

Resa till kända trakter
gav nya erfarenheter



Drömläget på besök i svenskbygderna i Minnesota där banden till Sverige är starka.

LÄS MER PÅ SID 8

Gåvofond blev
DRÖMFOND



Uppvakta med en gåva till Apnéföreningen, tycker Roger Oscarsson.

LÄS MER PÅ SID 7

VI FIRAR TIO ÅR:

Hög stämning på jubileumsfesten



FOTO: DAN VIKSTEN

Julfesten blev i år även en jubileumsfest då föreningen fyllde 10 år. Här bjöds på julbord, men också på Björn Thulin.

Vår sedvanliga julfest fungerade den här gången även som jubileumsfest eftersom det var tio år sedan Apnéföreningen Stockholm bildades. Och visst fanns här anledning att fira. Förutom föreningens framgångar i form ökat medlemsantal, en omfattande mötesverksamhet och egen tidning, har föreningen på olika sätt verkat för att göra sömnapné känt hos den stora allmänheten. Detta firade vi med eget julbord och vacker sång därtill.

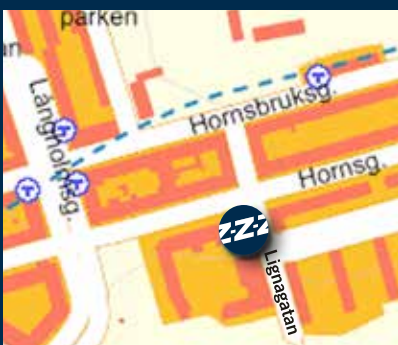
LÄS MER PÅ SID 4

Värd för kvällen är ResMed och TräffPunktSömn

RESMED



Årsmöte i Apnéföreningen i Stockholm torsdagen den **13 mars 2014**. Samling kl 17.00.



Apnéföreningen håller sitt ordinarie årsmöte och hoppas på stor uppslutning. ResMed och TräffPunktSömn berättar om vad som är på gång och presenterar samtidigt vad som händer den 14 mars på World Sleeping Day. Naturligtvis avslutas mötet med det populära medlemslotteriet.

Välkomna!

Programmet i sin helhet

- 17.00 Leverantörerna visar upp sina produkter
- 18.00 Ordförande hälsar välkommen
- 18.10 ResMed berättar om vilka nyheter som presenteras på Internet • Vad händer på World Sleeping Day • Produktinformation • Frågestund
- 19.00 Årsmötet öppnas
- 19.45 Dragning i lotteriet

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.

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 medlemmöten, men också via separata brev och annonser.

I redaktionen:

Dan Wiksten och Gert Grundström.

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar aktivt i tidningens arbete.



SomnoDent® Sömnapnéskena



Bekvämt och effektivt – rekommenderas vid CPAP intolerans

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

Patienter bekräftar effekten

- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömno kvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena*

*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



Gert Grundström

Gåvofonden får Drömstart

Det blir alltid en viss fördröjning i hälsningarna när man bara ger ut fyra nummer av *Drömläget*. Senaste numret kom ut i december och då tillönskade jag er alla en God Jul. Nu fortsätter jag en bit in på 2014 att önska er en God Fortsättning.

Året ser ut att börja bra. Jag har haft ett fjärde möte med landstingsrådet Stig Nyman och denna gång även med Mats Reimbertsson, politisk sekreterare, som berättade att nu kommer det att ske en grundlig utredning. Detta finns att läsa ur:

Slutlig budget för hälso- och sjukvårdsnämnden för 2014 samt planering för åren 2015–2016:

Personer med sömnapné rekommenderas ofta kontinuerlig övertrycksbehandling, Continuous Positive Airway Pressure, CPAP. Behandlingen är påvisat effektiv och tar bort såväl dagtrötthet som andningsuppehåll och snarkningar.

CPAP-apparaten är avgiftsbelagd för brukaren. En översyn av landstingets hantering av CPAP kommer att genomföras under 2014.

Prioriterade områden:

- Implementera nya avtal för hjälpmedelscentralverksamhet för rörelsehjälpmedel, medicinteknisk apparatur i hemmet samt för kognition-, kommunikation- och vissa synhjälpmedel.
- Implementera nya avtal med ortopedtekniska verksamheter.
- Slutföra upphandlingen av hjälpmedelsverksamhet för förbrukningshjälpmedel.

I korthet betyder detta:

- 1 En översyn av landstingets hantering av CPAP kommer att genomföras,
- 2 vidare skall en konsekvensanalys presenteras av olika alternativ med svar på kostnader och organisation. Perspektivet är långsiktigt.
- 3 Tjänstemannen som har fått uppdraget skall ha samrådsmöte med Apnéföreningen.
- 4 Uppföljning i mars och kontakt med oss i föreningen.

Ovanstående visar att nu är det skarpt läge och vi kommer att få ett resultat i slutet av året. Men vi sitter inte och väntar på detta utan fortsätter oförtrutet med arbetet att informera och påverka. Jag har fått namnen på tre kolleger till Mats Reimbertsson och dessa kommer att kontaktas.

Ytterligare en positiv händelse var att vi kontaktades av en person som frågade huruvida han kunde be sina vänner, som skulle uppvakta honom på hans 60 årsdag, att i stället för köpa present skänka ett bidrag till Apnéföreningen i Stockholm. Om Roger Oscarsson finns att läsa längre fram i tidningen. Beslut har tagits i styrelsen att starta *Drömfonden*.

Tyvär så får ni inte träffa Aiolos på kommande medlemmöten. De har avsett sig dels att presentera sina produkter dels att ha annons i *Drömläget*. Vi tackar dem för ett gott samarbete under några år och önskar dem lycka till i fortsättningen. En ny aktiv leverantör är Weinmanns som öppnade sin Webshop den 3 februari.

Jag kan inte låta bli att nämna att jag och min fru Irene tillbringade 5 veckor i Thailand under perioden november–december. Vi var i Bangkok under demonstrationerna men märkte inte av detta eftersom vi inte vistades på samma ställe som de demonstrerade. Dessutom så råkade kungen fylla år samtidigt och just den dagen så tog man ”time out” för att fira honom. Det är nästan svårt att fatta att dessa gudomligt snälla människor, som överallt sätter ihop sina händer och med ett leende hälsar en med sawidika eller sawidikap, kan bli så arga. CPAP:en fungerade strålande i det varma Thailand. Vi kommer att återvända.

Slutligen hoppas jag på att vi kan förstärka styrelsen med ytterligare aktiva deltagare. Jag efterlyser den person som skrev ett mail till mig och presenterade sig som intresserad av uppdrag. I samband med datorhaveri så försvann ditt mail. Hör av dig igen! Du har två adresser: info@apneforeningen.se och gertgrundstrom@tele2.se

Hälsningar från
en entusiastisk ordförande

**”World Sleep Day den 14 mars 2014.
Gör skillnad, besök www.traffpunktsomn.se”**

DENTALDOKTORN

Representanter

SLEEP GROUP SOLUTIONS

Respire Medical

BMC

SSL

www.dentaldoktorn.se
info@dentaldoktorn.se

APNÉFÖRENINGENS TEAM 200 FORMERAR SIG:

Kontaktpersonerna inbjuds till arbetslunch den 20 mars

Vi formar nu successivt vårt TEAM 200 som består av våra kontaktpersoner. Namn på kontaktpersonerna och deras adresser framgår nedan.

Team 200 innebär att cirka 200 offentliga och privata lokaler kommer att besökas och förse med material om Apnéföreningen Stockholm. Det handlar exempelvis om sömnmottagningar, vårdcentraler, bibliotek och tandläkarmottagningar som alla får vårt informationsmaterial, våra foldrar och kanske även annan information om apnéföreningens verksamhet. Även tidningen Drömläget kommer att delas ut som läseexemplar.

Styrelsen kommer nu att träffa våra kontaktpersoner för att bjuda på lunch.

I anslutning till lunchen kommer vi också att prata kring kontaktpersonens roll i sammanhanget. Vi kommer då att behandla följande:

- Hur uppfattas rollen som kontaktperson idag?
- Utdelning av "Drömläget" och annat informationsmaterial?
- Information om problematiken kring sömnapné?
- Medlemsrekrytering?
- Nya förslag på insatser?

Varmt välkomna!

Alf Bergroth
 Styrelseledamot

TEAM 200 Kontaktpersoner

Lennart Brundell

Nockeby backe 8 lgh 333, 168 40 Bromma

Kristina Ehrnst

Fleminggatan 26, 4 tr, 112 32 Stockholm

Lennart Ek

Helgebergsvägen 15, 136 67 Vendelsö

Marie-Sophie Ek

Skallgångsbacken 45, 163 54 Spånga

Mike Grüner

Sågstuvägen 7, 141 49 Huddinge

Jan Hedman

Essingeringen 22 A, 4 tr, 112 64 Stockholm

Nemo Ivarsson

Mölnålsbacken 10, 122 66 Enskede

Elisabeth Jensen

Kyrkbacken 33, 169 69 Solna

Maria Louise Larsson

Albatrossvägen 86, 136 66 Vendelsö

Inger Lidholm

Cirkelvägen 17, 122 44 Enskede

Nyhet i Värningskampanjen 2014!

År är det valår och vi måste mer än tidigare se till att våra politiker blir uppmärksamma på vilka vinster det ligger att behandla vår sjukdom och förebygga allvarliga följsjukdomar.

Vår styrka ligger i att vi blir större och därför kommer att höras och synas mer. Därför måste vi öka antalet medlemmar. Hjälp föreningen att skaffa minst TVÅ medlemmar och som ersättning för detta får du fritt medlemskap 2015.

Kom ihåg BG 108-0522 eller PG 276171-6

ZZZ

Leif Malander

Trollvägen 9, 176 70 Järfälla

Birgitta Nord

Björnvägen 10 E, 3 tr, 137 31 Västerhaninge

Karl-Erik Persson

Messeniusgatan, 112 57 Stockholm

Stieg Ragnar

Barks väg 10 3 tr, 170 73 Solna

Christina Wahlström

Lingonstigen 23, 181 64 Lidingö

RESMED Webshop, lite personligare...

Köp dina ResMed produkter till lägsta pris i vår webshop!



Quattro™ Air ...
 det lättare sättet
 att sova bättre.

Att handla i vår webshop är:

- Enkelt
- Snabbt
- Säkert



www.resmedwebshop.se

Global leaders in sleep and respiratory medicine www.resmed.com

Lägsta
 pris!

Snarkar du? Är du alltid trött?

Träffpunkt sömn erbjuder sina medlemmar*

- Butik i Kista
- Utbildningskvällar
- Information och tips om sömnapné
- Kampanjer i butik och webshop

www.traffpunktsomn.se

*Gratis medlemskap för dig med sömnapné

Besök även Träffpunkt sömn på facebook



Global leaders in sleep and respiratory medicine www.resmed.com

APNÉFÖRENINGEN TIO ÅR! DET ÄR FÖRSTÅS VÄRT ATT FIRA:

Hög stämning på jubileumsfesten



Vår sedvanliga julfest fungerade den här gången även som jubileumsfest eftersom det var tio år sedan Apnéföreningen Stockholm bildades. Och visst fanns här anledning att fira. Förutom föreningens framgångar i form ökat medlemsantal, en omfattande mötesverksamhet och egen tidning, har föreningen på olika sätt verkat för att göra sömnapné känt hos den stora allmänheten. Detta frade vi med eget julbord och vacker sång därtill.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Till jubileumsfesten hade närmare 100 medlemmar infunnit sig och ordföranden, Gert Grundström, hälsade de närvarande välkomna med att just nämna hur okänd sjukdomen sömnapné syndrom ändå var för tio år sedan. Allt medan sjukdomen idag börjar bli allmänt känd (även i läkarkretsar...) vilket han ansåg att föreningen bidragit till i hög grad.

En doktor som vetat och förstått ända från början är dock vår "husläkare" Richard Harlid som därför tilldelades ett diplom och högtidligen utnämndes till hedersmedlem i apnéföreningen för ovärderlig tid. Richard Harlid gjorde i samband med utnämningen en liten sammanfattning av den politiska 'kampen' för att få sjukdomen erkänd som – just en sjukdom med de möjligheter till stöd och ersättning som skulle följa med ett sådant erkännande.

Medlem på riktigt

En kul grej var att doktorn nu även "kom ut" som själv varande brukare av CPAP! Tala om en läkare som vet vad han talar om! Värmen från publiken var påtaglig när de applåderade sin nye hedersmedlem.

På föreningens medlemsmöten brukar någon av leverantörerna fungera som värd och som sådan bidra med kaffe och smörgåsar i samband med mötet. Värdskapet innebär också att man berättar lite om sin egen verksamhet eller engagerar någon intressant fristående forskare eller föreläsare, expert på olika aspekter av sömnapné. Just när det gäller julfesten/jubileumsfesten fick medlemmarna själva betala en mindre summa (subventionerat) för att äta av den mycket uppskattade julbuffén plus en ännu mindre peng för ett glas vin.

Philip Healthcare Solutions

Värd vid sidan av föreningen var denna

kväll *Philips Home Healthcare Solutions* och här berättade Joen Särnholm om Philips' mycket omfattande verksamhet när det gäller sjukvård i hemmet, förutom att man naturligtvis är en mycket stor leverantör till sjukhus och andra vårdinrättningar världen över. Joen Särnholm gjorde ett försök att redogöra för Philips-koncernens olika verksamhetsområden.

Bland annat berättade han om Philips' nya hemsida (på svenska) med produkter riktade till just sömnapnoiker. Det handlar om en s.k. *Web Shop* där man kan köpa vad man behöver för att sedan få det hemskickat. Och här berättade han också att medlemmar i Apnéföreningen Stockholm erhåller medlemsrabatt när vi handlar på web shop:en. Den som vill handla Philips-produkter rakt över disk bör dock uppsöka *Melins Sjukvårdsbutik* på Kungsgatan 53 i Stockholm.



Vår egen "husläkare" Richard Harlid tilldelades diplom och utsågs till hedersmedlem i föreningen.



Joen Särnholm berättade om Philips nya Web Shop.

Ny hemsida?

På tal om hemsidor, web shoppar och portaler så kunde *Stig Larsson* (tidigare på Drömläget) berätta att han avser att arbeta fram en ny hemsida som, om möjligt, skall komma att fungera som en portal för alla apnéföreningar runt om i landet (befintliga och sådana som kanske kommer att bildas). Arbetsnamnet är för övrigt "Apnéportalen".

En portal fungerar ju som en välkomnande första sida där man sedan kan välja vilken förening eller vilket företag man vill besöka. Tyvärr fanns ännu ingenting att visa upp för medlemmarna, som därför får nöja sig med vår 'vanliga' hemsida till dess den nya hemsidan är klar.

Konsert med Björn Thulin

Efter detta fick vi än en gång lyssna till *Björn Thulins* skönsång ackompanjerad av *Hans Asplund*. Det var på vårfesten som de bägge uppträdde och hälsade *våren* välkommen. Ett synnerligen uppskattat inslag. Och nu var det alltså dags igen. Men nu handlade det mer om att bejaka (i varje fall acceptera) att dagarna blir kortare och kortare om hösten och förvintern.

För att hjälpa oss med detta sjöng därför *Björn Thulin* "Höstvisa" av *Tove Jansson* och *Erna Tauro*. En oerhört vacker sång att trösta sig med om hösten och förvintern när vi går mot mörkare tider. En sång vi alla känner (framför allt refrängen):

*Vägen hem var mycket lång och ingen har jag mött,
 nu blir kvällarna kyliga och sena.
 Kom trösta mig en smula för nu är jag ganska trött,
 och med ens så förfärligt allena.*

*Skynda Dig älskade, skynda att älska dagarna mörkna minut för minut.
 Tänd våra ljus, det är nära till natten,
 snart är den blommande sommar'n slut.*

Björn Thulin fortsatte sedan med den vackra "Autumn Leaves" (höstlöv), men på franska. (Den är ju också skriven av *Jacques Prévert*.) Det blev även sånger av *Lars Forsell* om ljus och mörker: "Och kanske är det natt, min vän".

Två sånger av *Richard Strauss* var ytterligare försök att se det vackra i mörkret, men även skönheten när dagen gryr: "Die Nacht" och "Morgen" hette de. I "Die Nacht" heter det: "Ser ni natten, den kommer ut ur skogen och tar allt. Natten kan även ta Dig ifrån mig." I "Morgen" kommer däremot solen att skina och vi kommer att se varandra igen.

Operasångare

Som den operasångare han är, sjöng *Björn Thulin* även lite opera, såsom "Sången till



Björn Thulin, tillika medlem i föreningen, sjöng vackra sånger om vintern och mörkret som nu väntade.

aftonstjärnan" ur *Richard Wagners* opera "Tannhäuser" ("Som en dödsaning mörkret landet tackrar. Oh, du min sköna aftonstjärna!"). Vi fick även lyssna till en sång hämtad ur *Giuseppe Verdis* opera "Maske-radbalen". Ett stycke där *Renato* kommit på sin hustru varande tillsammans med bästa vännen. Självklart att det blev ganska känslösamt. Ja, *Björn Thulin* vet vad han skall sjunga för att det skall bli en lyckad kväll.

(*Björn Thulin* är ju även medlem i Apnéföreningen Stockholm. Han är således CPAP-användare, men även leverantör av en CPAP, som kännetecknas av att den är mycket liten och behändig.)

Julbord med lotteri

När själen väl fått sitt var det så dags att närma sig julbordet med alla läckerheter. Och det var gott! Det var de flesta överens om. Laxen exempelvis. Nu var det också dags för dragning i de olika lotterierna, även denna gång med vinster i form av lådor fyllda av delikatesskorv från *Wurst-Master* i Slakthusområdet. Detta utöver olika viner och andra godsaker.

I samband med jubiléet hade *ResMed* bestämt sig för att bjuda på 25 medlemsavgifter, vilket förstas är ett välkommet bidrag till föreningens kassa.

När så kvällen nalkades sitt slut var det nog många som var på bästa humör. Trots mörkret därute. En viktig del av föreningens verksamhet utgörs av samvaron vid våra medlemsmöten. Nu väntar årsmötet den 13 mars. Därefter vårfesten den 22 maj! ■



Dignande julbord i väntan på gästerna.



Lottförsäljningen i full gång.



Vera Näslund vann en flaska vin.

Välkomna till vårfesten!

Den 22 maj kommer *Eivy* och *Hans Hallén* berätta historier om Stockholm under rubriken "Stockholmskuriosa – med allt du inte behöver veta om Stockholm". De är båda vana föreläsare och *Hans* har skrivit massor av böcker om Stockholm. Det blir garanterat intressant.

Året som kallas "Supervalåret"!

Här följer lite fakta och därefter mina egna små reflektioner.

Supervalår är benämningen på ett valår där flera viktiga politiska val råkar sammanfalla under samma år. Begreppet används i Sverige om både nationella och internationella extra viktiga valår. Ursprungligen kommer det från tysk politik (superwahljahr) där journalister och statsvetare använder det för att beskriva ovanligt valtåta år.

I världen var det ett supervalår 2004 då flera av världens största och mäktigaste länder hade val, däribland USA, Ryssland, Tyskland, Indien, Spanien, Sydafrika, Indonesien, Australien och Ukraina. Till det kom att samtliga medlemsländer i EU hade val till EU-parlamentet.

I Sverige används termen bland annat om ett valår där både Europaparlamentsval och allmänna val hålls under samma år, något som bara händer vart tjugonde år med nuvarande valkalender. I Sverige sker det för första gången under 2014. Det innebär för flertalet röstberättigande i Sverige fyra olika val inom loppet av fyra månader (112 dagar) under året. Förutom EU-parlamentsvalet den 25 maj äger valen till kommuner, landsting och riksdag rum den 14 september. På en del håll, som i Göteborg, är det dessutom folkomröstningar förlagda till valdagarna 2014.

Fyra val i Sverige under supervalåret 2014 som alla kommer att vara betydelsefulla för vilken väg utvecklingen av vårt samhälle ska ta. 1994 gick Sverige till riksdagsval i september, och EU-medlemskapsfolkomröstning i november. Allt det här visste du redan och tack vare den moderna tekniken så fick jag fram denna sammanfattning.

Nu när det är valår och dessutom "supervalår" så gäller det att passa på. Jag tänker välja utifrån lite egoistiska motiv. Jag vill att:

- våra politiker accepterar att sömnapné är en sjukdom,
- landstingen antingen läggs ner eller åtminstone arbetar utifrån gemensamma bedömningsgrunder när det gäller hjälpmedel till olika handicap,
- skatt på pension och arbete likställs,
- de som byggt vårt samhälle får en värdig ålderdom,
- politiken inte är ett livstidsarbete,
- kommande valdebatter blir nyanserade så att vi ser skillnader, varför ska vi annars ha val?
- alla inser att miljön är påverkbar och förstår att vi måste ta ett ansvar för kommande generationer.



Resort Playa del Carmen i Mexico, något att tänka på när vi traskar omkring i snöslasket här hemma.

Du som läser det här utnyttja din rätt och din skyldighet att rösta.

Året som gick var ett bra år, inte bara för vår förening utan även för de flesta medborgarna i Europa. En sakta normalisering av världens ekonomier med allt vad det innebär.

Eftersom jag nu i år blir 76 år och bortsett från, dålig hörsel, dålig syn, sömnapné och en viss stelhet i kroppen, mår förhållandevis bra så ser jag fram mot ytterligare ett hyfsat år. Någon klok människa har sagt att det beror inte på hur man har det, utan på hur man tar det. Och det är en nödvändig devis i ett samhälle där vi som är inne i det så kallade "tredje livet" undrar hur det kunde gå så fort.

Alla de hjälpmedel som finns gör att jag ser och hör tillräckligt bra, dessutom kan jag slå av hörapparaterna och ta av mig glasögonen, i och för sig ett privilegium i en tid då världens befolkning håller på att duka under för informationsflödet.

Mitt bästa hjälpmedel är min CPAP. Den säkerställer min sömn och gör att jag vaknar utvilad och pigg. Jag befinner mig i en fas av livet där jag väljer mina strider och använder min tid till reflektioner kring ett antal stora frågor samt ser till att var tillgänglig för de som behöver min tid, familj, hundar och föreningar i nämnd ordning.

I december, förra året, reste vi hela familjen, till Playa del Carmen, en semesterort i Mexico. En spännande resa, 12 timmar direktflyg till sol, värme och bad. Resorten bestod av tre stora hotellkomplex, en kilometerlång badstrand mot Atlanten samt ett antal poolområden.

För första gången drabbades vi av någon ting som kallas "all inclusive", ett påfund som ledde till för mycket mat och dryck av olika slag. Som slav under 5:2 så krävdes det mycket disciplin att genomföra fastedagarna, men jag gjorde det. På området fanns

ett tiotal restauranger med olika kvalitet och tema. Trots min ambition att behålla min vikt och följa min metod så vägde jag två kilo mer när vi kom hem.

När sönerna föreslår en kall öl så säger man inte nej, jag är alldeles för gammal för att missa den möjligheten till umgänge med arvingarna. Desserterna var med, barnbarnen alltså, och självklart är det ett privilegium att kunna göra en sådan resa med hela familjen, 9 personer.

En direkt konsekvens, lite obekvämt, var att jag beslöt mig för att avstå från alla former av alkohol under januari månad. Inget straff, men en test av karaktären. Syftet var att snabbt komma in den planerade viktreduceringsfasen igen. Jag har idag den 22 januari 2014 inte konsumerat någon alkohol i år. Den största insikten är att man tackar nej till mycket och att upplevelsorna av middagarna blir annorlunda. Däremot är förståelsen från omgivningen stor vilket i sig föder andra tankar.

Jag kan varmt rekommendera en vit månad om året, en intressant upplevelse. Dessutom inbillar jag mig att det har en positiv påverkan på sömnen och därmed vårt gemensamma handicap.

Beroende på den, enligt min mening, pågående förändring av vårt klimat så måste man välja resmål som ligger långt borta om man vill komma åt sol och värme när man reser i december. Annars föredrar jag Europa, som i och för sig är dyrare, men mer hemma.

Till våren besöker vi Venedig tillsammans med en grupp här ifrån vårt hus med mycket professionell ledning. Dessutom tänkte vi försöka möta våren i Spanien dessförinnan genom att besöka goda vänner som tidvis bor i närheten av Gibraltar.

Det ljusnar och det blir vår i år också.

Lennart Brundell

Utblick 1

Dan Wiksten

Om att köpa tillbehör och reservdelar

Det var i samband med reportaget från Minneapolis som jag kom att tänka på hur bruket av CPAP i den industrialiserade världen måste ha vuxit enormt på ett drygt decennium. Och att än mer vanligt kommer det att bli. Svårsonen har en (ja, även hans mamma!), vilket gör att jag vet en del om hur det fungerar i Minnesota. Även i USA måste man exempelvis ha rekvisition från läkare för att komma över en CPAP. Men först efter sedvanlig utredning och utprovning.

Den regelbundet återkommande efterkontrollen kan däremot komma att ske via telefon. En automatisk 'telefonuppringare' ringer regelbundet upp och ställer frågor kring hur det går och hur man mår. Somliga kan förstås lämna mycket information via datachipet i apparaten ifall apparaten har den möjligheten.

Den som kommer till USA och önskar köpa reservdelar till sin CPAP kan känna sig trygg. Det är i princip samma tillbehör här som där. Det är bara att gå till Gula Sidorna i stadens telefonkatalog (eller idag ut på nätet) och söka. Ofta hamnar man hos butiker som även säljer syrgasapparatur ("oxygen" för patienter med KOL). Och väl inne i sjukvårdsbutiken hittar man ofta en mängd andra hjälpmedel för den som behöver det. Ett år köpte jag själv ett antal Mirage-masker till ett mycket bra pris och som jag visste inte längre kunde köpas i Sverige eftersom det var en utgående (men utmärkt) modell. ■

Gåvofond blev DRÖMFOND

Roger Oscarsson är medlem i vår förening och tycker att styrelsen gör ett bra jobb och vill gärna bidra på något sätt. Han frågade därför om han fick meddela sina vänner att inför sin 60-årsdag i stället för present skänka en slant till Apnéföreningen.



Roger Oscarsson tog initiativ till "Drömfonden" som man nu kan skänka pengar till.

Han föreslog samtidigt att gåvofonden kunde heta Drömfonden. Styrelsen beslutade att starta en gåvofond och döpte den till Drömfonden.

Så snart som vi har sett omfattningen av bidragen kommer styrelsen bestämma hur pengarna skall användas. Vi återkommer när vi har resultatet.

Vem som helst får lämna ett bidrag till Drömfonden och för detta ändamål har vi öppnat ett speciellt konto på SHB med banknummer 6179-793 416 558.

Gert Grundström

Sov lugnt. iSleep 20i sköter sig själv.

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



BREAS

BREAS Medical AB, Företagsvägen 1, 435 33 Mölnlycke. Tel Kundtjänst: 031-86 88 20. Fax: 031-86 88 02. E-mail: order@breas.com, breas@breas.com. www.breas.com

TrueBlue - Vår främsta näsmask någonsin för behandling av sömnapné



Som medlem i Apnéföreningen erhåller ni alltid 10 % rabatt på maskor och tillbehör. Kontakta Melins Sjukvårdsbutik för mer information.

Melins
 SJUKVÅRDSBUTIK

Kungsgatan 53 Stockholm · 08-10 67 13

PHILIPS
 RESPIRONICS

Kundtjänst · 08-120 45 900 www.phillips.se/hemsjukvard

Välkommen till Homecarecentret i Solna.

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

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



Linde: Living healthcare

VÄRKANDE KNÄ? NÄRA NOG HANDIKAPPAD?

Resa till kända trakter gav nya erfarenheter

Årets resa till USA gav delvis nya erfarenheter även om jag i stort sett följde, för mig, ”välkända stigar”. Till saken hör att jag brukar åka till USA en gång om året och har så gjort så sedan mer än tio år tillbaka, främst för att hälsa på min äldsta dotter och hennes familj som bor i Minneapolis, Minnesota. Men årets resa bjöd alltså på ännu något mer. Nämligen hur det kan vara att resa till och från USA, och inom USA, som till viss del rörelsehindrad.

TEXT: DAN WIKSTEN

O k, det är väl inte hur allvarligt som helst, men ändå. Det handlar om ett värkande och utslitet knä. Eller *knäsvikt* som läkarna föredrar att kalla fenomenet eftersom de anser att ordet ’utslitet’ har en alltför uppgiven innebörd. Det går nämligen att träna fram en förbättring innan en operation måste till. Och visst, jag kan fortfarande gå, framför allt med hjälp av stavar, som i USA kallas just för ”Nordic walking poles” efter *ski poles* som betyder skidstavar.

Att gå med stavar kallas faktiskt *Nordic walking* och är alls inte lika vanligt i USA som här i Norden. Man sätter sig nog hellre i rullstol om man har svårt för att gå, vilket är lite synd. Eller i den automatväxlade bilen. I större livsmedelsbutiker finns elektriska handikapp-mobiler att åka med. De står där bredvid kundvagnarna.

Dagens svenskybger

Men låt oss börja den här resan i Minneapolis som ligger i staten Minnesota, i mellanvästern mitt i USA men längst upp mot gränsen till Kanada. Detta är svenskybger, det var hit *Vilhelm Moberg* förlade handlingen i sin romansvit om utvandrarerna

för det var hit de flesta svenskar och andra nordbor hade utvandrat. Något som här och idag är mycket påtagligt i alla möjliga sammanhang. Och då tänker jag inte bara på *Ikea* utan på alla svenskklingande namn runt om och överallt på orter och personer. Här finns bl.a. ett Vasa-



American Swedish Institute med sina fantastiska lokaler i Minneapolis, ett populärt utflyktsmål. Detta är "svenskbygder" och många i Minnesota känner samhörighet med Sverige.

lopp (som drar mängder med tävlande) med start i Mora, ett lopp som anordnas av, vilka annars, *Mora Ski Club* i Mora, Minnesota.

Obesvarad kärlek?

I Minnesota finns en kärlek till, och även en viss beundran av Sverige som tyvärr inte är fullt ut ömsesidig. Vi älskar förstås alla Kristina och Karl-Oskar som i mitten av 1800-talet utvandrade från Duvemåla respektive Korpamoen i Småland. Runt 1,2 miljoner svenskar utvandrade till USA, främst till mellanvästern som sagt.

Men dagens svenskar vet i allmänhet inte ens var Minnesota ligger eller vad Minnesota står för. Som att det handlar om en s.k. *welfare state*, d.v.s. en delstat med stort socialt ansvarstagande gentemot sina invånare vid jämförelse. Och här beundrar man Sverige, som man (ofta) vet även

tillverkar världens bästa lastbilar, dyra personbilar och mycket moderna stridsflygplan – förutom vår ’produktion’ av en omfattande social välfärd.

Svenska träffpunkter

På *American Swedish Institute* (med helt fantastiska hus och lokaler i Minneapolis) råder febril aktivitet med utställningar, teater och Work Shops. AMI:s nyöppnade café är mycket trendigt. Här trängs numera unga hipsters, café latte-mammor med barn, medelålders och gamla om vartannat och här får man minsann vänta för att få bord (”Wait here to be seated. please!”).

Utanför *Ingebretsen’s*, en mataffär några kvarter längre bort, ringlar en kö med folk hundratals meter längs trottoaren. Orsak? Jo, här kan man köpa den typiskt svenska (nordiska) maten. Och speciellt när julen nalkas så vill många, med historiska eller



Klassisk skolbuss.

aktuella band till Sverige, inhandla den typiskt svenska julmaten. Allt från julmust till grisfötter, från julsinka till lutfisk, finns att köpa hos Ingebretsen's (just lutfisk finns även i 'vanliga' affärer).

Ikea, ett vattenhål

Den som inte orkar stå i kö åker till *Ikea* som med sin stora livsmedelsavdelning ofta fungerar som räddaren i nöden för den som längtar efter Kalles Kaviar, fläskkorv eller inlagd sill. Ikea som fenomen är egentligen värt ett eget kapitel. Med sina 250(!) varuhus världen över har Ikea kommit att fungera som ett vattenhål för många svenskar i försörjningsringen – framför allt livsmedelsavdelningen (som ofta är större utomlands än den brukar vara i Sverige) med sina typiskt svenska matvaror.

Men många svenskar, boende utomlands, känner också värme, frid och stolthet inför den ljusa, smarta, intelligenta och lite roliga design som Ikea står för (som alternativ till alla tunga trista ekmöbler som är ideal och vanligt förekommande i USA till exempel). Observera att namnen på möblerna är på svenska även här med å-, ä- och ö-prickar och allt!

Ett nytt sätt att resa

På Ikea kan den med skadat knä med fördel använda kundvagnen som 'rollator'. Mitt resande har som sagt fått nya och för mig intressanta dimensioner. Jag börjar så smått inse hur det är att ta sig fram som varande mer eller mindre rörelsehindrad, kanske rullstolsburen rent av. Ty på den här senaste resan gjorde jag några iakttagelser jag inte tänkt närmare på tidigare, men som kanske kan vara av intresse för den som inte kan gå eller springa lika lätt och ledigt som tidigare.

Det hör till saken att den som är det minsta handikappad och reser till USA blir mycket väl omhändertagen och mycket väl bemött överallt och i alla sammanhang. Här finns en "gammeldags" artighet (som att resa sig för äldre eller hålla upp dörren för den skröplige) som delvis gått förlorad här hemma där vi hoppas och tror att färdtjänsten klarar av den saken. Plus att många i Sverige anser att den individ, som orkar vara ute på stan i det offentliga rummet, måste väl ändå kunna gå och stå(?!).

Anpassad miljö och assistans

Det är sant att Sverige må ha en utmärkt färdtjänstapparat i form av kontrakterade taxibilar och specialfordon. Även i USA finns 'färdtjänst' om än organiserad på ett annat sätt, ofta kommunal, men även knuten till en viss organisation. Men därutöver är själva stadsmiljön i USA anpassad på ett helt annat sätt. Sålunda är allt anpassat till att även passa den som är rullstolsburen.

I Europa måste det stå på flygbiljetten (och anges redan vid bokningen av resan)



Här, i stadsdelen Bryn Mawr, bor dottern med familj.



I Minneapolis finns många teatrar (USA:s 'teater-tätaste' stad) och muséer.

att du önskar assistans, men på flygplatser i USA räcker det med att du sätter dig på en soffa med handikappsymbol för att det skall dyka upp en liten öppen elbil, typ "golf-bil", med chaufför som vill hjälpa dig, ta dig dit du ska inom flygplatsen (vilket kan vara mycket långt). Ibland kan det behövas att du ger dig tillkänna genom att lyfta luren på väggen och be om lite "färdtjänst". Nästan omedelbart dyker det upp en liten golf-bil som tar dig dit du ska och det kostar inget.

Och när som helst, exempelvis vid incheckningen, kan du be om en rullstol och assistans. På någon minut finner sig en uniformerad vakt som kör dig genom säkerhetskontrollen där ni går före i kön (en eventuell medföljande får gå med) och vidare ut till gatan som kan ligga till synes oändligt långt bort. Mycket bekvämt. Amerikanska flygplatser är *mycket* stora.

Att vara rörelsehindrad skall inte kunna hindra någon från att resa långt idag, framför allt inte i USA.

Mot solen och värmen!

I Minnesota är det mycket kallt om vinternarna. Ofta ner mot minus 30° Celsius



Vinter i Minnesota sommar i Florida.



Minnesota kallas för "The Land of 10.000 lakes", men här finns över 20.000 sjöar!

– flera dagar i sträck. Ibland samtidigt så blåsigt(!) att skolorna stänger och alla barn uppmanas stanna inomhus från morgon till kväll p.g.a. köldeffekten, som kan motsvara 60° minus vilket kan ge förfrysningsskador på någon minut. I år var det extra kallt. Ja, så kallt att Niagarafallen frös till is som bekant. Detta samtidigt som Sverige hade den mildaste vintern på länge. I Minnesota råder inlandsklimat, vilket innebär kalla vintrar, varma somrar. Här finns ingen 'klimat-utjämnande' Golfström likt den vi drar nytta av i Norden.

För att få sol och värme mitt i vintern blev det även två veckor Florida med 'båttur' vidare ut i Karibien. Om detta kommer jag att berätta i nästa nummer av Drömläget. Det handlar om hur det är att flyga amerikanskt inrikesflyg naturligtvis, men även om att hyra bil och köra i en delvis annan trafik-kultur (vilken är lite annorlunda i jämförelse med Europa trots allt). Det kommer också att handla om hur det kan vara att åka på *kryssning*, vilket var ännu en ny erfarenhet (och detta var *ingen* Finlandsfärja kan jag lova).

Slutligen kommer jag att berätta om ett annorlunda handikapp-rally på den beryktade Charles de Gaulle-flygplatsen på resan hem. Mer om detta i kommande nummer. ■



På Ikea finns skyddsrum för tromb.



I nästa nummer: Vi tinar upp i värmen.

Medicinska frågor

Richard Harlid är överläkare och var under många år verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska Mottagningar i Stockholm. Men efter att ha uppnått pensionsåldern arbetar han nu mest som överläkare vid sömnenheten på Sophiahemmet. 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, Vinterbrinksvägen 25, 133 32 Saltsjöbaden.



Fråga doktorn

Dr Richard Harlid, som på det jubileumsmötet utsågs till hedersmedlem i Apnéföreningen Stockholm, svarar här på medicinska frågor som Dan Wiksten snappat upp bland medlemmarna eller fått sig tillsänt via e-post/brev eller rent av funderat över på egen hand. Vad händer med mun, svalg och luftvägar efter ett mångårigt bruk av CPAP? Och vad gör man åt besvärande munntorrhet?

Richard Harlid

Överläkare
 Sömnenheten, Sophiahemmet
 Valhallavägen 91
 Box 5605
 11427 Stockholm
 Direkt: +46(0)8 406 25 55
 Växel: 123 19 660
 Fax: +46(0)8 406 25 50
 e-post: richard.harlid@aleris.se
<http://www.aleris.se>

FRÅGA 1

Dan Wiksten: Ja, det får bli första frågan denna gång. Bakgrunden är att jag tycker mig ha märkt att många medlemmar, CPCP-användare sedan många år, ofta sedan mer är 10 år tillbaka, börjat klaga på vad man skulle kunna misstänka är en typisk biverkan efter ett mångårigt bruk av CPAP. Man har blivit täppt i näsan eller säger sig ha förlorat luktsinnet eller 'förväxlar' lukter osv.

Frågan är: händer det att polyperna inne i näsan svullnar och/eller blir kroniskt inflammerade efter långvarigt bruk av CPAP? Så att man blir kroniskt täppt i näsan? Många tvingas ju av den orsaken byta från näsmask till helmask. Men vad kan dessa människor göra för att slippa sin nästäppa (och återgå till sin näsmask som man var så nöjd och belåten med under de första åren med CPAP)? Och vad gör man i USA (efter 10–12 år) där det är så vanligt med näskuddar(!)?

Richard Harlid: Det här är ju en fråga som är ständigt aktuell. Någon bra studie på effekter på näsans slemhinnor efter långvarigt bruk av CPAP har jag inte läst. Än mindre finns det jämförbara erfarenheter mellan olika typer av masker (näsmask, helmask, näskuddar). Min uppfattning är att skador orsakade av långvarigt CPAP-användande är få – särskilt om man följer råden från sin sjukvårdspersonal.

Andningsluftens tryck, temperatur och fuktighet är viktiga parametrar, där man helt enkelt får modifiera för att få så bra förhållanden som möjligt. Andra problem kan uppstå vid läckage i masken eller genom munnen, med högt luftflöde över näsans slemhinnor. Det är också viktigt att hålla delarna rena.

De som provar ut maskerna arbetar ju ständigt med dessa problem för att minimera biverkningarna, vilka i regel kommer ganska tidigt under användandet. Minimering av tryck och läckage, befuktning/värmning av luften samt i vissa fall mediciner är det man får ta till. Man kan också ibland växla mellan apnéskena och CPAP eller optimera

funktionen genom att använda en kombination av de båda.

FRÅGA 2

DW: Till saken hör vidare att den som använder näsmask sover med stängd mun, medan den som använder helmask (ofta) sover med öppen mun bakom masken. Stängd mun innebär intakt fuktighet i munhålan med hjälp av bibehållen fuktande saliv, medan den som sover med öppen mun bakom helmasken drabbas av torr mun med alla obehag som följer av detta. Fråga: är det bra för tänderna att ha torr mun natten igenom? (Vilket fortsätter dagtid ifall man är täppt i näsan.) Finns någon bot mot torr mun i de fall man tvingas andas genom munnen?

RH: Att sätta likhetstecken mellan helmask och munandning är nog inte riktigt rätt. Meningen är att man skall andas genom näsan även i helmask och att detta skall underlättas då man eliminerar de tryckskillnader som finns i näsa och mun vid näsmask. Samma arbete för optimering av luftflödet som i fråga 1 gäller här.

Det är generellt dåligt att ha torr mun, då det förutom obehag underlättar kariesangrepp på tänderna. På dagarna använder man salivstimulerande tabletter, suga på citron m.m. men det låter ju sig inte göras nattetid. Luftfuktare till CPAP:en är ju det man kan sätta till för att i viss utsträckning förbättra situationen.

FRÅGA 3

DW: Låt oss fortsätta på temat muntorrhet som sådan. Många människor lider ju av muntorrhet generellt, med eller utan CPAP och utan att man andas genom munnen. Man kan misstänka att det handlar om en biverkan till följd av mediciner. Vilka mediciner är det då som medför minskad salivproduktion och finns det någon 'motmedicin'?

RH: Det finns ju en mängd mediciner och

sjukdomar, som medför muntorrhet, betydligt mer än jag vill eller kan ta upp i denna spalt. Det står alltid nämnt i medföljande produktblad till medicinen och i FASS. Motmedel är i huvudsak de jag nämnt i föregående fråga.

FRÅGA 4

DW: Vilken betydelse tillmäter Du en väl fungerande luftfuktare i anslutning till en CPAP? Idag finns ju dessutom uppvärmda slangar som bibehåller fukten hela vägen fram till masken (är det i alla fall tänkt). Är det klokt att avsäga sig befuktare som många trots allt gör? Vad kan hända på lång sikt?

RH: Jag, och många med mig, anser att luftfuktare, särskilt i vårt klimat, är ett av de viktigaste hjälpmedlen vi har för att minska de besvär som nämns i tidigare frågor. Flera läkare delar generellt ut luftfuktare till alla patienter. Jag förstår att det kan vara lite bökit med rengöring och påfyllning, men jag tror att detta är en klart betydelsefull åtgärd för att minimera biverkningar av torr luft och mindre läckage.

”Det är generellt dåligt att ha torr mun då det, förutom obehag, underlättar kariesangrepp på tänderna.”

FRÅGA 5

DW: Satt och pratade med ännu en apnoiker som upplevde att han hade kronisk nästäppa. Vi undrade (och det är här en ytterligare fråga dyker upp) ifall man kan operera näsan på något sätt (ta bort polyperna eller annat) så att luftvägarna genom näsan blir fria igen så att vederbörande kan använda näsmask igen? Vederbörande trivs alls inte med helmask som bara gör honom torr i munnen.

Kortisonspray fungerar inte. Prednisolon fungerar, men kan inte ätas annat än några gånger om året. Alltså: Kan man göra en större eller mindre operation för att få bättre luftflöde genom näsan?

RH: Nästäppa utreds av Öron- Näs- och Hals- läkare och beroende

på vad man finner kan man göra försök till ingrepp. Sned nässkiljevägg, broskförändringar eller förtjockade slemhinnor kan vara problem som oftast kan åtgärdas antingen med mediciner eller kirurgiskt. På senare tid har det också kommit mindre smärtsamma kirurgiska metoder. ■

Sällsynt med rollatorer

Men en märklig sak är hur få rollatorer man ser i bruk i USA. Trots att vi vet att just rollatorn är den enskilda produkt som betytt mest när det gäller äldre (ja, rejält äldre) människors möjlighet att på egen hand vistas i det offentliga rummet. Rollatorn är helt enkelt en fantastisk uppfinning. I USA kör man gärna med 'bockarna' istället, vilket inte alls ger samma rörelsefrihet förstås även om de står stadigt.

Min misstanke är att det finns en rädsla för skyhöga skadestånd (riktat mot tillverkaren/säljaren) ifall rollatorn skulle skena iväg med följden att brukaren far illa. Frågan om skadestånd är alltid närvarande i USA eftersom det bara är på så sätt som advokaten (och det är speciellt durkdrivna advokater som driver den här typen av mål/ärenden) kan få betalt, ofta i form av hälften av det tilldömda skadeståndet.

Sjukvården i USA är hur som helst världens bästa – för den som har sjukförsäkring... Det betyder nu inte att den som saknar pengar (eller saknar sjukförsäkring) nekas sjukvård. Det är en missuppfattning. Som besökande europé måste man dock ha en reseförsäkring med inbakad sjukförsäkring. Annars blir det dyrt om man behöver vård. Observera att en sådan reseförsäkring/sjukförsäkring endast gäller en begränsad tid. Vid en bortavaro på mer än 45 dagar krävs för det mesta att man tecknar en tilläggsförsäkring. ■



Masken som anpassar sig efter din unika ansiktsform!

Weinmann Sweden AB
Smidesvägen 12, 2 tr · 171 41 Solna · T: 08 624 09 00
info@weinmann.se · weinmann.se · weinmannshop.se

partner for life

WEINMANN
medical technology

F&P Simplus™

Simply Fits + Performs



BÄSTA MASK TILL BÄSTA PRIS

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

Beställ på
www.medistore.se
Tel: 08-406 06 60

NYHET



Din Shop!

Weinmanns webshop för andningsmasker och tillbehör

Weinmann Sweden AB
Smidesvägen 12, 2 tr · 171 41 Solna · T: 08 624 09 00
info@weinmann.se · weinmann.se · weinmannshop.se

partner for life

WEINMANN
medical technology

Returadress:

MV-Gruppen, Skogsliden 25, 187 41 Täby



APNÉFÖRENINGEN SYDS ÅRSMÖTE:

Vad vill landstinget med oss och vad vill vi med landstinget?

Ovanstående rubrik blir ämnet vid Apnéföreningen Syds årsmöte som hålls onsdagen den 26 mars på Blocket, SUS i Lund. Regionråd Carl Johan Sonesson (m), Region Skåne, kommer till mötet och föreningens medlemmar får möjlighet att ställa frågor. Carl Johan Sonesson är ordförande i regionens hälso- och sjukvårdsnämnd. Förutom Sonessons deltagande planeras en intressant föreläsning och kvällens värd, Philips, informerar om sina produkter och den senaste utvecklingen.

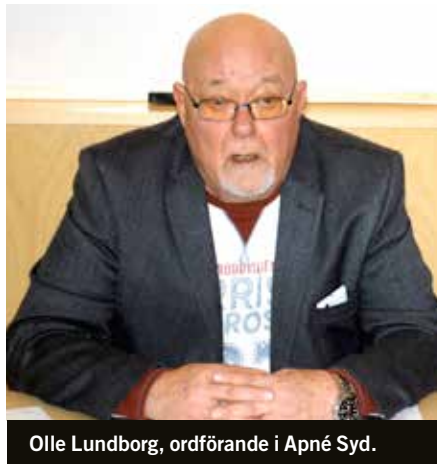
Redan den 5 februari hade representanter från Syds styrelse, ordföranden Olle Lundborg och Carl-Axel Wildt, ett inledande möte med Sonesson och regionrådet Anders Åkesson (mp) i Malmö. Den senare är förste vice ordförande i hälso- och sjukvårdsnämnden samt ordförande i tandvårdsutskottet.

För oss medlemmar är årsmötet ett ypperligt tillfälle att få ställa "närgångna" frågor till en ansvarig landstingspolitiker om Region Skånes inställning till sömnapnépatienter, diagnostisering och behandling av apnoiker samt den oerhört långa kön för att få diagnostisering och behandling vid SUS. Väntetiden är för närvarande omkring 20 månader!

Dags betala årsavgiften för 2014

Det är nu också hög tid att betala in årsavgiften för 2014. 150 kr för medlem och 75 kr för anhörig. Du måste t.ex. ha betalt avgiften för att kunna rösta på årsmötet. Betala till *bankgiro 872-2191* och var noga med att ange namn och adress. Vi har medlemmar som enbart har angett namn och inte adress, telefon eller e-post. Styrelsen har lagt ned mycket tid på att spåra dessa medlemmar så att de kan få information från föreningen och tidningen Drömläget.

Det är viktigt att föreningen har ett fungerande medlemsregister och då krävs det att vi åtminstone anger namn och adress vid våra betalningar. Då föreningen fortsättningsvis avser att skicka sina nyhetsbrev med e-post är styrelsen mycket tacksam om alla som har Internet också informerar den



Olle Lundborg, ordförande i Apné Syd.

om sin e-post-adress.

Om du har motion/motioner till årsmötet måste de vara styrelsen tillhanda senast sex veckor före årsmötet. Dessa kan antingen mejlas till *apnesyd@live.se* eller skickas till *Apnéföreningen Syd c/o Lilla Bangårdsgatan 3, 29132 Kristianstad.*

Läs "Herr Dunderbars" blogg!

Om de olika landstingens "ekonomiska behandling" av oss apnoiker har Christian Cederholm, Kristianstad, kåserat om på sin blogg *herrdunderbar.wordpress.com/* Christian lider av sjukdomen Alexanders sjukdom och är eventuellt den enda vuxna personen i Europa som har sjukdomen. Han har skrivit två böcker och intervjuats i TV4. För att snabbt hitta hans blogglägg får du gå tillbaks till den 9 januari i hans kåserilista. Enklast gör du detta genom att skrolla bakåt i tiden.

"Christian nämner i sitt kåseri att det varierar mycket bland landstingen hur ekonomiskt belastad en användare av CPAP blir för att få en adekvat behandling. I Skåne får man själv stå för inköp av ny mask och slang. En kostnad, som för Christians del är 1900 kr. En utgift som inte ingår i högkostnadsskyddet. I Stockholm hyr man sin CPAP för 100 kr/månaden. En hyreskostnad som innebär att man slutligen har betalat sin CPAP både två och tre gånger. I Västra Götaland är allt gratis och i Jämtland betalar man 300 kr för sin CPAP och även 300 kr när det är dags för ny mask.

Jag har haft min mask i åtta år, skriver Christian, och jag har tejpat den i olika omgångar, just för att jag inte har råd att köpa en ny var tredje år som rekommenderats mig. Ska det vara så här, avslutar Christian Cederholm?"

Svaret är naturligtvis NEJ!

Nu ställer vi Carl-Johan mot väggen!

Det finns många frågor att ställa till regionrådet Carl Johan Sonesson vid medlemsmötet i samband med vårt årsmöte den 26 mars. Sonesson har uttryckt stort intresse för att få den här möjligheten att dryfta frågor med apnoiker. Välkomna till ett intressant årsmöte och dess kringprogram! Programmet startar redan kl. 17.00 med leverantörsutställning och mingel (fika, bröd och vatten m.m.). Årsmötesförhandlingarna börjar kl. 18.30 och därefter, ca kl. 19.00, är det dags att "ta pulsen" på Region Skånes ordförande i hälso- och sjukvårdsfrågor. ■

Text: Anders Nyberg