senaste medlemsmötet med andnings-, spännings- och avslappningsövningar.

LÄS MER PÅ SID 3-5

Apnéföreningen har träffat LANDSTINGET



Vår ordförande Gert Grundström tillsammans med landstingsrådet Stig Nyman (KD) och Gabriele Radler Liljeberg som är politisk sekreterare inom Kristdemokraterna med sjukvårdsfrågor som specialitet.

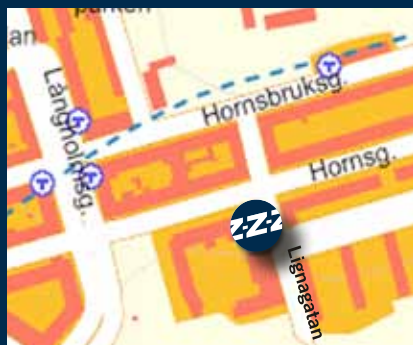
LÄS MER OM MÖTET PÅ SID 9

Värdar för kvällen är Aiolos Medical och BREAS Medical



BREAS

Medlemsmöte i Apnéföreningen i Stockholm torsdagen den **20 september 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 Möte med leverantörerna
Kaffe och smörgås
- 18.00 Vår ordförande Gert Grundström hälsar välkommen
- 18.05 **Värdparet informerar**
- 18.15 Kvällens gästtalare
Viveca Annell håller föredrag om Mat för ork och hälsa
- 19.30 **Vi avslutar som vanligt med vårt uppskattade lotteri**

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

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® Sömnappnéskena 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 Sömnappnéskena"

*Se alla studier på www.somnomed.se

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

swiss:medica
Schweizerisches Institut für Medizin

SomnoMed
Dental • Sleep • Medical

DENTALDOKTORN
Repsentent

SLEEP GROUP SOLUTIONS

Respire Medical
BREATHE EASY AGAIN

BMC®

www.dentaldoktor.se
info@dentaldoktor.se

Sommaren lider mot sitt slut när ni läser dessa rader



Ordförande Gert Grundström

Den som har stannat i Sverige har fått uppleva ett antal regndagar. SMHI talade om rekord i början av sommaren. Det har varit läge att göra saker som man har skjutit upp alldeles för länge. Garderobstädning, förräddstädning eller som en god vän lite makabert sa "det är väder för lite döstädning".

Er ordförande har hunnit en del sedan ni senast hörde av mig. Vid sidan om styrelsemöte, medlemmöte och leverantörsmöte så jag även besökt *Sömnforskarnas Kongress* i Tällberg, mer om detta på sidan 8.

Ett intressant möte var utan tvekan mötet med landstingsrådet *Stig Nyman* och *Gabriele Radler Liljeberg* som är politisk sekreterare inom Kristdemokraterna. Bägge med ansvar för sjukvårdsfrågor. Under 1,5 timme kunde jag tillsammans med *Larsgösta Almgren* och *Bengt Adamsson* berätta om vår verksamhet och förklara den frustration vi som apnoiker känner av att inte vår sjukdom registreras som en sjukdom av Landstinget. Hade man gjort det så skulle vi fått använda högkostnadskortet. Nu kommer Stig Nyman och Gabriele Radler Liljeberg att sätta sig in i vårt ärende. Till hjälp överlämnade vi en pärm innehållande dokument som underlättar när man fattar beslut. Som en extra knorr fanns där också en hälsoekonomisk rapport som ännu inte publicerats officiellt.

Rapporten visar klart på att ökade insatser på apnéområdet ger en oerhörd payback som kan gå tillbaka till sjukvården, till forskning och utveckling. Det rör sig om stora belopp. Mindre hjärtsjukdomar, färre strokes och förbättring på diabetesfronten.

Den 19 oktober skall vi träffa Stig Nyman och Gabriele Radler Liljeberg igen och det skall bli intressant att få höra vad de har kommit fram till. Det skulle överraska mig om inte Stig Nyman ger oss en gnutta hopp om förbättring.

De som har SvD kunde läsa om sömnappné i Media Planets bilaga som handlade om övervikt. Trevligt att vi blir tillfrågade att skriva en halvsida om OSAS. Kostar oss ingenting!

Och så återkommer jag till min vädjan till er att skicka in bidrag till tidningen. Som ni såg i förra numret så publicerades en härlig dikt på bästa plats i tidningen. Jag vet att det finns många duktiga skrivare bland er. Skriv gärna en berättelse där vår kära CPAP eller antiapnénskena får vara med. Vi behöver också förstärka redaktionen med minst en person. Idag består den bara av Dan och mig.

Slutligen så kan jag meddela att vi närmar oss ett startdatum på Team 200. Läget är följande. Cirka 25 personer har anmält sitt intresse för att ställa upp. Nu återstår det att se till att man får rätt distrikt beroende på var man bor och var respektive mottagning finns. Ett litet pussel!

Apné Syd är nu ett faktum och medlemsrekrytering är igång. Ni som bor söderut men är med i vår förening kommer att få (eller har fått) ett brev med erbjudande om medlemskap i Apné Syd.

Er ordförande
Gert Grundström

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

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



HUVUDTEMA PÅ VÅRMÖTET:

Om konsten att andas på rätt sätt

Det har blivit något av en tradition att vårmötet kombinerar en intressant föreläsning med en liten vårfest där vi äter tillsammans, samspråkar och lyssnar på musik. Genom åren har vi ätit den finaste kalkon eller rent av frossat i räkor. Till detta bröd och vin, öl eller vatten. I år var det kyckling och dragospel! Men innan dess kunde de närvarande ta del av en mycket intressant föreläsning om konsten att andas på rätt sätt! Vilket vi är många som borde lära oss visar det sig.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Men som vanligt inleddes kvällen med att medlemmarna vandrade runt bland inbjudna utställare. Här fanns de som visade upp sina bettskenor som motverkar sömnapné och här fanns leverantörer av olika CPAP:er, moderna och "intelligenta" sådana. Många passade som vanligt på att titta närmare på nyheterna. Var annars håller man sig uppdaterad när det gäller nya fantastiska CPAP:er eller det senaste när det gäller olika masker?

Så länge den utrustning man har därhemma fungerar hyfsat är det väl ingen av våra sömnkliniker som presenterar eventuella nyheter som leverantörerna tagit fram. Nyheter på marknaden får man allt hålla utkik efter på egen hand (om det inte finns uppenbara medicinska skäl).

Marknaden svår att överblicka

Vi är nog många som fortfarande kör med den där första apparaten vi fick för tio år

sedan – stor och bullrig med separata slangar till separata luftfuktare. Huruvida det finns någon bättre, någon tystare, någon smidigare och kanske mindre "blåsigt" är inte så lätt att veta. Marknaden är ganska svår att överblicka.

Ja, det är faktiskt bara på den här typen av små 'riktade' mässor som vi i egenskap brukare kan ta del av riktigt intressanta nyheter. Sömnklinikererna uppvaktas säkert med nyheter och finesser – men vi brukare, vem vänder sig till oss? Jo, de leverantörer som kommer och ställer ut på våra medlemsmöten eller annonserar i vår tidning!

Men utöver tekniska nyheter ser Apné-föreningen i Stockholm som sin uppgift att lyfta fram den forskning och de framsteg som görs när det gäller sömnapné syndrom och närbesläktade områden. Genom åren har vi bjudit in en rad forskare och experter som alla har fått berätta om sin forskning och sina rön. Allt för att våra medlemmar skall få veta så mycket som möjligt om sin "sjukdom".

Medveten andning

Till mötet nu på försommaren var sålunda Anders Olsson inbjuden. Anders Olsson ser som sin mission att lära ut vad han kallar "medveten andning". Och som han lär ut! Aldrig har vi väl haft så roligt – men även blivit rejält omskakade – genom att lyssna till konsten att andas på rätt sätt – och att inte göra det.

Så även om alla närvarande inte kommer att leva upp till vad Anders Olsson kallar för medveten andning, så är vi i alla fall – numera – fullt 'medvetna' om att det finns olika sätt att andas på. Bra sätt och dåliga...

Ty ingen torde veta mer om konsten att andas rätt än just Anders Olsson. Han fick oss först att begrunda att vi andas hela livet igenom med hjälp av en otroligt pålitlig muskel (*diafragman*). En muskel, som liksom hjärtat (en annan arbetsam och pålitlig muskel) arbetar – hela tiden utan uppehåll – ibland i över 100 år! Betänk sedan att vi överlever utan luft högst i några minuter.



Före medlemsmötet med föredrag om medveten andning, följt av mat och dryck till dragspelstoner, kunde medlemmarna ta del av en liten utställning. Värd för kvällen var Fisher & Paykel och SomnoMed.



Anders Olsson ser som sin mission att lära ut medveten andning. Han fick omedelbart fart på åhörarna som glatt utförde diverse övningar i konsten att spänna sig och slappna av och framför allt i konsten att andas på rätt sätt genom näsan.

- Anders Olsson fick oss att inse allvaret i allt detta, något den med sömnapné syndrom trots allt torde ha lättare att inse än gemene man då vi i alla fall vet vad andningsuppehåll nattetid kan ställa till med.

Näsandning att föredra

Nu visar det sig de flesta människor inte andas så mycket bättre dagtid! Eller som Anders Olsson diplomatiskt uttryckte saken "De flesta har en mycket stor förbättringspotential" härvidlag. När det gäller andningen så ville Anders Olsson lyfta fram fem viktiga principer nämligen *näsan*, *magen*, *avslappning*, *rytmiken* och att den *sker tyst*. Varav det här med näsan torde vara det viktigaste.

Anders Olsson vill att man genomgå-

ende andas in genom näsan för att sedan andas ut (långsamt) genom samma näsa (eller munnen eventuellt). Att andas genom näsan i kombination med förlängd utandning tycks vara det allra viktigaste. Tillkommer att man skall försöka andas med magen och inte högt uppe i bröstkor- gen. Över huvud taget efterlyser Anders Olsson en ökad kroppsmedvetenhet vid andningen.

Fördelarna med näsandning är flera. En är att inandningsluften blir lite uppvärmd och befuktad och omvänt: att andningsorganen behåller sin fukt och värme. Man slipper torr mun. En annan fördel är att vissa oönskade bakterier rensas bort och att kroppen tillförs mer kväve monoxid vilket vidgar luftvägar och blodkärl.

En utseendefråga

Nu ville Anders Olsson faktiskt gå längre. Forskning visar nämligen att ensidig munandning kan förfula utseendet(?), varvid vi fick se bilder på en pojke som – från att ha haft ett vackert ansikte med en fullt utvecklad mun och käke – några år senare drabbats av man brukar kalla 'flyende haka'. Den här pojken andades enbart genom munnen, vilket hade gjort att käken inte utvecklats som den skulle – i riktning framåt! Många menar för övrigt att munandningen i sig kan vara orsaken till sömnapné.

För många av oss kan det emellertid vara svårt att ställa om och börja andas genom näsan. Ett knep är att föra upp tungan i gommen, vilket automatiskt gör det lättare att andas genom näsan, menade



Sömnapnémask
Respireo N
500 kr
(inkl moms)

För beställning:
Mail: air@aiolos.se
Telefon: 054-534805
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

Anders Olsson. Eventuellt kan man fästa en liten bit tejp tvärs munnen. En tejp som lätt lossnar vid behov (absolut inte silvertejp med andra ord).

Djupandningens betydelse

Anders Olsson lyfte därefter fram betydelsen *djupandning*, dvs. att man allt som oftast fyller sina lungor med luft (för att sedan andas ut ordentligt). Bakgrunden är att det s.k. gasutbytet sker bäst i den nedersta delen av lungorna. Tillkommer att diafragman vid en kraftig inandning masserar vitala organ i kroppen samtidigt som diafragman då också stimulerar såväl blodflödet som lymfsystemet. Utöver detta ger djupandning automatiskt en god kroppshållning på köpet (Samtidigt som en god kroppshållning underlättar återkommande djupandningar).

De flesta av oss vet och förstår för det mesta vad dåliga *sömnvanor* innebär. Vi vet oftast vad som är att betrakta som dåliga *matvanor*, för att inte tala om dåliga (eller obefintliga) *träningsvanor*. Däremot är vi betydligt sämre informerade när det gäller våra *andningsvanor*. Kanske känner vi inte ens till att problemet finns, hur viktigt det är att andas rätt.

Vart vänder man sig?

Frågan är då vart man vänder sig ifall man vill ha hjälp med sin andning. På vårdcentralen kommer man på sin höjd att ge några uppmuntrande ord till den som börjar prata om medveten andning. En Yogakurs är väl det närmaste man kan komma. För den som vill veta mer har emellertid Anders Olsson skrivit en bok som heter just "Medveten Andning" (se separat artikel).

Efter denna mycket uppskattade föreläsning kunde så medlemmarna bryta upp för att istället förflytta sig ut till restauranten och där njuta av god mat, bröd, vin och vatten (eller öl för den som ville). Allt ackompanjerat till stilla dragspelstoner från *Pelle Speleman*. ■



Pelle Speleman



En bok om medveten andning

LIVET BÖRJAR MED ETT ANDETAG och slutar alldenstund vi upphör att andas. Och däremellan andas vi med skiftande kvalitet livet igenom. Den som har haft andningsuppehåll nattetid vet minsann vad dålig andning innebär – nattetid i alla fall. Hur vi andas dagtid har däremot inte väckt samma intresse trots att det är minst lika viktigt för kropp och själ.

Vissertligen är den stora muskel som styr och sköter vår andning (diafragman) synnerligen pålitlig. De flesta av oss lever långt upp i åldrarna vilket vore omöjligt om andningen uteblev bara några minuter under alla dessa år. Man andas och överlever, men hur är det i övrigt? *Anders Olsson* (föreläsare på vårmötet 2012) arbetar som andningsinstruktör och har skapat begreppet *medveten andning*.

Problemet är att vi är alldeles för många som andas på fel sätt, menar Anders Olsson. Vi överandas eller andas alldeles för högt uppe i bröstet eller upplever att vi inte andas alls. Det handlar om felaktiga andningsmönster som innebär en stor och skadlig stress för kroppen och som på sikt kan leda till såväl syrebrist som energibrist.

Boken *Medveten Andning* förklarar på ett lättläst (och roligt) sätt hur andningen fungerar i kroppen och hur vi – utan att inse faran – alltför ofta andas på fel sätt. Anders Olsson förklarar vad som då kan hända med hälsan liksom han möjligen ger en förklaring till något som redan har gått snett vad hälsan beträffar.

Med några enkla åtgärder kan vi i alla fall förbättra vår andning i vardagen (och inte bara på den där yogakursen vi gick på en gång). Största felet många av oss gör, är att andas genom munnen – även dagtid. I boken förklarar Anders Olsson alla olägenheter som följer med att andas genom munnen och ger därefter några enkla råd till den som verkligen förstått och vet med sig att han/hon vill andas genom näsan istället. Ett sådant knep är att försöka

hålla tungan placerad uppe i gommen så mycket som möjligt.

Utöver mängder av intressanta fysikaliska och medicinska fakta, såsom andningens betydelse vid olika hälsoproblem, innehåller boken även en mängd övningar och tips på vägen mot en mer medveten andning. Vi får då även lära oss hur man åstadkommer en *medveten stressreducering* och rent av någon form av *medveten träning*.

Boken *Medveten Andning* ges ut av förlaget *Sorena* och kan beställas på www.sorena.se.

På samma hemsida kan man även beställa en s.k. *Relaxator*, som är en liten sak (till utseendet lik en visselpipa) att hålla i munnen för en mer effektiv andningsträning.

Dan Wiksten

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

Apnéföreningen Syd startar bred rekryteringskampanj

Apnéföreningen Syd hade sitt första årsmöte i våras. Medlemsantalet är i nuläget inte fler än att var och en av medlemmarna har ett styrelseuppdrag. Närmast väntar en bred rekryteringskampanj.

Den nystartade sömnapnéföreningen hoppas på att många medlemmar i Stockholmsföreningen, bosatta i södra Sverige, blir medlemmar i Apnéföreningen Syd.

– Sedan årsmötet har vi arbetat hårt med att färdigställa en folder, kontakta leverantörer samt att lokalisera vilka våra presumtiva medlemmar är, säger **Olle Lundborg**, ordförande i Syd. Det arbetet har inte varit helt lätt och därför tagit sin tid.

Informationskampanj

– Foldern tillsammans med informationsbrev kommer nu skickas till ett stort antal CPAP-användare i vårt upptagningsområde. Samtidigt skall foldern finnas tillgänglig på sjukhus, kliniker och vårdcentraler. Den totala upplagan blir omkring 10 000 exemplar, fortsätter Olle.

Ett måste för att trycka foldern och distribuera den är att få leverantörer och andra företag med koppling till sömnapné att köpa annonsplats. Apnéföreningen Syd har av naturliga skäl ännu inte något välfyllt bankkonto. Olle Lundborg upplever att de kontakter som tagits med leverantörer av utrustning indikerar att kostnaderna för tryckning och distribution kommer att täckas.

– Det blir mycket lättare för föreningen att agera när vi också kan visa att det finns många medlemmar och inte bara fem-sex entusiaster. En så stor förening som Stockholm räknar vi inte med att bli. Förhoppningsvis kan vi om några år vara ett par hundra medlemmar.

Den nya föreningen har avsiktligt valt att ligga lågt tills rekryteringskampanjen inleds. Samtidigt med att kampanjen startar kommer media att uppvaktas och kontakter för samarbete tas med studieförbund, pensionärsföreningar, utvalt föreningsliv samt patientorganisationer.

Föreningens hemsida är under uppbyggnad. Ansvarig för den är föreningens sekre-



Olle Lundborg, Karin Söderberg och Carl-Axel Wildt, tre av fem styrelseledamöter.

terare **Rickard Stenberg**. Kontakten med medlemmarna kommer huvudsakligen att ske via hemsidan och till medlemmar som begär det via nyhetsbrev. Någon tidning är för närvarande inte aktuell.

Omkring 9 000 CPAP-användare enbart i Skåne

Apnéföreningen Syd kommer att bearbeta fyra län. Dessa är förutom region Skåne även Blekinge, Kalmar och Kronobergs län. Totalt har dessa fyra län drygt 1,8 miljoner invånare. Enbart i Skåne bor det 1 252 000 människor och av dessa tros omkring 9 000 vara CPAP-användare.

– Flera sjukhus i Skåne har sömnapné på sitt program och skriver ut CPAP. Tyvärr finns det också oseriösa privatkliniker som inte drar sig för att "skinna" lättrogna och vilseledda patienter. Vi kommer inledningsvis att prioritera arbetet att via information i media försöka nå människor som snarkar och har andningsuppehåll.

– Enbart inom vårt geografiska verksamhetsområde finns det statistiskt omkring 50 000–60 000 människor som går med obehandlad sömnapné. De lever farligt och utgör som trafikanter en stor fara för sig själva och andra människor på vägarna.

Bakgrunden till ny förening

Historiskt startade en sömnapnéförening i Skåne redan på 1990-talet. Föreningen hade

som mest 700–800 medlemmar spridda utöver hela landet. Efter hand avtog aktiviteterna och föreningens styrelse var inte heller mycket för att samarbeta med föreningarna i Stockholm och Göteborg/Västra Götaland.

Förra året vände sig några CPAP-användare bosatta i Skåne till Stockholmsföreningen med målet att få stöd med att bilda en ny aktiv Skåneförening. Bland annat deltog **Carl-Axel Wildt** och **Anders Nyberg** vid en föreläsning på Kristianstads sjukhus. Första mötet hölls i januari i år. Närvarande var då förutom Carl-Axel också Olle Lundborg, Rickard Stenberg samt Karin Söderberg.

Mötet präglades av entusiasm och kvartetten beslöt att jobba vidare för föreningsbildande och årsmöte i mars månad. Det gick planerligt. Olle Lundborg tog på sig ordförandeskapet och föreningens huvudort är Lund. De flesta styrelseledamöterna bor i närheten av Lund, förutom Karin Söderberg, Anders och Monica Nyberg. De två sistnämnda hör hemma i Kristianstad och Karin i Simrishamn.

Apnéföreningen Syds styrelse består av **Olle Lundborg** (ordförande), **Anders Nyberg** (vice ordförande), **Monica Nyberg** (kassör), **Rickard Stenberg** (sekreterare och webbmästare), samt ledamöterna **Karin Söderberg** och **Carl-Axel Wildt**.

– Vår ekonomi medför att vi inte har en egen föreningslokal. Styrelsemöten – och sådana har vi redan haft många – har därför hållits på bibliotek och i lokaler som vi lånat av ABF i Lund. Men även med knappa resurser går det att uträtta mycket, säger Olle.

– Styrelsen är också tacksam för det stöd som föreningarna i Stockholm och Göteborg gett oss. Deras erfarenhet och breda kontaktnät har kraftigt bidragit till att vi kommit så långt som vi gjort idag, fortsätter han och säger avslutningsvis.

– De som tillhör Stockholmsföreningen och är bosatta i Skåne, Blekinge, Kalmar- och Kronobergs län hoppas vi nu griper chansen och blir medlemmar i den nystartade föreningen Syd. De betalar självfallet ingen medlemsavgift för 2012. Enklarest för att bli medlem är att ringa eller skicka e-post till någon av nedanstående kontaktpersoner.

KONTAKTPERSONER APNÉFÖRENINGEN SYD

Olle Lundborg	0736-54 34 31
Karin Söderberg	0734-44 89 05
Anders Nyberg	0733-74 42 54
Carl-Axel Wildt	0705-58 17 24

olle.lundborg@live.se
karin.soderberg@hotmail.com
anyberg45@comhem.se
wildt@brevet.nu

Anders Nyberg

Skåneföreningen täcker ett behov

– Det är positivt att Skåne och delar av Sydsverige nu har en förening för patienter med sömnapné. Det finns många bra exempel på hur alerta och livskraftiga patientföreningar, t.ex. den för diabetiker, har blivit viktiga instrument i samhället. Politiker lyssnar gärna till patienter, men ensam är inte alltid stark, därför kan en förening vara en effektiv pådrivare i viktiga frågor och självfallet ett stöd för enskilda patienter. Detta säger Marianne Ors, överläkare och forskare i klinisk neurofysiologi vid Skånes Universitetssjukhus.

Marianne Ors var tills helt nyligen också ansvarig för sömnsektionen och sömnlaboratoriet vid universitetssjukhuset. Hon lämnade dessa ansvarsområden i samband med sin pensionering, men fortsätter arbeta och forska två dagar i veckan.

Viktigt språkkrör

– Mediesituationen har förändrats under de senaste tio-tjugo åren, fortsätter Marianne Ors. Det har t.ex. blivit lättare att sprida information. Det är därför min förhoppning att den nya föreningen snabbt hittar de kanaler som underlättar informationspridningen. Det kan handla om så pass enkla initiativ som offentliga möten på bibliotek och hos föreningar för att sprida information om sömnapné och hur den diagnostiseras och behandlas.

Sömn har alltid intresserat Marianne Ors, även om hennes forskning som neurofysiolog har fokus på språkutveckling hos barn.

– Alla människor har väl någon gång nyfiket frågat sig varför sover jag? Vad fyller sömnen för funktion? Frågor även jag har ställt mig.

– Eftersom vår klinik tidigt sysslade med sömnrelaterade frågor väcktes mitt intresse. Till vår hjälp att utreda sömnstörningar har Universitetssjukhuset ett modernt sömnlaboratorium där vi utreder sömnstörningar allmänt samt apnéer.

Förändring som ska ge resultat

– För att bli effektivare har vi senaste åren gjort stora förändringar på Skånes Universitetssjukhus. Tidigare utredde t.ex. såväl Öron- som Lungklinik misstänkt sömnapnésyndrom. Sedan årsskiftet 2011/2012 ansvarar sömnlaboratoriet för diagnostiken och de enskilda klinikerna ansvarar för behandlingen.

– Vi är stolta och tillfreds över att vi har kunnat genomföra den här stora förändringen som kommer att bli till hjälp för sömnapnépatienter. Tyvärr är fortfarande CPAP-utprovningen en besvärande flaskhals för Malmö/Lund. Där kan vi bli effektivare och omorganisationen kommer att bidra till det, tillägger Marianne Ors.

Tupplur gör dig smartare!

Sömnbesvär är ett vanligt hälsoproblem i Sverige. Studier pekar på att var fjärde vuxen i landet har någon form av sömnstörning. Människor med sömnapné kan räknas hit. Marianne Ors har ett enkelt och effektivt tips för hur man får lite extra behövlig sömn.

– Ta en kort tupplur under middagsrasten. Det behöver inte röra sig om mer än högst några minuter–tjugo minuter räcker mer än väl. Den korta sömnen gör hjärnan fräschare, stressnivån sänks och du blir mera klartänkt och skärpt under eftermiddagen.

– Självfallet är en daglig tupplur bra för de som lider av sömnapnéer. Men ännu



Marianne Ors, överläkare och forskare i klinisk neurofysiologi

viktigare är att den gruppen människor först och främst får en effektiv behandling för apnéerna.

– Jag behöver väl inte påpeka hur viktigt det är med vila då och då när vi kör långa bilsträckor, avslutar hon.

Anders Nyberg

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



Välkommen till
Homecarecentret i Solna.

- Stort utbud av marknadens masker
- Erfaren personal
- Personlig service

Linde Healthcare, Homecarecenter
Huvudtagatan 5, 171 58 Solna
Tel. 08-731 19 50



Linde: Living healthcare

I Dalarna ser Hans Wickbom till att man sover gott!

Vi träffade Hans på Sömnkongressen i Tällberg och passade då på att intervjua honom.

Vi hade träffats hösten 2011 på vårt seminarium

Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten.

Så det var dags att göra en uppföljning.



HANS WICKBOM
Överläkare,
medicinskt ledningsansvarig,
Sömnlaboratoriet,
Avesta lasarett

Berätta vem du är?

Hans: Jag har arbetat som läkare i över 30 år och haft förmånen att verka inom många olika discipliner inom medicinen. Sedan 1999 har jag helt eller delvis jobbat med sömn, och mestadels på sömnlaboratoriet i Avesta.

Docent Jan Ulfberg tog initiativ till att starta sömnutredningsverksamhet på Avesta lasarett 1989. Det startade med apnéscreeningar i liten skala och sedan dess har verksamheten utvecklats, vuxit och breddats till att bli en enhet för utredning och behandling av alla former av sömnproblem. Vi har hela Dalarna som upptagningsområde och tar även emot utredningsuppdag från andra län.

Vad intresserar dig mest?

Hans: Sömn är synnerligen inspirerande och intressant att jobba med, bland annat för att det finns så många kopplingar till olika sjukdomstillstånd och all den stund somnologi är en så förhållandevis ”ung” vetenskap, finns det så mycket att utforska och försöka lära sig mer om.

Några för mig intressanta spår är sömnens betydelse för ämnesomsättningen, kopplingarna till hjärt/kärlsjuklighet samt trötthet och trafik.

Du blev tillfrågad förra året av Länsförsäkringar att delta i Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten. Vad hände?

Hans: Ja, jag hade nöjet att medverka i ett projekt där vi sömnapnéscreenade chaufförerna på ett åkeri i Avesta, Ernsts Express. Projektinitiativet kom från Apnéföreningen i Stockholm, i samarbete med Länsförsäkringar. Samtliga anställda vid Ernsts Express tillfrågades om de ville vara med och deltagandet byggde på frivillighet. 66 av 90 ville delta.

Dessa fick fylla i ett enkelt frågeformulär och registrerades sedan hemma i sin egen säng med en enkel och validerad screeningutrustning, Apnélink. Efter att vi tolkat och sammanställt resultaten blev alla personligen informerade om utfallet, och erbjudna behandling eller vidare utredning, när så var påkallat.

Vad blev resultatet?

Hans: 1/3 av de undersökta chaufförerna befanns onormalt dagtrötta och sömnapné diagnostiserades hos 17 %. De som var dagtrötta utan sömnapné rekommenderades vidare utredning via primär- eller företagshälsovård.

I våras var jag inbjuden till ett chaufförs-

möte på företaget, för att presentera resultaten på gruppnivå samt för att försöka motivera resterande anställda att vara med i ett ”uppsamlingsheat”. Flera har ”nappat” och senare i augusti kommer de att bli undersökta på ovan beskrivet sätt.

Vilka är planerna för framtiden?

Hans: VD:n på Ernsts Express, Roger Blom, har som mål att kunna ”apnécertifiera” sitt åkeri. Han har på ett modigt och engagerat sätt drivit frågan i sin organisation. Det finns ibland en rädsla hos yrkeschaufförer för att deras körkortsbehörigheter ska komma att ifrågasättas parallellt med att trötthet och sömnapné aktualiseras. Det har därför varit viktigt för oss att bemöta sådana funderingar på ett vederhäftigt sätt.

Förhoppningsvis kommer det i framtiden att vara lika självklart för samhället att hantera trötthet bakom ratten, som det sedan länge är att stävja rattonykterhet. Detta är en stor utmaning, men vi har såväl kunskaperna som behandlingsredskapen. Nu är det politiska initiativ och resurser som krävs.

Gert Grundström



ComfortGel Full – vår främsta helmask någonsin

Välkommen att kontakta oss för mer information
Tel. 08-120 45 900 - kundtjänst@respironics.com
Vretensvägen 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.traffpunktsonn.se



Ett givande möte med Landstinget – nytt uppföljningsmöte i oktober

Stig Nyman, forsknings- och äldrelandstingsråd, kristdemokrat och ansvarig för frågor som bland annat gäller sömnapné-syndrom efterträdde Lars Joakim Lundqvist för cirka två år sedan. Vi hade kontakt med Lundqvist för fyra år sedan och nu var det dags att träffa efterträdaren och informera om vad som hade hänt de senaste fyra åren.



Gert Grundström, Larsgösta Almgren, Bengt Adamsson och Stig Nyman verkar nöjda.

Gabriele Radler Liljeberg

För cirka två år sedan tog Stig Nyman (KD) över efter Lars Joakim Lundqvist (M) och för ett år sedan började vi uppvakta Stig Nyman och föreslog ett möte för att berätta vad som har hänt under de senaste fyra åren. Stig Nyman bjöd in till ett möte den 5 juni och då bad vi Larsgösta Almgren som hade varit med förra gången och Bengt Adamsson att följa med. Vid sin sida hade Stig Nyman sin Gabriele Radler Liljeberg som är politisk sekreterare (KD) med inriktning på sjukvårdsfrågor och väl insatt i ämnet.

Alla upplevde mötet som givande och avspänt. Vi fick möjligheten att i klartext berätta vad vi upplevde som både felaktigt och orättvist.

Stig Nyman påpekade att förändringar oftast sker när föreningar på det här sättet får möjlighet att föra fram sina åsikter och tala för sin sak! Med tanke på att det är omöjligt att landstingspolitiker kan känna till alla detaljer så är vi övertygade om att Stig Nyman och Gabriele Radler Liljeberg har skaffat sig en god kunskap under mötet.

Avslutningsvis så överlämnade vi en

pärm innehållande underlag för att kunna komma fram till ett beslut. Bland annat fanns det med en helt ny unik hälsoekonomisk rapport som visar på att förebyggande vård av OSAS ger betydande vinster som kan användas i sjukvården. Med det menas att genom att åtgärder sätts in så minskar riskerna för hjärtkärlsjukdomar, stroke och diabetes.

Nytt uppföljningsmöte är bestämt till den 19 oktober 2012. ■

Gert Grundström

VI STÄLLDE EN FRÅGA TILL SOCIALSTYRELSEN:

Räknas obstruktiv sömnapné-syndrom som en sjukdom och varför ser man olika på den saken i olika landsting?

ANDOR WAGNER, Socialstyrelsen, svarar på vår fråga.

” Mycket riktigt är obstruktiv sömnapné en sjukdom. Socialstyrelsens (SoS) under 2010 uppdaterade text som stöd till sjukvården avseende diagnosen finns att läsa under länken nedan:
www.socialstyrelsen.se/riktlinjer/forsakringsmedicinsktbeslutsstod/obstruktivsomnia

S tyrningen av sjukvården i Sverige är decentraliserad. Varje landsting ansvarar och finansierar den sjukvård de erbjuder invånarna inom respektive område. De kan oberoende av varandra bestämma om hur vården av exempelvis sömnapné ska organiseras. Denna decentralisering är lagreglerad sedan många decennier och kallas allmänt för det kommunala självstyret. Landstingen räknas som kommuner i kommunallagens mening.

SoS har för närvarande tillsyn över sjukvården, i praktiken görs arbetet av tillsynsmyndigheten. De fokuserar på patientsäkerhetsrisker och kan, om de finner sådana problem, ålägga landstingen att ändra sina regler. Denna rätt att ålägga landstingen att ändra sina rutiner/regler avser inte utformningen av vårdprogram och liknande övergripande frågor.

Jag arbetar på avdelningen för kunskaps-

styrning. Vi arbetar på regeringsuppdrag med att ta fram nationella riktlinjer och rekommendationer. Dessa är avsedda att vara vetenskapligt förankrade och utgöra ett kunskapsunderlag för vårdgivarna (= landstingen och regionerna). Det är inte tvingande för landstingen att följa dessa nationella styrdokument om de inte vill det. Vi har mig veterligt inget pågående arbete med att förändra våra nu gällande råd gällande sömnapné. När vi får ett regeringsuppdrag att ta fram nationella styrdokument i någon fråga så tar det i runda tal 3–5 år innan arbetet är färdigt.

SoS har alltså vare sig mandat eller verktyg att tvinga landstingen att ge exakt samma vård med samma detaljregler i hela Sverige. Det finns förvisso lagar (bl.a. Hälso- och sjukvårdslagen) som betonar att vården ska ges på lika villkor och vara av god kvalitet. Ett problem är att ingen myndighet eller person kan tvinga landstingen

att till fullo leva upp till lagens bokstav. Det brukar anses som omöjligt att leva upp till de nämnda reglerna även om lagen gäller fullt ut. Därför blir svaret på din fråga tyvärr ja om olikheterna i synsätt mellan olika landsting och regioner på bland annat betalning för hjälpmedel vid sömnapné är OK. Åtminstone ur legal synvinkel. Självklart kan både enskilda människor och också organisationer som Apnéföreningen vända sig till politikerna och av dem begära exempelvis ändring av reglerna. Lagar stiftas av riksdagen, när det gäller sjukvårdsfrågor är det främst Socialdepartementet som är ansvarigt. Man kan självfallet också rikta sig till landstingspolitikerna.

Andor Wagner,
utredare vid Socialstyrelsen

"Masken" – ett jordnära problem

En favoritårstid för mig är hösten. Möjligen tycker jag att hösten inträffade väl tidigt i år, den kom redan i juni. Sommaren kom aldrig igång, men egentligen så gjorde det inte så mycket eftersom projekten på Ljusterö, landet, som det heter, inte krävde vare sig sol eller värme.

Skärgården har sina fördelar, men äger S man hus så krävs det underhåll och denna sommar blev det mycket. En sak är helt klar, i min ålder så tar denna typ av aktiviteter mycket längre tid. Kroppen bromsar och även om hälsan är god så tar det längre tid.

Nu tillbaka till våren. Inte nog med att man skall se till att syn och hörsel fungerar, glasögon och hörapparater. Som snarkare skall man dessutom sköta om sin CPAP. I våras havererade en av mina masker, jag har två, en här på Ön och en i Nockeby.

I vår medlemstidning hittade jag en L annons där det framgick att man kunde inhandla en ny mask på en sjukvårdsaffär på Kungsgatan. Suveränt, snabbt och enkelt, men oj vad jag bedrog mig. I min värld trodde jag inte att Socialstyrelsen skulle vara så otroligt rigorösa eller möjligen berodde det på att expediten i butiken inte var tillräckligt flexibel.

Väl inne i butiken berättade jag om min havererade mask och bad att få köpa en ny av den sort som enligt vad fabrikanten ansåg var bäst i annonsen. Expediten förklarade då att man inte fick sälja andningsmasker om kunden inte kunde verifiera sitt behov av mask samt visa någon form av dokumentation som berättade om storlek på mask. Detta enligt Socialstyrelsens beslut då andningsmasken likställdes med receptbelagda mediciner.

Jag häpnade och lämnade butiken utan mask. Nu lyckades jag provisorisk laga min mask. Och bara någon dag senare så inträffar det otroliga. Det kommer ett erbjudande till vår förenings medlemmar att en maskfabrikant avsåg att skänka bort etthundra masker av en ny typ under förutsättning att man gav ett utlåtande om masken efter viss tid.

Möjligen blev jag lite skeptisk när det framgick att maskerna skulle lämnas ut i den sjukvårdsbutik som nitiskt hävdade att Socialstyrelsen betraktade andningsmasker som receptbelagd medicin. För säkerhets skull skickade jag ett mail till fabrikanten och undrade om jag måste ha någon form av dokumentation med mig för att bli delaktig av deras erbjudande. Ett positivt svar landade i min dator någon dag senare där det framgick att det räckte med att visa att man var medlem i vår förening, mycket bra.

En eloge till föreningens styrelse som uppenbarligen är framgångsrika i marknadsföringen av vår förening.

Klockan 13.00 måndagen den 11 juni skulle utdelningen av masker påbörjas på Kungsgatan i nämnda butik. För säkerhets skull tog jag god tid på mig, det kunde ju vara fler som var intresserade. När jag närmade mig butiken insåg jag att något måste ha hänt, det var svart av folk och det gick inte att passera utan att gå ut på gatan. Efter en stund insåg jag att det måste vara maskutdelningen som var orsaken till folksamlingen. Jag tror att minst 200 av våra medlemmar var på plats. Någon framsynt medlem hade tagit initiativet till att dela ut nummerlappar och det fanns inga kvar.

Jag fick senare information från fabrikan- ten att maskerna var slut efter fyra-fem timmar, otroligt. Vid en förnyad kontakt med fabrikanten där jag ställde frågan om jag kunde köpa en av deras nya masker, den som skall var så fantastisk, fick jag besked om att det var inga problem. Dock vis av skadan, som det heter ringde jag butiken på Kungsgatan och frågade om jag kunde köpa en mask i deras butik och det gick bra under förutsättning att, och så Socialstyrelsen igen.

I närheten av butiken på Kungsgatan, väldigt nära, finns en annan butik där man får ett "varsamt" och trevligt bemötande och där man kan köpa en näsmask för cirka 500 kronor, d.v.s. en tredjedel av priset mot den andra butiken. Ett annat fabrikat, men den fungerar utmärkt. Dessutom inget tjafs om utprovning och Socialstyrelsen.

För en snarkare som är hänvisad till CPAP är masken en förbrukningsvara och borde betraktas som en del i hjälpmedlet och således utbytbar när den inte längre fungerar. När man i dagarna hör om hur Tillväxtverket och andra institutioner som ska arbeta med forskning använder

våra skattepengar blir man djupt besviken.

För alla de som är drabbade av snarkning, och vi är många, inte bara snarkaren utan även omgivningen, så borde det vara självklart ur samhällsekonomisk synvinkel att våra hjälpmedel subventioneras fullt ut.

Initiativet att skänka bort andningsmasker och intresset för kostnadsfria tillbehör tydliggör ett problem som är jordnära för oss som kämpar med ett nog så besvärande handicap. Tage Danielssons kända ord "Utan tvivel är man inte riktigt klok" stämmer väl in på denna situation.

I höst är det dags för nya resor med hustru och CPAP. Frankrike och vindstrikt kombinerat med bridge och förhoppningsvis bättre värme.

Trots mina snarkproblem har vi lyckats hålla ihop vårt äktenskap i 49 år. För att i någon mån fira att vi levtt ihop sedan 1962 reser vi i oktober till USA och kryssar från Florida via Panamakanalen till San Diego. En mycket spännande och för mig nostalgisk resa och äntligen kan jag dela ett för mig starkt minne med min hustru, en resa genom Panamakanalen.

Mer om den resan vid ett annat tillfälle. Njut av den kommande hösten håll dig själv och CPAP i god form. Eftersom jag själv är föreningsmänniska och förstår det arbete och engagemang som styrelsen lägger ner för medlemmarna så vill jag poängtera Gerts uppmaning, det behövs fler eldsjälur i styrelsearbete. Jag är redan med i för många styrelser och försöker med ålderns rätt trappa ner mina engagemang och tyvärr inser jag att det är för få som vill engagera sig.

Avslutar med en bild från vår terrass på Ljusterö, Saxarfjärden i solnedgång.

Lennart Brundell



Ljusterö 2012-08-15, en sensommarkväll i Stockholms skärgård.

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, 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>

Fråga doktorn

I fråga doktorn-spalten återvänder vi denna gång till några intressanta frågor och svar från tidigare nummer av Drömläget, frågor som många läsare av naturliga skäl inte tagit del av all den stund antalet medlemmar (och läsare) ökat med flera 100 procent under senare tid. Här kommer några frågor och svar vi gärna lyfter fram igen. Dan Wiksten ställde frågorna till Richard Harlid.

FRÅGA 1

Dan Wiksten: En fråga som ofta dyker upp för den som kanske nyligen skaffat hjälp mot sina andningsuppehåll, är huruvida den som behandlar sin sömnapné med antiapnéskena eller CPAP fortfarande kan sägas lida av sjukdomen sömnapné eller om vederbörande kan betrakta sig som "botad" (i. o. m. användandet av antiapnéskena eller CPAP med noll andningsuppehåll som följd).

Hade behandlingen istället utgjorts av en lika lyckad operation i svalg och hals så hade ju patienten betraktats som botad. Men vad gäller om man istället använder tekniska hjälpmedel. Vem är sjuk och vem är frisk? (Frågeställningen kom upp i nr 3/2010)

Richard Harlid: Man kan välja att uttrycka sig på olika sätt. I mina ögon har man fortfarande en sjukdom även om man har en bra behandling som håller symtomen borta.

På samma sätt som man kan säga att man lider av hypertoni (høgt blodtryck) även om man behandlas med medicin och blodtrycket ligger bra vid medicinering. Alternativt kan man säga att man behandlas för høgt blodtryck. Likadant kan man säga om sömnapné-syndrom – att jag har sömnapné-syndrom eller jag behandlas för sömnapné-syndrom och besvärar inte längre av sjukdomen.

FRÅGA 2

DW: Utifrån resonemanget ovan undrar flera vilken sömnmedicin (typ och styrka) man vågar ta om man har behandlad sömnapné-syndrom. Man kan ju lida av dålig sömn av andra skäl än av återkommande andningsuppehåll (med ständiga uppvaknanden som följd).

Vi har ju sålunda fått höra att den med obehandlad sömnapné bör undvika stora mängder alkohol och sömnmedel (och framför allt tillsammans). Men vad gäller för den som har behandlad sömnapné? Finns här några faror man bör se upp med?

RH: Vid välbehandlad sömnapné får man likställa sig med den som är frisk. Den största faran är om man tar sömnmedel och sedan inte använder sitt andningshjälpmedel (CPAP eller antiapnéskena) hela eller delar av natten.

FRÅGA 3

DW: Finns någon möjlighet att CPAP:en kan pumpa in luft i mag-tarm-systemet med vidhängande problem? Vi har medlemmar som påtalat detta som ett problem. Kan det i så fall bero på att man har ett ovanligt høgt tryck inställt på sin apparat och vad kan man göra åt saken i det fall man upplever det som obehagligt? (Frågan ställdes i nr 4/2009)

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

FRÅGA 4

DW: Hur kommer det sig att vissa medlemmar har problem med att sova med stängd mun vid användande av näsmask – och andra inte? (Menar nu inte att man har svårt att andas genom näsan över huvud taget.) Det förekommer rekommendationer om att försöka tejpa igen munnen lite försiktigt. Men borde inte lufttryck, baksug, undertryck och liknande ta sig lika uttryck för alla i de fall att näsgången är öppen? (Frågan ställd i nr 4/2009)

RH: Något bra svar på varför kan jag inte ge. Emellertid är det många fler än man tror, som periodvis under natten (beroende på olika sömndjup och olika kroppspositioner) läcker ut lite luft i mungipan. Detta brukar resultera i nästäppa eller rinnande näsa och/eller muntorrhet på morgonen.

I lindriga fall kan det avhjälpas med muntejp eller luftfuktare men jag är alltid mera förtjust i att man försöker med helmask. Då kan ju munläckage över huvud taget inte uppstå. Notera dock att en del andas med öppen mun i helmasken och får muntorrhet ändå. Ibland hjälper befuktare även dessa patienter. ■

Returadress:

MV-Gruppen, Skogsliden 25, 187 41 Täby



----- i korthet:

Anmäl dig till TEAM 200

■ Att 4–6 gånger om året distribuera foldrar och tidningar till de olika mottagningarna skulle kosta runt 40 000–60 000 i porto. Team 200 skulle kunna reducera kostnaderna till 4 000–6 000. Vi tar gärna emot fler frivilliga. Ni får ett antal mottagningar som ni ansvar för. Samtidigt bildar Team 200 en intressant grupp som kan informera föreningen om händelser som utspelats i "sitt område".

Skriv till info@apneforeningen.se ■

Landstinget satsar på livsstils-mottagningar

■ Målet är att öka patienternas livskvalitet och minska riskerna att insjukna i sjukdomar orsakade av ohälsosamma levnadsvanor. Mottagningen ska också kunna arbeta med att förebygga och tidigt uppmärksamma ohälsa p.g.a. ohälsosamma levnadsvanor samt utveckla det förebyggande arbetet mot bl.a. övervikt/fetma, otillräcklig fysisk aktivitet, tobaksbruk, riskbruk av alkohol samt psykisk ohälsa relaterad till ohälsosamma levnadsvanor. Patienterna

som uppfyller remisskraven dvs. som har en mer komplicerad medicinsk problem-bild och som kräver mer specialistinsatser, kommer att kunna remitteras dit från exempelvis husläkarmottagningar

Utformningen och innehållet är ännu inte helt färdigt. Verksamheten kommer att upphandlas och det kommer att finnas beskrivningar på omfattningen i anbuds-underlaget. ■

LINDE HEALTHCARE

■ Linde Healthcare driver sedan januari 2003 hjälpmedelsverksamhet. Uppdraget sker idag i samarbete med Sodexo AB på uppdrag av Stockholms Läns Landsting.

De tillhandahåller avtalade medicintekniska hjälpmedel för medicinsk behandling i hemmet till bosatta i de norra delarna av Stockholms län. Homecare-centret är centralt beläget i Solna på Huvudstagatan 5 / Bangatan 23. Där arbetar både medicintekniker och hjälpmedelskonsulenter.

Linde Healthcare jobbar för att ständigt utveckla produkter och tjänster för sjukvården och dess patienter. De levererar läkemedelsgaser, utrustning och utbildar i hantering och användning.

Linde Healthcare är en del av The Linde Group och finns representerade i över 50 länder. Den svenska organisationen ingår juridiskt i AGA Gas AB. ■

Grattis från Apnéföreningen!

Vi har träffat Lotta och Kari, båda med anknytning till sömnapné



Lotta Skytt,
nu med brunt bälte.

■ Vi träffade Lotta Skytt, som arbetar på ResMed, i Tällberg. Hon berättade på kongressmiddagen att hon avstod från ett glas vin därför att hon var inne i en hård träningsperiod. Hon hade lovat dottern att försöka klara brunt bälte. För femton år sedan var hon aktiv. Så det fordrades en enorm träningsvilja att så många år senare ta upp sporten.

Lotta skickade följande mail:

Jag klarade det, så nu har jag mitt bruna bälte! Jag bifogar en bild som bevis. Bilden är tagen strax efter mina 15 matcher, jag är inte så pigg som det ser ut. Det var otroligt tufft men nu är jag nöjd och glad att jag klarade det. ■



Kari Johansson,
nu medicine doktor.

■ Kari Johansson har lagt åtskilliga "träningstimmar" på att skriva en akademisk avhandling som hon försvarade den 1 juni på Huddinge Sjukhus.

Vi har haft nöjet att få lyssna till Kari på ett medlemsmöte där hon redogjorde för studien om kopplingen mellan övervikt och sömnapné.

Den fullständiga rubriken på hennes studie är:

Very low energy diets in the treatment of obesity. Studies of Obstructive Sleep Apnoea, Sideeffects and Treatment Discontinuation. ■