



Vad är sömnapné?

Sömnapné innebär att man slutar andas långa stunder medan man sover, vilket beror på att musklerna i svalg och strupe slappnar av och täpper till luftvägarna. Antalet andningsuppehåll kan uppgå till flera hundra per natt och först om och när man vaknar till, ofta med ett ryck, börjar man andas igen. Att man vaknar beror på att syrehalten i blodet blir så låg av andningsuppehållet att kroppen "väcker" en för att man inte skall dö av syrebrist. Så vis är kroppen.

Däremot innebär det samtidigt att man aldrig sover ordentligt, vilket kan ge en otrolig trötthet dagtid. Det händer att folk somnar vid ratten framför rött ljus eller när man läser en tidning. Somliga får ständig huvudvärk och på lång sikt kan sömnapné ge högt blodtryck, stroke, hjärtinfarkt eller leda till diabetes. Forskningen har visat att obehandlad sömnapné förkortar livet med i genomsnitt 8-10 år!

Det fina är emellertid att denna farliga sjukdom är lätt att behandla och att detta kan ske över en natt. Bokstavligen! Med hjälp av en mask – kopplad till en (ljudlös) 'luftpump' – håller man luftvägarna öppna så att man kan andas normalt och vakna utvilad. Man kan även bli hjälpt av en speciell bettskena som lyfter fram käken och på så sätt håller andningsvägarna fria.

Apnéföreningen i Stockholm verkar för att människor med sömnapné skall få så bra vård och villkor som möjligt. Vidare lyfter föreningen fram den forskning som sker på området över hela världen.

Välkommen till någon av våra träffar så får du veta mer. Du kan också mejla oss dina frågor eller din intresseanmälan till info@apneforeningen.se

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 medlemsmöten, men också via separata brev och annonser.

I redaktionen:
Dan Wiksten och Gert Grundström.

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar i tidningens arbete.



Så fick Mika ett nytt liv

Mika Soinjoki är nog vad man skulle kunna kalla en A-människa, dvs. en 'drivande' och driftig människa som driver allt han företar sig – framåt. En som vill se saker hända. Som arbetar ständigt och eftersom han dessutom alltid arbetat i en bransch som kännetecknas av stress och press och oregelbundna arbetstider så tyckte han inte att det var så särskilt underligt att han var trött nästan jämt.

Vi träffar Mika ute vid Saltsjöbadens Golfklubb där han driver restaurangen. Nu är det höst men Mika berättar att efter en sommar som denna brukade han "känna sig som en zombie". Brukade 'falla ihop' när han äntligen kom hem och inte bara där... Folk brukade säga

att "hur kan du vara så trött som sover och somnar så mycket och ofta – överallt?". Ja, det var ett mysterium. Tills han en vacker dag tog reda på vad tröttheten berodde på. Tills han förstod att han natttid slutade att andas långa stunder!

LÄS MER PÅ SID 3

Medlemsmötet i september 2014



Medlemmarna som kom till mötet den 11 september fick ta del av en världsnyhet. Var det världens minsta CPAP? Var det första gången den visades? Kan man köpa en sådan? Henrik Hedlund från BREAS redde ut begreppen. Bakgrunden är att allt yngre människor drabbas av andningsuppehåll nattetid. Och för att locka yngre människor till nödvändig behandling måste man ta till nya grepp.

LÄS MER PÅ SID 6



SomnoDent® Sömnapnéskena



SomnoDent® är CE, ISO 9001 och FDA certifierad

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

- 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
 - Privat
- Patienter bekräftar effekten
- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömnkvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena[®]

*Se alla studier på: www.somnomed.se

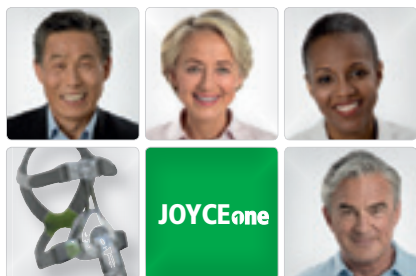


Din nya shop!

VeriVita webshop för andningsmasker och tillbehör

VeriVita AB

Sollentunavägen 63, 191 40 Sollentuna
T: 08-35 15 00 - info@verivita.se - www.verivita.se



Första Onesize masken som erbjuds både som näsmask och helmask.

VeriVita AB

Sollentunavägen 63, 191 40 Sollentuna
T: 08-35 15 00 - info@verivita.se - www.verivita.se



Gert Grundström, ordförande
i Apnéföreningen i Stockholm



Vad döljer sig i vårt julklappspaket?

Vi närmar oss julklappsdays och vi apnoiker är förväntningsfulla och hoppas på att få öppna vår julklapp före julaften. Det skall bli intressant och se om klappen är inslagen i vackert papper med guldband eller om den är inslagen i förra årets julpapper och tejp. Jag tänker naturligtvis på vad landstingsstyrelsen beslutar i ärendet om förändrade ekonomiska villkor för oss apnoiker.

Om landstinget följer nya regeringens välfärdsloften så ökar möjligheterna för att funktionsnedsatta och äldre blir prioriterade. Det är viktigt att våra politiker aldrig gör avkall på att satsa på förebyggande insatser för att minimera riskerna för folksjukdomar. Som exempel menar jag att se till att människor med OSAS kommer i vård. Det finns ett verktyg för våra politiker som inte har tagits i bruk än, mest beroende på okunskap. Verktöget heter QALY, som forskarna tagit fram för att kunna jämföra olika insatser i förebyggande syfte. Och då räknar man bland annat in: *åtgärdens effekt, livstidsrisk, för tidig död, förlorad livskvalitet, kostnad för vård och annan samhällsservice, vunna kvalitetsjusterade levnadsår, besparingar, mm.*

Man kan tycka att det är ett cyniskt sätt att räkna på, men kanske är det bästa sättet att få våra politiker att fatta galoppen. Det är min uppfattning att QALY kommer att användas mer och mer vid prioriteringar av vårdinsatser. När det gäller OSAS så visar det sig att en satsning på förebyggande vård ger extremt höga QALY-poäng.

Även om det är lite tidigt att avge nyårsloften så skulle jag önska att vi alla extra mycket värnar om varandra 2015. Såväl inom familjen som den närmaste omgivningen. Där jag bor startade några personer för många år sedan VHV som betyder Vi Hjälper Varandra. Tanken var att bilda en kedja som kunde kontakta varandra regelbundet och därmed undvika att någon blev bortglömd. Föreningens framtid säkrades när ett par testamenterade en miljon kronor att förvaltas i en stiftelse. VHV är en mycket aktiv och är öppen för alla oss som tillhör bostadsföreningen.

Vi i styrelsen ber att få till önska er alla en God Jul och Ett Gott Nytt År. Några av er träffar jag den 11 december på medlemsmötet.

Hälsningar från er ordförande
Gert

Välkomna på julfest den 11 december!

Se separat kallelse!

Förutom föredrag och underhållning kommer leverantörerna att erbjuda fantastiska priser på sina produkter. I något fall 50% rabatt på ordinarie priser för näs- och helmasker. Missa in ett sådant tillfälle!





Så fick Mika ett nytt liv

Mika Soinjoki driver tillsammans med hustru Ann-Sofie Mikas Mat & Catering, mest känt som Saltsjöbadens Golfrestaurang. Saltsjöbadens golfklubb håller till i ett underbart vackert landskap, i en pastoral idyll bara en kvart från Danvikstull med bil. Här arbetar Mika Soinjoki som fick ett helt nytt liv när han kunde börja andas normalt igen – även nattetid.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Mika Soinjoki är nog vad man skulle kunna kalla en A-människa, dvs. en 'drivande' människa som driver allt han företar sig – framåt. En som vill se saker hända och är beredd att arbeta för det. Som arbetar ständigt och har svårt för att se begränsningar, egna och andras. Och eftersom han dessutom alltid har arbetat i en bransch som kännetecknas av stress och press och oregelbundna arbetstider så tyckte han inte att det var så särskilt underligt att han var trött nästan jämnt.

– Jag var inte den där duktiga pappan som läste läxor med barnen när jag kom hem från arbetet, erkänner Mika Soinjoki, som är pappa till tre söner, 20, 13 och 9 år gamla.

– Dels har det genom åren varit alltför många sena kvällar, men jag var dessutom alldeles slut när jag kom hem. Ursäktade mig med att 'den som arbetar blir ju trött' och den som arbetar mycket blir förstås mycket trött, eller hur?

Började i branschen som 15-åring

Och sant är att vem som helst skulle säkert känna sig både trött och slutkörd om man levt som Mika Soinjoki. Idag 41 år, med ett spännande arbetsliv i restaurangbranschen sedan 26 år tillbaka.

Han började som 15-åring på *Viking Line*, båtarna som gick (och fortfarande går) mellan Sverige och Finland. Ett hårt jobb. Och ganska osunt och påfrestande för en ung grabb. Mycket fylla bland annat. När arbetet var slut för natten, och

ofta innan dess, började de stora pojkarna (och flickorna) suppa till.

– Det här var före Estonia, påminner Mika om. Det är en helt annan sak idag. Idag är det strikt helnykterhet som gäller för personalen på de här båtarna om de vill behålla jobbet. Idag händer att personalen slumpvis väcks när de sover i sina hytter och ombeds blåsa i en alkohömätare(!). Kom ihåg att Estonia-olyckan förvårrades av att en stor del av personalen var onykter. Så var det. Det är en helt annan kultur idag på de här båtarna.

Olika restaurangkulturer

Efter livet på sjön fick Mika stifta bekantskap med en helt annan restaurangkultur, nämligen den kultur som var rådande på *Gripsholms Vårdshus* i det idylliska Marie-



Saltsjöbadens golfklubb ligger i en underskön miljö. Här driver Mika Soinjoki restaurangen tillsammans med hustrun Ann-Sofie.

fred i det inre av Mälaren – långt bort från de hemska vattnen ute på norra Östersjön. Här i Mariefred lärde han sig en betydligt 'finare' restaurangkultur. Av en fransk köksmästare dessutom! Kunde det bli bättre? Ja, här lades nog grunden till Mikas breda kunskap när det gäller mat och matkultur, catering och restaurang.

Hamnade senare på klassiska *Hasselbacken* ute på Djurgården, där man istället hade en österrikisk köksmästare vid namn *Martin Werner*. Och nu var det dags att även lära sig betydelsen av "ordning och reda" i köket och inte bara kokkonstens yttersta finesser. Mycket "matnyttigt" (som en göteborgare hade uttryckt saken).

Efter det väntade den berömda restaurangkoncernen *Stockholm Fisk* (med kända restauranger som Ulla Winbladh och Wedholms Fisk) Här på Stockholm Fisk var Mika verksam som kökschef i sju år. Prestigefyllda namn, prestigefyllda arbetsplatser. Men också alltid oregelbundna arbetstider, "tokiga arbetstider". Arbetstider som sliter på hälsan.

Lagade Nobel-middag

Det var väl först när Mika började på catering-firman *Säbb och Blomqvist Catering och Festvåning*, mycket högt rankad i branschen, som det blev lite mer regelbundet och därmed lite mer hälsosamt. Mika var nu långt borta från livet som 15-åring på Finlandsbåtarna. Nu hade han tid att vara med i helt andra sammanhang. Som när

han var med om att göra en Nobel-middag i Stockholms Stadshus! En höjdpunkt naturligtvis.

– Ja, det var en fantastisk upplevelse att se hur alla i köket tillsammans tog fram världens finaste middag, minns Mika. Chefskocken här är förstås världsberömd och åker efter festen till Japan för att kopiera den berömda måltiden åt miljonärer och miljardärer som inte fick komma, men som ändå vill smaka på maten som Nobelpristagarna fick äta. Just i Japan är intresset stort.

Startade eget

Men så en dag ringde en kompis och

föreslog att man tillsammans skulle starta eget. Och att det fanns en möjlighet att ta över restaurangen vid Saltsjöbadens Golfklubb. Sagt och gjort. För inget går väl upp mot möjligheten att driva något eget efter eget huvud. Efter en tid blev det också läge för hustru Ann-Sofie att köpa ut kompisen och nu är man tillsammans inne på andra säsongen.

Att driva restaurang i anslutning till en golfbana är lite speciellt. Hit ut kommer folk för att äta lunch på Saltsjöbadens Golfklubb: "tjugo minuter från stan, tio från Nacka centrum". Men man dukar även upp till middag och tar gärna emot beställningar från större sällskap.



Det var på inrådan av Gert Grundström som Mika lät göra en sömnundersökning – till slut.

Man har visserligen öppet året om, men självklart råder här högsäsong och lågsäsong. På somrarna har man personal anställd, men under vintersäsongen försöker Mika och Ann-Sofie klara det själva, vilket bara är möjligt p.g.a. stor rutin och lång erfarenhet.

Helt slut om kvällarna

– Det gäller att variera sig dessutom, berättar Mika. Menyn skall vara lite spännande samtidigt som folk vill 'känna igen sig' i det dom äter. Det får alltså inte vara några konstiga rätter även om just våra gäster har provat på det mesta.

Gästerna kan delas upp i "stammisar" och "golf-stammisar". Sådana som kommer för matens skull i lugn miljö och sådana som regelbundet spelar golf dessutom. En vanlig tisdag kan det handla om ett hundratal gäster av bägge sorter.

Sammanfattningsvis. Att driva en restaurang i helt egen regi innebär att man själv skall stå för planering, inköp och matlagning. Mika måste nu själv stå för kontakterna, inte bara med de ätande gästerna utan även med leverantörerna, hälsovårdsnämnden, hyresvärderna. Han var nu egen företagare. Så om han inte haft anledning att vara trött tidigare så hade han det nu.

– Jag kunde somna var jag satt om jag nu hade tid till att sätta mig ner. Någon läsläsning med pojarna därhemma blev det förstås ännu mindre av. Jag var helt slut på kvällarna.

Såg att allt inte stod rätt till

Nu fanns det dock en golfspelare i klubben som hade lagt märke till Mika. Som lite från sidan misstänkte att allting kanske inte riktigt var som det borde. Gert Grundström (jo, just det, ordföranden i Apnéföreningen Stockholm, tillika seniormedlem i Saltsjöbadens Golfklubb) hade naturligtvis träffat Mika ett flertal gånger. Inte bara som lunch- och middagsgäst, utan även som representant för golfklubben av vilken Mika arrenderade restaurangen.

– Han såg tydligen hur jag mådde, för en dag frågade han mig rakt ut hur jag sover om nätterna!? Vilken underlig fråga tänkte Mika då, varefter han i alla fall hade svarat något om att hans fru alltid klagat på hans snarkande. "Ingen-ting mer?" hade Gert frågat. "Nä, inte direkt", hade Mika svarat. "Vad menar du egentligen?"

– Men Gert var envis. Uppmanade mig att kontakta Sophiahemmet för en sömnundersökning. Men därvid blev det. Jag gjorde ingenting utan fortsatte att arbeta mig trött om dagarna och snarka mig trött om nätterna.

"Nå, hur går det?"

Efter en tid frågade emellertid Gert hur det gick med sömnundersökningen han tipsat



Livskvaliteten har kommit tillbaka, det är roligt igen. Här tillsammans med hustrun Ann-Sofie.

om och Mika tvingades erkänna att han "inte hunnit". Men lovade samtidigt att ta kontakt med Sophiahemmet trots allt. Sagt och gjort den här gången.

– Det visade sig att jag hade mycket allvarlig sömnapné med hundratals allvarliga andningsuppehåll nattetid, upp till ett 60-tal i timmen vissa stunder! Ja, alla värden var förstås i botten. Syrehalten i blodet på tok för låg exempelvis. Så här var det bara en CPAP som var alternativet, menade läkarna.

Och Mika hör till dem som förlikade sig med apparaten mycket snabbt. Ja, mer än det.

– Redan första natten var fantastisk! Det funkade direkt! Sov sex timmar i ett sträck, det läste jag av på apparaten. Vaknade pigg och utan huvudvärk och kände mig för första gången utvilad på morgonen. För att nu inte tala om hur nöjd och belåten hustru Ann-Sofie var som även hon fick sova utan snarkningar och skrämmande andningsuppehåll.

Kände sig som en zombie tidigare

När vi hälsar på ute vid Saltsjöbadens Golfklubb är vi på väg in i lågsäsong vad gäller restaurangen och Mika berättar att efter en sommar som denna brukade han "känna sig som en zombie". Brukade 'falla ihop' när han äntligen kom hem och inte bara där... Folk brukade säga att "hur kan du vara så trött som somnar och sover så mycket och ofta – överallt?"

– Ja, så var det. Tidigare kunde jag

somna om jag bara satte mig ner en stund. Idag är det helt annorlunda, berättar Mika som faktiskt ser mycket 'pigg och vaken' ut.

Nu efter säsongen tänker man hålla stängt under helgerna. Mika och Ann-Sofie ser fram emot lediga, aktiva helger. Och nu handlar det om kvalitetstid med familjen till skillnad mot när han gick omkring som en zombie därhemma. Och man har redan varit på semester i Spanien och apparaten var med. Funkade perfekt.

Nu väntar viktminskning...

– Så du kan inte tro hur tacksam jag är mot Gert. Som till att börja med såg hur dåligt jag mådde. Troligtvis utifrån egna erfarenheter. För vem vågar föreslå en 'främmande' människa att göra en sömnundersökning utan att veta säkert? Utan egna erfarenheter? Och som sedan frågar om man gjort som han sagt!?

– Hursomhelst. Gert har med sin envishet mer eller mindre räddat mitt liv, menar Mika.

Och som tack är Gert en välkommen och en s.k. "ej betalande gäst" så länge Mika driver restaurangen i alla fall. Vilket får oss att tänka på ett annat ämne. För nu gäller det att ta itu med övervikten också, har Mika förstått.

– Jag slutade snusa och det gav ytterligare viktökning har jag kunnat konstatera. Men även en sådan sak är visst lättare att hantera så länge man sover gott om natten. Det får bli nästa grej. ■

MEDLEMSMÖTE

Medlemmarna bekantar sig med framtiden

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Medlemmarna som kom till mötet den 11 september gjorde det med vetskapen om att valet stod för dörren. Här i Drömläget hade vi lagom till valet presenterat vad våra olika politiska partier visste, förstod och verkade för när det gällde just personer med sömnapné syndrom. På mötet fortsatte analysen. Men här fick medlemmarna även stifta bekanta sig med en världsnyhet. Var detta världens minsta CPAP? Var det första gången den visades? Kan man köpa en sådan?

Men det började alltså med att föreningens ordförande, Gert Grundström, redogjorde för det politiska läget som trots allt går i "rätt riktning" för vår sak, för personer med sömnapné. Pendeln har svängt från *hjälpmedel till behandling*, varvid han menade att allt fler politiker inser att det handlar om en nödvändig (ibland livsuppehållande) behandling och inte om ett hjälpmedel som vore det att jämföra med en rollator eller ett par kryckor.

Ett "hjälpmedel vid behandling"

"Möjligen är det ett hjälpmedel vid en behandling", menade ordföranden, som också fann det märkligt och orättvist att en apnéskena (som kostar lika mycket som en CPAP) är gratis, medan man måste köpa eller hyra en CPAP.

Gert Grundström lyfte också fram frågor han ansåg stod för dörren. En sådan var förhållandet mellan sömnapné och trafiksäkerhet en andra gång. Intresse för att vi engagerar oss finns från flera håll, vilket är positivt. Ordföranden uppma-

nade medlemmarna till engagemang över huvud taget: "Ställ upp till styrelsen! Hjälp till att sprida tidningen! Välkomna att skriva i tidningen!"

En världsnyhet presenteras

Så var det då dags för Breas att presentera sin världsnyhet, Z1, världens minsta CPAP! Utvecklad i USA utifrån delvis andra utgångspunkter än de sedvanliga. Bakgrunden är att alltför många människor går runt med *obehandlad* sömnapné, berättade Henrik Hedlund från Breas som kommer att sälja Z1 i Sverige.

– Allt yngre människor drabbas av andningsstillestånd nattetid, kunde han berätta. Och för att locka yngre människor till en nödvändig behandling måste man ta till nya grepp.

Varpå Henrik Hedlund visade en amerikansk reklamfilm(!). Den nya apparaten är lätt att ta med om man har ett rörligt liv i stil med vad yngre människor ofta har. Den tar inte plats, vaken fysiskt eller mentalt. Den är helt enkelt lite 'sexigare'. Framför allt jämfört med apparater som har några år på nacken.



En häftig pryl bland andra

Med sin nya apparat försöker man kila in sig hos alla dem som är vana att använda smart phones, laptoppar och andra lite häftigare prylar. Säkert har vi snart en app som tar hand om din sömnapné. Den Z1 vi nu fick se på mötet var i alla fall liten och enkel – och tyst (26 decibel, vilket är mycket tyst). Vikten är 284 gram och den får rum i fickan. Dessutom kan den drivas av ett batteri. Själva apparaten är då helt integrerad med batterifodralet. Maxtrycket är 14 vatten vilket den (vid batteridrift) klarar i 8 timmar. Apparaten laddas sedan upp på 6 timmar. Motorn är som sagt mycket tyst trots att fläkten/pumpen snurrar väldigt fort. Batteriet kan köpas separat. Det är ett litiumbatteri som beräknas hålla i ett till tre år.

Den här apparaten får användas på flygplatser. Bra för den som väntar på försenade fligheter förstäs.

En andra-apparat?

Ur apparaten kan även brukaren hämta all möjlig information, inte bara klinikerna. Det finns egentligen inga regler för vem eller vilka som äger rätt att ställa in och anpassa en CPAP. Eftersom (miss)tanken är att Z1 skall användas som en 'andra-apparat' vid sidan om den 'ordinarie' apparaten därhemma så kommer Henrik Hedlund att föreslå åtminstone denna kategori kunder att föra över inställningarna från den. Det finns tre knappar och med dem kan man ställa in trycket, ramptid och kolla återstående ramptid. Man kan kolla batteristatus och trycka fram felindikatorer såsom maskläckage. Uppgift om AHI (ApnéHypopnéindex), dvs det genomsnittliga antalet apnéer plus hypopnéer per timme sömn, kommer.



Medlemmarna studerar världens minsta CPAP som Henrik Hedlund stolt visar upp.



I vimlet hittar vi Lennart Brundell som skriver uppskattade kåserier i denna tidning.

Bra för höga höjder!

Z1 en s.k. *konstant-CPAP* med ett och samma tryck (förutom då ramtidens tryckökning), men med utandningslätnad. Apparaten kommer även med en autofunktion där man kan välja mellan lägena 'autofunktion' och 'konstant'.

En kul grej är att den ökar trycket på höga höjder där lufttrycket över lag är lägre. I Mexico exempelvis eller Bolivia bor ju mycket folk på höga höjder, medan sömnkliniker kanske ligger längre ner i slättbygden. På flygresor justerar apparaten trycket efter kabintrycket. Och eftersom apparaten är så liten och behändig så är det fullt möjligt att den kommer att plockas fram vid längre flygresor, vilket idag sker ytterst sällan.

Speciell luftfuktare

Vad som saknas är en konventionell luftfuktare. Istället sätter man in ett speciellt 'filter' i apparaten som avger fukt och som är av det slag som idag används inom intensivvården.

En DC-konverter, vilket gör det möjligt att använda ett bil- eller båt batteri kommer. Apparaten är vidare förberedd för Bluetooth och snart kommer en app till iPhone och iPad som gör att man kan läsa av apparatens olika värden från sin mobil! Mobilen kan då även fungera som en fjärrkontroll med start- och stoppfunktion. Motsvarande för Android-telefoner kommer också.

Nå. Var kan man då få tag i en sådan här mackapär? Z1 köpes via BREAS web-shop. Priset är just nu 5.300 kr (9.144 kr med batteripaketet). Garantierna följer Konsumentköpslagen.

Kul med inblick i framtiden

Vi var nog många som var riktigt imponerade av Henrik Hedlunds föredragning. Här hade vi nog fått en inblick i vad framtiden kan bjuda på. Finns det några gränser? Det måste ändå kännas ganska kul för de närvarande medlemmarna att få ta del av en nyhet som denna. Att få känna en liten fläkt från framtiden. Och man förstår genast att det inte kan vara slut här! Hur ser våra CPAP:er ut om 10, 15 år? Eller om 20 år? Det är väl bara fantasin som utgör en begränsning härvidlag.

Vad mer kan man då önska sig? Artikel-författaren skulle för sin del gärna vilja se en slang som gick att veckla ihop i ett lika litet fodral eller ask (som den här apparaten ligger i) för att sedan kunna vecklas upp till en 'riktig' slang inför användandet. En slang som lätt gick att stoppa i fickan tillsammans med en lika liten, helst mindre, mask.

Den ultimata friheten

Det vore förstås den ultimata friheten för den unga rörliga människan (som Breas vänder sig till med sin modell Z1):

"Ta med dig din CPAP vart du går – du är fr.o.m. nu aldrig mer bunden till just din – *egen* – säng." Så. Vem uppfinner den magiska slangen (och masken) som krävs för detta?

Efter Henrik Hedlunds presentation berättade Berit Båryd om hennes projekt "Gör din egen hälsojournal!" (se separat artikel). I övrigt avslutades kvällen som sig bör – med dragning i vin-lotteriet.

Varefter ordföranden Gert Grundström tackande alla som kommit för att delta vid mötet, föredragshållare som intresserade åhörare, och önskade alla en skön fortsättning på kvällen och efter det en god natt med god sömn! ■





En ny marknad för CPAP?

Nu kanske någon förfäras. På medlemsmötet fick vi alltså se en reklamfilm för att börja använda CPAP!? Är inte detta att skapa ett behov som kanske inte finns. Ett sätt att för rika företag att tjäna ännu mer pengar? Typiskt Amerika. Eller rättare amerikansk kapitalism.

Men till saken hör att de amerikanska sjukförsäkringsbolagen (i de fall det är de som betalar) är minst lika restriktiva med förskrivning av apparater som någonsin en sömnklinik eller ett landsting i Sverige. Även uppföljning och eventuell justering sker med regelbundna säkerställda intervall.

Sant är däremot att man i USA snabbt försöker göra pengar på ett behov man ser finns där, vilket innebär att efterfrågan/behov snabbt möts av ett anpassat utbud. Det är en av kapitalismens konsekvenser – den del av kapitalismen vi kan bejaka utan betänketid.

Dock finns en annan grupp tillverkarna gärna såg köpte en CPAP, en grupp som är ofantligt stor, men som troligtvis kommer att få betala sin apparat själva, nämligen: snarkare utan farliga andningsuppehåll. Detta, om inte annat, för att få tyst i sovrummet så att även sängkamraten kan sova. Kanske att han/hon t.o.m. är beredd till att betala apparaten, bara det blir lugnt i sovrummet!

Kanske att man som nybliven sängkamrat t.o.m. kommer att kunna skryta och locka med "och jag har en CPAP i dataväskan så vi kommer att kunna sova – också!" Ja, kunde man bara få bort "töntstämpeln" så vore förstås mycket vunnet för tillverkarna. Z1 är säkert framtagen i ett sådant försök. ■

/DW

Gör din egen hälsojournal!

Det var efter ett benbrott och en ministroke som Berit Båryd, medlem i vår förening, bestämde sig för att upprätta sin egen hälsojournal. Nu uppmanar hon andra att göra likadant.

På senaste medlemsmötet berättade Berit Båryd om behovet av en egen hälsojournal. Som patient i medelåldern och uppåt så börjar kontakterna med olika vårdinstitutioner att bli ganska många – i skilda "ämnen" – och vi riskerar att inte riktigt hålla reda på allting. Det kan gälla olika värden vid en hälsoundersökning, det kan gälla mediciner och vaccinationer.

Vem kan hålla reda på hur många gånger man vaccinerats mot TBE exempelvis? Eller vaccinationen mot lunginflammation som med vissa intervall skulle tas i samband med influensavaccinet. Var det vartannat år, vart femte eller hur var det nu? Och har jag fått någon sådan på senare år? Hm.

Berit Båryd vet också hur det kan vara när man träffar en ny läkare och denne frågar om vilka mediciner man tar. De brukar ju bli lite fler ju äldre man blir. Och det är ju möjligt man vet vad de heter, eller rättare, hette när man fick dem i början. För vad heter de nu? När apoteken byter ut märket mot ett annat märke i ett försök att följa "Kloka listan" som föreskriver att man skall välja det för dagen billigaste märket om bara innehållet och avsedd verkan är

likvärdigt. Okej, det kanske man kan hålla koll på. Men vilken dos? Dvs. hur många mg? Nu blev det genast svårare.

Det är nu det kan vara bra att ha en egen hälsojournal där man skrivit ner det mesta. I hälsojournalen bör man också skriva ner när den eller den undersökningen gjordes. Åren går fort, speciellt ju äldre man blir. Man glömmer lätt. Berit Båryd tycker att man bör skriva ner några rader efter varje läkarbesök som ett slags minnesanteckningar.

Men man kan skriva mycket annat i sin hälsojournal. Många av oss vet nog de egna barnens födelsenummer, men vem håller reda på barnbarnens födelsenummer? Skriv ner! Gäller förstås även telefonnummer hit och dit. Telefontider och öppettider. Ja, ju mer man skriver in i Min Hälsojournal desto mer nytta gör den förstås.

Min Hälsojournal skall absolut inte förväxlas med vårdapparaters olika hälsojournaler. Eller med sjukhusens försök med sammanhållen journalhållning. Min Hälsojournal är helt och hållet avsedd för privat enskilt bruk.

Det var alltså efter en s.k. tia-attack under en semesterresa till Kanarieöarna som Berit Båryd, tidigare arbetsterapeut och afasi-pedagog, började skriva ner vad som hände med henne sett ur ett hälsoperspektiv. Hon gjorde den sedan mer allmängiltig för att passa andra och på den vägen är det.

Det började som en enkel Wordfil i datorn, men hon har nu även gjort en utskriven variant för vanlig penna. Pärm och CD finns att köpa för 325,- kr (inkl. frakt). Medlemmar i apnéföreningen får rabatt. Gå in på www.halsojournalen.com för att få veta mer. ■

Dan Wiksten



Leverantörerna visar upp det senaste

Att besöka ett medlemsmöte är ett utmärkt tillfälle att lära känna leverantörerna och att bekanta sig med nya produkter på marknaden. Den som inte håller sig informerad riskerar att "bli frånåkt", dvs. riskerar att stå där med en hopplöst omodern apparat när utvecklingen har gått framåt. Ingen skall räkna med att landstinget 'uppträder' din apparat och behandling i onödan. Här på mötet kunde vi nu ta del av världens minsta CPAP (se huvudartikel). Men låt oss titta lite på vad övriga utställare hade att visa upp.

Först med eluppvärmd slang

Gabriella Mansfeld representerar ett företag som heter *Fisher & Paykel* som har sitt ursprung i Nya Zeeland. Här på ett av våra möten visade man för några år sedan upp den första eluppvärmda slangen, något som flera andra tillverkare tagit efter. Maskerna säljs till privatpersoner av företaget *Medistor*: www.medistore.se. Där finns exakta priser.

Och det handlar om kvalitetsmasker till låga priser, lovar Gabriella Mansfeld. Masker med få delar som gör dem lätta att rengöra och sköta om. Medistore har 30 dagars öppet köp, vilket även gäller om masken har använts och provats!

– Vi säljer förstås även CPAP:er, berättar Gabriella Mansfeld. Vår apparat heter *ICON* och har en inbyggd befuktare.

Pannband med ström botar migrän!

VeriVita är en ny leverantör av medicinteknisk utrustning i Norden. Företaget är specialiserade på behandling av sömnapné men också av migrän(!). Det finns nämligen ett samband mellan sömnapné och migrän och där hjälper CPAP mot

båda åkommorna. För den som inte har sömnapné finns en ny teknisk lösning som heter *Cefaly*. Det är ett slags pannband som ger strömbehandling i 20 minuter direkt på den nerv som orsakar smärtsam migrän och annan huvudvärk.

VeriVita är distributör för den tyska producenten *Weinmann* som tillverkar både masker och CPAP:er för behandling av sömnapné, men även för andra sjukdomar i luftvägarna. Under hösten och



Gabriella Mansfeld visar kvalitetsmasker till låga priser. Säljs via Medistore på nätet.

vintern presenteras ett helt nytt sortiment från Weinmann med bl.a. en ny CPAP som heter PRISMA och 2 nya maskor som heter JOYCEone. Båda maskorna är i så kallad onesize dvs. finns bara i en storlek och Weinmanns tester visar att masken passar ca 80% av ansikten. Finns både som näsmask och helmask. Här handlar det om tysk kvalitet från början till slut, berättar Jan Sonedahl från VeriVitas

– Det handlar premiumkvalitet i stil med BMW och Mercedes om vi nu skall dra till med en liknelse.

Sant är att Tyskland har mycket stor erfarenhet av hur man behandlar sömnapné. (*Deras apnéförening är jättelik och mycket inflytelserik.*)

Den som går in på hemsidan, www.verivita.se, kan där ta del av olika kampanjer och erbjudanden som riktar sig den svenska marknaden.

Ny CPAP med uppkoppling från Resmed

Den som besökte Ulla Söders bord kunde beundra Resmeds nya CPAP AirSense T10 som ingår i ett nytt 'system' kallat ResMed Air Solutions som är en delvis ny vårdlösning för behandling av sömnrelaterade andningsstörningar. Här handlar det om uppkoppling!

Den nya apparaten har alltså kommunikationsfunktioner genom tele-monitorering för att bästa uppföljning och övervakning. Avståndet mellan vårdgivare och användare minskas därmed radikalt. Det innebär att sjukvården *på distans(!)* kan ändra vissa inställningar såsom trycket, befuktning, men även förslå typ av mask och liknande. Vilket sammantaget gör att patienten snabbare får rätt behandling anpassad för just honom/henne. Ja, vid



Joel Särholm från Philips låter besökarna prova på en ny gel i masken för bästa komfort.

detta bord och hos Ulla Söder fick vi nog en liten titt in i framtiden trots allt.

Nya maskor från Philips

Joel Särholm från Philips HealthCare visade upp olika modeller av maskor plus en smart Auto CPAP. Sömnapné är bara *en* del av Philips många specialiteter inom hälso- och sjukvård där man är mycket stora världen över.

Den här kvällen kunde medlemmarna – som de första i Sverige – även ta del av Philips nya sortiment av Gel-maskor. Gel-masken var ju en gång ett svar på gångna tidens ganska stela och hårda silikonmaskor. Dagens silikonmaskor är bättre och

därför är det numera möjligt att erbjuda maskor vars mjukdel består av en gel som är tunnare, lättare och mer följsam än tidigare.

Philips är mycket stora på avancerad sjukvårdsutrustning och kan därför utnyttja en rad synergieffekter. Exempelvis är deras Auto CPAP mycket smart och följsam. Många funktioner följer med från de mer avancerade 'ventilatorer' man levererar till sjukhus runt om i världen.

Philips ligger även bakom stora internationella studier kring hälsa och välbefinnande. Kartläggningar även andra kan dra nytta av. ■

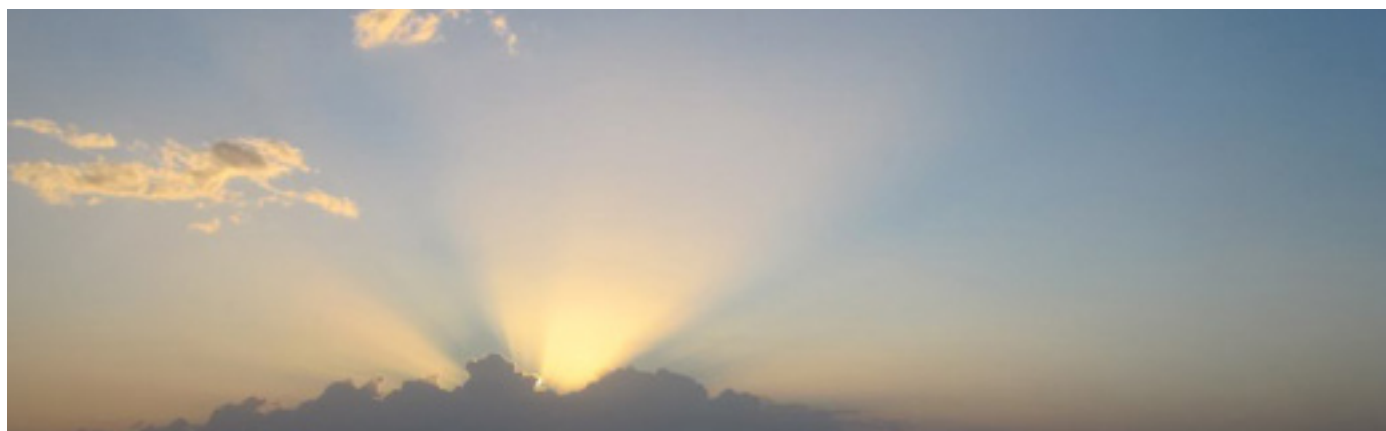
TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN



Ulla Söder från ResMed visar upp deras nya "uppkopplade" CPAP – Air Sense T10.



Jan Sonedahl har bot mot migrän (!)



Hösten och några veckor på Teneriffa.

November har sina sidor, men jag gillar i och för sig hösten. Färgerna, luften och tid för läsning framför en skön brasa. När sommaren var som bäst här i Sverige, i början av juli när värmen äntligen kom, så hade vi efter en miserabel midsommar bestämt oss för att säkerställa sol och värme under hösten. Således köpte vi en resa till Kanarieöarna, ett säkert kort.

En för mig förhållandevis ny företeelse är det så kallade höstlovet. Sannolikt har det tillkommit för att vi far- och morföräldrar ska kunna umgås mer med våra yngre barnbarn, i alla fall de som går i småskolan. När de kommit upp i de högre klasserna behövs vi inte på samma sätt längre.

Beroende på höstlovet och att det yngsta barnbarnet är sju år så besökte vi Cosmonova i slutet av oktober. Jag är ingen frekvent museibesökare, för tio år sedan när de äldre barnbarnen var i sjuårs-åldern var vi även då på Cosmonova. Ett spännande museum med ett antal inbyggda och pedagogiska effekter. Min minnesbild från femtiotalets Riksmuseum stämmer inte med dagens Cosmonova. En förändring av det positiva slaget.

Kära läsare, tiden går och även om vi inte vill bli gamla så blir vi äldre.

Maskbytet! Jag har i alla år med min CPAP använt en näsmask och det har fungerat utmärkt. Beroende på en felexpediering så har jag nu även en helmask av känt fabrikat. Enligt en av sönerna, maskernas RR. Med spänning har jag nu skolat in mig mot den nya masken, kanske med lite tveksamhet, den är ju så stor och klumpig jämfört med min näsmask. Den låter annorlunda, sitter annorlunda, men jag börjar vänja mig och inbillar mig att den är effektivare. Rädsla eller kärlek? Ditt vägval! Så heter

en bok som jag just nu håller på och läser. Temat i boken är - rädsla eller kärlek, vad ger dig motivation? Bara två grundkänslor!

Enligt författaren, så kan vi bara känna rädsla vid två tillfällen, kan det vara så enkelt?

- När vi mister det vi har - När vi tror att vi inte kommer få det vi vill ha.

Avstängdhet är en sorts rädsla eller skyddsmekanism som stänger av intryck som vi inte vill eller orkar ta in. När vi känner rädsla vill vi inte berätta hela sanningen och är inte så öppna för andras sanningar.

Kärlek är vad vi känner resten av tiden. Kärleken är vår längtan att uppleva enhet med allt och alla. Den som känner kärlek vill hjälpa andra till att känna likadant.

När din motivation är bortom all tvekan är det lätt att leva. Du är stark och kreativ, även om utmaningen är stor. Det börjar med att du väljer att leda dig själv! Det kanske inte alltid är enkelt, men det är faktiskt alltid så här okomplicerat. Så långt författaren.

Naturligtvis är det en fackbok, men väl värd att läsa. För visst är det så att *störst av allt är Kärleken* och i den tid som vi lever i behöver vi påminna oss själva om denna sanning.

Valet är avklarat och vi har fått en ny regering. Ingen verkar egentligen särskilt överraskad, den förra regeringen hade väl kanske bränt ut sig? Signalerna var tydliga och när Borg klippte av sig hästsvansen så var vi många som anade, att nu är det kört.

Kanske är det så att efter åtta år vid makten så är man mätt och förmodligen är det inte helt fel att byta ledning. Skillnaden mellan partierna är så liten idag att det sannolikt

bara blir marginella förändringar för oss vanliga medborgare.

En liten personlig reflektion, hur kommer det sig att både Reinfeldt och Borg kastar in handduken efter det så kallade valnederlaget? Dåliga förlorare? Nog kunde de väntat åtminstone något år innan de lämnade.

Den nya regeringen har väl inte fått någon drömstart, men tittar man i backspegeln så hade inte heller alliansen särskilt bra glid initialt. Trots starten så gick det ju ganska så bra tycker jag. Vi får väl se och förhoppningsvis kommer även den nya ledningen för vårt land att finna en form som fungerar.

Noll procent i ränta, jo jag tackar, men det känns konstigt. Märkligt och framtiden får utvisa om det fungerade. För ett antal år sedan var det betydligt högre ränta, men inte så länge.

Teneriffa ja, sol, värme, en utmärkt lägenhet i ett mycket bra hotell. Utsikt mot Atlanten, sydväst läge och mängder av korsord och böcker. Lars Kepler, ni vet författaren som är en hon och en han har lanserat sina nya bok *Stalker*. Grymt spännande, jag lyckades ladda ner den i läsplattan precis innan vi åkte hit.

Hotellet är placerat på en höjd i Los Gigantes där vi befinner oss. Konsekvensen är att antingen åker vi med en av hotellet anordnad bussförbindelse eller så promenerar vi via trappor och mindre vägar ner till centrum. Det tar ungefär 45 minuter och ger bra motion. Vi promenerar även hem. Möjligen har jag fått träningsvärk i benen men å andra sidan behöver jag inte vara orolig för vikten. Vi har inte testat bussförbindelsen ännu. Nu har vi några veckor på oss så vi hinner med det.

*Teneriffa i november 2014
Lennart Brundell*

Djuren visar vägen till bättre sömn



En madrass mot sömnapné? *Restme*-projektet består av en unik madrass med tillhörande kudde som ett forskargång från Sahlgrenska tänker göra till en kommersiell produkt. Madrassen har presenterats som en möjlighet att bli av med sina sömnapnéer. Men då måste man sova på magen precis som djuren gör, ett understatement som forskarna påpekar i sin presentation.

Följande fanns att läsa i Hemmets Journal i augusti 2014:

”Ann-Christine Mjörnheim fick höra talas om ett nytt, unikt projekt på Sahlgrenska Universitetssjukhuset där man tvingades sova på magen för att underlätta andningen. Hon blev nyfiken och bad att få komma med på studien. Det blev flera mätningar och en övernattnings på kliniken på den nya madrassen. Nu gjordes en undersökning som mätte sömndjup och samtidigt registrerade andningsuppehåll och snarkningar. Nästa morgon kom överraskningen. Hon hade bara haft 5-6 andningsuppehåll och doktorn tyckte detta vara bra. Så småningom fick Ann-Christine madrassen med sig hem.

Nu har hon testat sin specialmadrass i ett år och den är utbytt mot en mindre och nättare modell. Under projektets gång mättes också (med bärbara instrument) hur hon sov hemma i sin egen säng.

– Jag är mer än nöjd. Min energi är tillbaka och nu är jag aldrig orolig när jag sätter mig på en föreläsning. Det är helt fantastiskt att en så enkel grej som en madrass har förändrat mitt liv, säger Ann-Christine.

Priset ut till slutkund är inte fastställt men på frågan om cirkapris handlar det om 10.000:- kr.

Gert Grundström

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.traffpunktsoamn.se

*Gratis medlemskap för dig med sömnapné

Besök även Träffpunkt sömn på facebook



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

RESMED Webshop, lite personligare...

Köp dina ResMed produkter till lägsta pris i vår webshop!

Lägsta pris!



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

Välkommen till
Homecarecentret i Solna.

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

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



Linde: Living healthcare

TrueBlue - Vår främsta näsmask
någonsin för behandling av sömnapné



Som medlem i Apnéföreningen
erhåller ni alltid 10 % rabatt på
masker 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.philips.se/hemsjukvard

Drömsömn med John Blund?

Apnéforeningen är gärna med och testar olika hjälpmedel. Testerna är naturligtvis inte vetenskapliga utan grundar sig på fakta och känsla. Jag tillhör dem i styrelsen som gärna anmäler sig som testpilot och har redan hunnit med två projekt som jag redogör för här och nu.

Det första pilotprojektet gäller John Blund (som presenterats i ett tidigare nummer av Drömläget). John Blund är en apnébetskena till vilken kopplas två små tuber som placeras i näsborrarna. Enheten kopplas sedan till din CPAP. Fördelen med John Blund är att man inte behöver ha mask med tillhörande huvudband.

10 personer har ingått i pilotprojektet och alla har provat ut personliga bettskenor. Projektansvarig är Richard Harlid som kommer att redovisa resultatet när uppfinnaren John Heinonen gjort de sista justeringarna för att passa serietillverkning.

Slutorden blir att John Blund kan var ett intressant komplement med sitt nytänkande framför allt för dem som har svårigheter att få sin mask att fungera, som inte trivs med huvudbanden eller mestadels sover på rygg.

/ GG



Breas presenterar världens minsta CPAP som kan drivas med uppladdningsbart batteri.

Nu skall det bli tyst på flyget, i båten och i tältet!

BREAS har funnits med som CPAP-leverantör i många år. Nu har de fått en ny ägare och då satsas det på ett nytt tänkande när det gäller användningen av CPAP. Mycket tyder på att BREAS vill att CPAP:en även skall fungera som en *antisnarkapparat*. Idén är att man skall kunna köpa sin apparat på nätet. Den nya Z1 är en extremt liten och tyst CPAP på 284 gr och 26 decibel. Z1 kan drivas med litiumbatteri och då blir den lämplig i miljöer som saknar tillgång till ström och då tänker man förstas på bil, båt, flyg, camping mm.

BREAS stora ansvar är att se till att alla med sömnapnéer testas på sömnlabb och får medicinsk expertishjälp och anvisningar. Att det är en bra början att bli av med snarkningarna är klart och då kan man kalla den antisnarkapparat.

Jag har testat nya BREAS Z1 och kan

bekräfta att den är liten och användarvänlig. Den fungerar med befintlig mask. Ett irriterande ljud vid in och utandning skall BREAS justera och då har jag inga anmärkningar. Ny programvara är på väg som uppdaterar Z1 så att den håller samma användarstatus som sina konkurrenter.

Även en styrelsekollega har testat Z1 och han hade ytterligare ett par saker som BREAS bör titta på. Det ena gällde ett glapp i kontakten och det andra handlade om inställningen av trycket.

Prismässigt ligger den i nivå med andra apparater utrustad med elkabel. För att få större flexibilitet kan man lägga till ett litiumbatteri, vilket kostar ca 2000.- extra. Vi kommer att fortsätta att testa likvärdiga produkter som presenterar unika kvaliteter eller funktioner.

Gert Grundström

Stina Karman har skickat ytterligare en dikt som vi gärna vill publicera.

Tack Stina, och jag vill samtidigt uppmana medlemmarna att komma med bidrag olika former. Tex foton på olika upphängningsanordningar för CPAP-slangen eller unik placering på apparaten. Här kommer bidraget:

Gert Grundström

*Att sova med en som snarkar – är inte populärt
Men att dela rum med en som slutar andas – det är FRUKTANSVÄRT
Du som snarkar när du sover – Slutar att andas ibland!
Du vaknar – ofta ej utsövd – Det gäller kvinna som man!
Du får ej någon djupsömn! Somnar och vaknar lätt!
Fler gånger per natt – besöker du din toalett.
Kontakta din läkare! – Det gäller ditt liv!
För med många sömnapnéer – kan du hamna på intensiv!
Ljudet är medicinskt farligt men störande för omgivningen!
Men med många sömnapnéer – syresätts ej blodet – min vän!
Var gång signalerar hjärnan: "Nu är det dags att dö"
Det är stor risk för STROKE och HJÄRTPROBLEM och då kan det vara ADJÖ!
Men man kan göra något åt det! – Så sök för din snarkning – Snart!
För med bettskena och mask kan det lösa dina snarkproblem – SMART!
Sen vaknar du varje morgon pigg – du känner dig mera aktiv!
Och du kan leva behagligt utsövd – resten av ditt liv!*

Stina Karman

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.



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 doktorn

Det tycks som om intresset för vad som händer med den egna CPAP:en om och när man blir intagen på sjukhus är stort. Första frågan känner säkert många igen sedan tidigare. Likväl är frågeställaren "oerhört tacksam för svar". Dan Wiksten förmedlar frågor, men ställer även egna.

Fråga 1:

Dan Wiksten: Frågeställaren har läst och hört talas om att om en person med sömnapné skall sövas inför en operation så skall särskilda säkerhetsåtgärder vidtagas enligt reglementet. Hon frågar nu: "Vilka är dessa regler/säkerhetsåtgärder? Vad skiljer från en operation som görs på en patient utan sömnapnéer?"

Richard Harlid: Ja, det stämmer att man har uppmärksammat att det finns en ökad risk för komplikationer för sömnapnoiker i samband med operationer. Det beror dels på orsakerna till att patienten drabbas av sömnapnéer, dels på vad det är för operation, följderna av narkos, smärttändring och andra förhållanden. Det finns mycket forskning runt detta område för att minimera riskerna och de flesta sjukhus har nu särskilda rutiner i samband operation.

Rutinerna innebär att man gör bedömning före operationen, där man i dagsläget inte ser sömnapnésyndrom, med *lätt förhöjt* antal sömnrelaterade andningsstörningar, som någon större risk, medan *måttligt* och *gravt* uttalad sjukdom får extra hänsyn. Sjukdomen måste ju också ställas i relation till vilken typ av operation som skall göras.

Före många operationer får patienten i regel såväl smärtstillande medel som något lugnande. Särskild hänsyn tas då till lämpliga mediciner. Beroende på narkosmetod och hur lång operationen skall bli väljer man både medel för att sova, för att förhindra smärta och, om det behövs, för att slappna av i musklerna och *just här kan man kanske komma att modifiera medicineringen om man vet att det föreligger ett sömnapnésyndrom*. Under narkosen kan man få andningshjälp via en mask eller via olika typer

av rör som stoppas ner genom halsen på patienten för att hålla luftvägarna fria. Vilket man väljer påverkas alltid av särskilda hänsyn till patientens förhållanden. Är man exempelvis väldigt överviktig, har trångt svalg eller svårt för att gapa (alla vanliga hos sömnapnoiker) måste dessa anatomiska förhållanden tas med i valet.

Efter narkos finns det ofta kvar en del av medlen man använt i kroppen, medel som kan försämra andningsförmågan. För sömnapnépatienter är man därför extra vaksam i sitt val av narkosmedel för att minimera andningspåverkan, men det kan vara svårt, särskilt eftersom man ju inte vill ha ont och många smärtstillande medel också påverkar andning. Har man CPAP eller apnéskena skall man nästan alltid ha med den till sjukhuset. Om inte annat för att använda efter operationen när man är extra trött.

Fråga 2:

DW: Många tittar på sin apparat varje morgon och avläser en siffra som anger något som benämns AHI. Jag har nu hört flera undra vad detta AHI står för. Vad skiljer AHI från AH (som är en annan måttenhet).

RH: Apné kommer från grekiska och betyder andningsuppehåll (à ungefär=ingen och pne=andning). Ordet används för alla sorters andningsuppehåll och vi på sömnklinikerna talar i regel om *obstruktiv* sömnapné där obstruktiv betyder att de mjuka delarna i svalget faller ihop och stänger till, *obstruerar*, luftens väg ner i lungorna. Det finns också andningsuppehåll, som beror på hjärnans information om behovet av att andas och dessa kallas *centrala* apnéer.

Det var på sömnlaboratorier man upptäckte att andningsuppehåll under sömnen kunde ge störningar i själva sömnmönstret. Så småningom förstod man att upprepade andningsuppehåll försämrade sömnkvaliteten och påverkade hjärt-kärlsystemet negativt. Andra symptom följde med såsom negativ påverkan på minne och koncentration, humör, sexuell lust och förmåga samt antal gånger man går på toaletten på natten m.m.

För att försöka hitta ett sätt att definiera hur svår sjukdomen var räknade man antalet andningsuppehåll och dividerade dem med sömntiden. *Antalet apnéer per timma sömn kallas apnéindex och förkortas som AI.*

Så småningom upptäckte man att även vid partiell förträngning i svalget kunde sömnstörningar uppstå som var likadana och hade samma följdverkningar som de vid totala andningsuppehåll. Dessa kallades Hypopnéer (grekiska hypo=under och pneo=andning) och antalet läggs i regel ihop med apnéerna så att man får ett vanligare index, nämligen på Apnéer och Hypopnéer per sömntimme, vilket benämns eller *AHI*.

De flesta andningsstörningarna (apnéer och hypopnéer) ger upphov till syresänkningar i kroppen eftersom man får för lite luft under minst 10 sekunder (tiden gäller vuxna). Dessa syresänkningar heter *oxygendesaturationer* (oxygen=syre, desaturation=koncentrationssänkning) och när man räknar dem och dividerar per timmas sömn får man fram ytterligare ett index som kallas *ODI (OxygenDesaturationsIndex)*.

Fråga 3:

DW: I litteraturen kan man läsa om något som heter *trakeotomi*, en ganska radikal lösning. Vad innebär det i verkligheten och använder man sig av metoden idag?

RH: Trakea är den del av luftstrupen, som sitter nedanför struphuvudet och längre ner delas upp i de två stambronkerna som leder luften till var sin lunga. Man upptäckte för mer än tvåusen år sedan att om man gjorde ett hål framme på halsen in till luftstrupen (Trakeotomi), kunde man leda luften förbi eventuella hinder högre upp i luftvägen. Det var dock sällsynt att någon överlevde detta ingrepp någon längre tid på

grund av olika komplikationer, framförallt blödningar vid operationen och infektioner.

Det var först i mitten av 1800-talet som man började få patienter att i någon större utsträckning överleva både trakeotomin och orsaken till densamma (främst difteri, en sjukdom som ger upphov till så kraftig svullnad i svalgets slemhinnor att luften inte kan passera).

Detta är den "äkta" kruppen, vilket kan vara intressant att veta för alla er som undrat om det finns någon "äkta" krupp – när ni fått veta att ett förkyldt gråtande barn, som kippat efter andan och haft en skällande hosta, lidit av "falsk" krupp.

Trakeotomi, som är den kirurgiska metoden för att skapa ett hål in till trakea, i vilket man sätter in ett böjt plaströr, *trakealkanyl*, används ganska sällan vid obstruktivt sömnapné syndrom. Det är dock sannolikt den mest framgångsrika behandlingsmetoden av alla – den medför öppna luftvägar för alla hela natten (dagtid sätter man i en 'kork' för att kunna prata normalt).

Det finns dock en del biverkningar i form av skötselbehov, blödningar och smärtor, en autostrada för bakterier in i nedre luftvägarna, som annars skyddas av de övre luftvägarnas befuktning och immunförsvar, samt problemet att inte vara riktigt "vattentät" vid bad, duschning osv.

Fråga 4:

DW: Du har tidigare varnat apnoiker för att använda sömnmedel. Framför allt ifall man inte tänker använda sin CPAP. Frågan är. Finns det inget sömnmedel som även en apnoiker kan ta utan risk?

RH: Det enkla svaret är tyvärr: Nej. Alkohol och sömnmedel ökar risken för sömnapnéer. Tyvärr ser jag alltför ofta patienter med sömnstörningar på grund av sömnapné syndrom, som fått sömnmedel av någon ovetande doktor, som inte kommit att tänka på att fråga om man snarkar med flera symptom som är vanliga vid denna sjukdom. Vid god behandling mot sömnapnéerna behöver man dock inte vara rädd för sömnmedel. ■



DENTALDOKTORN

Representerar



SLEEP GROUP SOLUTIONS









www.dentaldoktorn.se
info@dentaldoktorn.se

F&P Simplus™

Simply Fits + Performs



1349 SEK
INKL. MOMS

BÄSTA MASK TILL BÄSTA PRIS

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

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

Z1™ från HDM

Världens minsta, lättaste och mest integrerade CPAP

www.hdminternational.com



BREAS
www.breas.com

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

DRÖMLÄGET
Skånes blodet

REGION SKÅNE

Väntetiden för CPAP nu under 90 dagar!

Region Skåne har på ett kraftfullt och effektivt sätt minskat köerna för diagnostisering och behandling av sömnapné. Inget av de fem sjukhusen i Skåne har i nuläget en väntekö överstigande 90 dagar. Den stora "skamfläcken" SUS (Skånes universitetssjukhus) i Lund hade den 28 februari inte mindre än 44 veckors vänteläge, men är i dag nere på cirka 8 veckor. Antalet personer som väntade på en CPAP var i våras 630 personer, men väntas vid årsskiftet vara nere i endast omkring 160 personer!



I förra numret av Drömläget hade vi en utförlig artikel om Region Skånes satsning på att minska väntetiden för CPAP-behandling. Regionrådet Carl-Johan Sonesson (M) redogjorde där hur regionen avsätter 7,5 miljoner årligen för att snabba upp diagnos och behandling, detta utöver ett regionalt vårdprogram som ska göra behandlingen av sömnapné likvärdig och rättvis i hela Skåne.

Drastisk minskning av väntetider!

Helhetsbilden den 28 februari var att 629 personer i Skåne köade. 442 av dessa var knutna till SUS i Lund. Väntetiderna vid de fem klinikerna var: SUS 44 veckor, Helsingborg 18, Ystad 14, Kristianstad 8 och Ängelholm 6.

Den 31 augusti var läget att antalet köande över lag hade minskat rejält. Men att ha den 31 augusti som avstämningsdag är inte heller rättvisande.

Sjuksköterskan och teamledaren Zarita Nilsson vid Ystads lasarett berättar att det är mycket vanligt att diagnostisering av sömnapné stannar upp under sommarmånaderna.

– Vi arbetar dessutom lite olika. Här i Ystad lägger vi ned oerhört mycket tid vid utlämningen av en CPAP. Det är viktigt våra patienter får viktig grundläggande information. Trots det har vi bland de kortaste köerna i landet och den totala nedgången i Skåne är imponerande, säger Zarita Nilsson.

gande information. Trots det har vi bland de kortaste köerna i landet och den totala nedgången i Skåne är imponerande, säger Zarita Nilsson.

Om att jobba snabbt och effektivt

Även Carl Johan Sonesson gläds åt det lyckade utfallet.

– Resultatet är glädjande och vi ska fortsätta att vara duktiga, d v s effektiva, när det gäller att fånga in patienter med sömnapné, diagnostisera dem och ge dem effektiv behandling, säger Carl Johan Sonesson i en kommentar.

– Vi räknar med att ha minskat väntetiderna med omkring 75 procent vid årsskiftet. Flera av våra sjukhus har idag endast 5-6 veckors väntetid. Den största minskningen har skett i Lund där väntetiden tidigare varit upp mot ett år. Nu har kön minskat drastiskt och idag har man sin CPAP redan efter cirka två månader, berättar han.

En bidragande orsak till den gynn-samma utvecklingen är att politikerna avsatte en pott på drygt sju miljoner kr. Sjukhusen fick sedan medel ur potten i paritet till hur effektiva de var. Det blev konkurrens. Det gällde att visa effektivitet och vilja! Dessutom hade man anlitat en duktig privat aktör som hade all fokus på behandling av CPAP-patienter.

Helt klart har den privata aktören också bidragit till minskningen av värdköerna.

Hoppas på maxtak för masker

Det man gjort i Skåne är inga konstigheter. När nu Carl Johan Sonesson lämnar hälso- och sjukvårdsstyrelsen (efter att Socialdemokraterna tagit över) är han endast besviken över att tjänstemännen inte i tid hann utarbeta förslaget för "maxtak för inköp av masker".

– Det är nämligen inte rimligt att plånboken ska styra det medicinska behovet. Jag hoppas därför att Socialdemokraterna driver den här frågan vidare. ■

TEXT: ANDERS NYBERG

APNÉFÖRENINGEN SYD
 Perstorpsgratan 19 C, 235 33 Vellinge

Kontakt:
 0733-744 254
 0736-543 431
 0411-528 506

Föreningen har 190 medlemmar. Vill du bli medlem går du enklast in på vår hemsida www.apnesyd.se och anmäler dig. Årsavgiften är 150 kr. På hemsidan finner du även en länk till ett självtest som utvisar om du behöver diagnostiseras för sömnapné.