

nr 4 • 2015 • årg. 8

drömläget

Ernsts EXPRESS%
AVESTA

Stor trafikfara med obehandlad sömnapné.

• • • På Ernsts Express i Avesta tar man itu med den livsfarliga tröttheten. Sid 8

SCANIA

• • • Ett riksförbund för apnoiker tar form? Sid 3

• • • Medlemmarna ställde landstingsrådet till svars! Sid 5

R 490

S RST 664



APNÉFÖRENINGEN
I STOCKHOLM

F&P Simplus™



1349 SEK
INKL. MOMS

JUST NU!

Vid köp av ny mask får du en gratis masknecessär på köpet (värde 69 SEK). OBS: Antalet necessärer är begränsat!

Fisher & Paykel HEALTHCARE | Beställ på www.medistore.se
Tel: 08-406 06 60



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.

Resan till Dalarna

Om nytändning, omstart och ansiktslyft

Det är inte utan att det känns lite speciellt att skriva ledaren i detta nummer. Det händer mycket nu. Mest påtagligt är att Dan Wiksten har sett till att Drömläget har fått ett nytt ansikte med bibehållet intressant innehåll. En ansiktslyftning vi tror kommer att uppskattas av läsarna.

Styrelsen har samtidigt beslutat blåsa nytt liv i kampanjen *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten!*, en kampanj som väckte stor uppmärksamhet för fyra år sedan, men som är lika aktuell och angelägen idag. Detta nummer av Drömläget kan sägas utgöra en nystart och omstart på den kampanjen.

Vi har då gjort ett besök i Avesta där det händer många intressanta saker just när det gäller sömnapné och trafiksäkerhet. Läs Dan Wikstens intressanta reportage från Ernsts Express, ett stort lastbilsäkeri som länge satsat stenhårt på bättre miljö och ökad trafiksäkerhet där förnyelsebara drivmedel och alkohol i bilarna blivit en självklarhet.

Men inom Ernsts Express har man nu även låtit undersöka huruvida de anställda chaufförerna lider av andningsuppehåll nattetid, vilket i så fall skulle kunna få förödande konsekvenser i trafiken. Att delta i undersökningen var naturligtvis frivilligt, men de allra flesta var med på noterna (undantagen var de som redan visste om sin sömnapné och därför redan behandlades på ett bra sätt). Man har alltså tagit ytterligare steg mot kvalitetssäkring

Genom denna screening upptäcktes nämligen flera fall där chauffören själv varit omedveten om sin sjukdom.

Denna screening kunde genomföras med hjälp av *Avesta Sömnlab* som ligger långt framme på området. Även om Avesta Sömnlab skriver Dan Wiksten i detta nummer av Drömläget. En sömnklinik som helt klart ligger i framkant.

Själv undersökte jag under vår resa möjligheterna att arrangera ett trafiksäkerhetsseminarium i Dalarna, ett seminarium med utgångspunkt från vår kampanj *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten*. Inbjudna: alla med intresse för trafiksäkerhet med avseende på sömnapné.

En självklar samarbetspartner i detta event är *Länsförsäkringar*, som tidigt började intressera sig för detta samband och som verkligen driver på i frågan. I detta nummer kan du därför även läsa Dan Wikstens intervju med *Christer Johansson* som förestår Länsförsäkringar i Dalarna/Gästrikland och som är en självklar samarbetspartner i detta "trafikevent", som vi planerar skall inträffa i Falun under 2016.

I samband med detta event arbetar vi även för bildandet av en patientförening i Dalarna/Gästrikland på samma sätt som vi verkar för att det bildas fler regionala apnéföreningar runt om i landet (se separat artikel).

Vår tanke är att det skall vara *Riksförbundet* (f.n. med arbetsnamnet *RiksApnéFörbundet*) som står bakom omstarten/nytändningen av den viktiga kampanjen *Sov Gott Om Natten – Bli Pigg Bakom Ratten!* Ett bra avstamp på alla sätt tycker vi.

Väl mött på julfesten den 16 december!
Gert Grundström, ordf.

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.

Redaktör: Dan Wiksten
Ansvarig utgivare: Gert Grundström

Z-Z-Z



Stora Hotellet i Jönköping. Här träffades de tre största apnéföreningarna för att diskutera ett framtida riksförbund.

Ett riksförbund tar form?

Allt fler efterlyser ett riksförbund för patienter med sömnapné. Ett riksförbund skulle naturligtvis bli en kraftfull intressent i sammanhanget. Apnéföreningen i Stockholm är starkt positiv till tanken och arbetar därför på olika vis för att få till stånd ett sådant nationellt apnéförbund i samarbete med andra regionala föreningar. En arbetsgrupp med representanter från Stockholm, Syd och Väst är redan tillsatt. Fler kan komma att ingå.

TEXT: DAN WIKSTEN

Idetta nummer av Drömläget kan vi i ledaren läsa att ordföranden i Apnéföreningen Stockholm, Gert Grundström, gärna såg att det startades en regional apnéförening i Dalarna/Gästrikland. Han har rekognoserat på plats och han har aviserat att han gärna såg att en sådan lokal förening bildades i samband med att Apnéföreningen i Stockholm, Länsförsäkringar och andra intressenter samlas till ett stort *trafiksäkerhetsseminarium* i Falun under 2016. Bäst vore förstås om det var ett riksförbund som redan då stod som värd tillsammans med andra intressenter.

– Det är vårt mål, säger Gert Grundström. Ett riksförbund är ju vad vi eftersträvar. Men det gäller bygga upp något stabilt som håller i längden och där vi alla drar åt samma håll. Inom vår egen styrelse tror vi på starka regionala föreningar som samarbetar i ett nationellt förbund.

Tror på regionala föreningar

Redan tidigare var Gert Grundström med i arbetet att bilda *Apné Syd*, den apnéförening som nu verkar av egen kraft i Skåne. Han har då besökt dem ett flertal

gångar för att följa deras arbete, men även för att ge råd och dåd.

Själv skåning vet han på ett ungefär hur man tänker och fungerar i Skåne som faktiskt är det landskap som skiljer sig mest från det övriga Sverige utifrån en rad variabler. Det gäller inte bara språket, matvarorna eller byggnadsstilen utan allt möjligt. Och det var redan för 150 år sedan som *R. H. Stjernswärd* konstaterade att *”Vid Sverige är fäst en liten jordlapp som kallas Skåne som för att visa det övriga Sverige huru det övriga Europa ser ut”*. Stjernswärd är begravd i



Patric Ilar och Gert Grundström i Almedalen i somras.

den skånska myllan på Vittskövle kyrkogård i Degerberga socken. Jo, Skåne är annorlunda och Gert Grundström kan Skåne och förstår sina skåningar...

– Visst. Jag trivs i Skåne och vet på ett ungefär hur man tänker. Bl.a. har man alls ingen lust att bli överkörda av stockholmare, skrattar han men med en gnutta allvar.

Arbetsgrupp tillsatt

Så när representanter från de idag etablerade apnéföreningarna i Stockholm, Syd och Väst samlades i oktober för att diskutera framtidsfrågor så träffades man på Gert Grundströms inrådan i Jönköping!

Idealet för Gert Grundström är tydligen ett slags "Bamse-filosofi" – den som är stor och stark skall också vara snäll(!). På mötet i Jönköping bestämdes i alla fall att man skulle gå vidare med att försöka bygga upp flera regionala föreningar som sedan skulle kunna gå samman i ett riksförbund. Och Gert Grundström har inte vilat på hanen efter detta.

Apné Öst, ny lokalförening

Det var i somras under Almedalsveckan som han tog en närmare kontakt med Patric Ilar i samband med att de bägge befann sig Almedalen på Gotland. Patric

Ganska typiskt för honom.

– Jo, det gäller att gå varandra till mötes på alla sätt, berättar Gert Grundström. Inte klampa på och visa sig stor. Vår förening är visserligen avgjort störst, men det betyder bara att vi skall vara snälla och hjälpsamma.

Ilar är mycket engagerad i frågor som rör sömnapné och behandling av densamma. Framför allt bevakar Patric Ilar utvecklingen i sitt eget län och landsting (Östergötlands län). Men han deltar gärna i debatten även utanför sitt eget "revir" och har bl.a. en livaktig Facebook-sida som rör frågor kring sömnapné ur alla synvinklar.

Efter ömsesidigt inspirerande samtal med Gert Grundström (tillsammans med lite positiva påtryckningar) så kommer nu Patric Ilar att dra igång en regelrätt regional apnéförening – *Apné Öst* med säte i Linköping/Norrköping. Även här finns naturligtvis en baktanke utöver föreningens stöd och support till boende inom Östergötlands landsting (boende intill, men i andra landsting, är för övrigt också välkomna!). Meningen är förstås att Apné Öst skall utgöra en viktig grundpelare i det tilltänkta riksförbundet.

– Jo, här finns en entusiasm och ett kunskande som vi alla borde kunna dra nytta av, menar Gert Grundström.

Och visst är det möjligt att detta är den rätta vägen att gå om man eftersträvar ett starkt riksförbund; ett riksförbund skall byggas underifrån av starka regionala krafter, inte beslutas och införas ovanifrån. Arbetet på den inslagna vägen fortsätter, försäkrar Gert Grundström. ■

Arbetsgrupp skissar på ett riksförbund

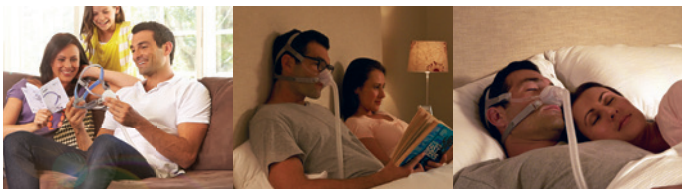
Vid "framtidseminariet" i Jönköping den 6 oktober träffades representanter från apnéföreningarna i Skåne (Apné Syd), apnéföreningen i Göteborg (Apnéföreningen Väst) och Apnéföreningen i Stockholm. Från Stockholm deltog Johan Pohl (kassör) och Ulrika Pohl Andersson (ledamot av styrelsen) förutom Stockholmsföreningens ordförande Gert Grundström.

Ganska snabbt kunde konstateras att det var mycket som förenade även om det föreligger skillnader mellan de olika landstingen. Gemensamma strävanden var bl. a. att lyfta fram och bekantgöra sjukdomen som sådan, kartlägga medlemmarnas behov av anpassad behandling samt verka för fler sömnkliniker över hela landet. Ett nationellt förbund skulle också bli en viktig aktör och

"bollplank" gentemot *Socialstyrelsen* och *SKL* (Sveriges kommuner och landsting). Ett riksförbund skulle bli en tung remissinstans i medicinal- och bidragsfrågor som rör landets apnoiker.

Beslutade därför representanterna från de tre apnéföreningarna att tillsätta en arbetsgrupp som fick i uppgift att komma med förslag till stadgar och arbetsinnehåll för ett tilltänkt riksförbund. Som representant från Stockholmsföreningen utsågs Johan Pohl, medan Kent Rickbo representerar Apné Syd och Kurt Pettersson representerar Apnéföreningen Väst. Arbetsgruppen är tänkt att börja sitt arbete under våren 2016.

I takt med att fler regionala föreningar bildas kommer de att automatiskt anslutas till arbetsgruppen. ■



DAGS ATT KÖPA NY MASK?

ResMedwebshop.se

- Enkelt
- Snabbt
- Säkert



ResMed Sweden AB, Jan Stenbecks Torg, 164 40 Kista, tel. 08-477 10 00

ResMed

Bli medlem i Träffpunkt Sömn (TPS)

TPS erbjuder sina medlemmar

- Information och tips om sömnapné
- Sömnapnéskola
- Medlemskampanjer i webshop
- VIP-inbjudan till kundkvällar

traffpunktsomn.se



TPS på facebook



ResMed Sweden AB, Jan Stenbecks Torg, 164 40 Kista, tel. 08-477 10 00



Gert Grundström, ordförande i Apnéföreningen Stockholm.



Ella Bohlin, sjukvårdslandstingsråd i Stockholms läns landsting.

FÖRENINGSMÖTET STÄLLDE NYA SJUKVÅRDSLANDSTINGSRÅDET TILL SVARS

Landstingsrådet svaret skyldig

På senaste medlemsmötet kunde medlemmarna ställa nya sjukvårdslandstingsrådet, Ella Bohlin (KD), till svars för "sakernas tillstånd". Inför vissa frågor blev hon svaret skyldig. Inför andra frågor uppvisade hon en stor uppriktighet. Som att vi är en patientgrupp bland andra.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Ella Bohlin är en ung, sympatisk, engagerad tvåbarnsmamma samtidigt som hon nu fungerar som relativt nyblivet sjukvårdslandstingsråd (KD) inom Stockholms läns landsting, landets avgjort största. Detta län och landsting växer dessutom snabbare än något annat. År 2020, d.v.s. om bara fem år, beräknas länets befolkning ha ökat med 350.000 invånare, berättade Ella Bohlin

inledningsvis. Vilket naturligtvis innebär en enorm utmaning för politiker och samhällsplanerare, vilket åhörarna i publiken mycket väl förstod.

Värnar civilsamhället

Att det går 42 miljarder (mer än till hela Sveriges försvarsbudget) till vård, sjukhusbyggen och utveckling av nya arbetsmetoder imponerar nog på de flesta. Ella Bohlin är förespråkare av fritt vårdval och

konkurrens inom vården. Sålunda kunde hon berätta att privatägda Capio S:t Göran var det enda av sju akutsjukhus som höll sig inom sina budgetramar utan att vården för den skull blev sämre.

Hennes politiska övertygelse gör också att hon "värnar civilsamhället", som hon uttryckte det. Vilket innebär att hon ser positivt på patientföreningar som vår. Hennes bakgrund är studier i statsvetenskap så hon vet ganska bra hur ett samhälle är



Livfullt hos Breas/Meditek. Martin Dalby i mitten.



Gabriella Mansfield säljer via Medistore på nätet.



Lycklig vinnare i lotteriet.



Lottförsäljning pågår. Mycket populärt.

uppbyggt. Vilket kaos som *skulle* kunna råda trots allt.

Pengarna redan fördelade

Ella Bohlin var därför mäktigt stolt över att den borgerliga majoriteten i landstinget lyckats få igenom sin egen budget efter valet. Men det innebär samtidigt att pengarna nu redan är fördelade. Detta sagt måhända för att dämpa eventuella ekonomiska krav och förväntningar från Apnéföreningens sida denna kväll...

Likväl skulle det bli intressant att få ta del av alla synpunkter och att lära sig mer om de villkor som människor med sömnapné syndrom lever under ansåg hon. Hon var ofta ute och besökte olika patientföreningar och hon såg fram emot även denna kväll.

Det handlar om en sjukdom

Apnéföreningens ordförande, Gert Grundström, berättade nu om svårigheterna med att få sömnapné syndrom klassad som en *sjukdom*, en *folksjukdom* dessutom! Och detta trots att detta är vad Socialstyrelsen kommit fram till. Saken är den att grunderna för ersättning är annorlunda för

hjälpmedel och för *medicinsk behandling*. Här finns dessutom olika villkor mellan landets olika landsting som måste uppfattas som en orättvisa. I vissa landsting är utrustningen gratis (i den meningen att den enskilde patienten inte behöver betala av egna pengar), medan den årliga avgiften kan uppgå till flera tusen för den enskilde på andra håll.

Sömnapné en folksjukdom

Ella Bohlin var beredd hålla med om att det rör sig om en sjukdom, en farlig sjukdom dessutom. Och skulle det nu vara så att 5 % av befolkningen lider av denna sjukdom är det per definition en folksjukdom. Även här var hon beredd att hålla med. Att klassas som folksjukdom är dessutom "statushöjande" i sammanhanget kunde hon avslöja. Detta är en fråga hon ansåg att Apnéföreningen borde driva eftersom det samtidigt är en *nationell fråga* som gäller alla som bor i Sverige.

Dyrt med screening

I samband med detta var det någon som aktualiserade frågan om *screening* vilket innebär att vissa patientgrupper kallas till

att genomgå en sömnundersökning även i de fall att det inte föreligger någon omedelbar misstanke om sömnapné syndrom (jmf den screening som sker för att upptäcka bröstcancer hos kvinnor, den mest omfattande screening vi har.) Här blev dock Ella Bohlin mer tveksam när det gäller sömnapné. Inom vissa patientgrupper kanske (hjärt- kärlpatienter exempelvis) men annars: en generell screening är mycket dyr.

Beträffande orättvisan landstingen emellan så är det en konsekvens av vår urgamla respekt för det "lokala självstyret". Det är därför man väljer att satsa på olika saker inom olika landsting. Själv var hon en förespråkare av att staten tog över ansvaret för landets sjukvård.

En uppenbar orättvisa

Gert Grundström redogjorde då för orättvisan i att en bettskena (som används vid lindrigare fall av sömnapné syndrom) kostar över 11.000:- kr att konstruera, men att patienten bara behöver betala 1.000:- kr eller inget alls om patienten kan använda högkostnadsskyddet. Detta samtidigt som en CPAP drabbar landstinget med halva priset.



Maskprovning hos VeriVita.

Likväl måste apnoiker med CPAP betala hyra utan tidsgräns som gör att apparaten är betald flera gånger om efter några år. Man måste ha rätt att regera och påtala orättvisor av det här slaget eftersom politikernas inkonsekventa handlande inte går att förstå på något sätt, ansåg Gert Grundström.

Ett "historiskt misstag"

Ella Bohlin kunde nu inte riktigt svara på vad som låg bakom att det såg ut så här. Möjligtvis kan det finnas historiska orsaker. Jo, så är det, höll Gert Grundström med om.

Historien är att när landstinget skulle spara in (rejält) med pengar (för ett tiotal år sedan) så valde man medvetet att betrakta en CPAP utrustning som ett *hjälpmedel* i likhet med andra hjälpmedel, typ rullstolar och utrustning i ett handikappfordon där man också minskade anslagen.

Och detta trots att sömnapné är en sjukdom och inte ett *funktionshinder* i största allmänhet. Och här hänvisade han än en gång till Socialstyrelsens utlåtande. Man gjorde fel den gången helt enkelt, medvetet eller ej. Och nu tycks det vara väldigt svårt att rätta till felet.

Vill gärna ha "input"

Här kunde Ella Bohlin hålla med i viss utsträckning, nämligen i så motto att det inte finns några pengar just nu att ändra på sakernas tillstånd – just nu. Budgeten är lagd och antagen. Däremot uppmanade hon Apnéföreningen att komma med förslag till en ändring. "Vi behöver input", erkände hon. Men sant är att det inte går särskilt fort, erkände hon också.

Hon påminde då om att hon träffar många patientföreningar och att nära nog samtliga dessa föreningar har krav på mer pengar och att det nästan alltid handlar om pengar till behjärtansvärda ändamål. Att vara politiker innebär att ständigt göra avvägningar samtidigt som penningmängden är begränsad.

Gert Grundström förstod att det handlar om en långsam process. Som att vi fortfarande väntar på den utredning som förespeglats oss och som skulle presentera alternativa, väl genomtänkta, lösningar på problemet. Vad har hänt med den utredningen?, undrade Gert Grundström. Även här blev Ella Bohlin svaret skyldig till en annan gång.

Svårlöst med telemedicin

Andra frågor från salen: Ella Bohlin, och det borgerliga styret i övrigt, berömmar sig ofta om att vara synnerligen positiva till tekniska innovationer även om det skulle gå ut över trygga invanda rutiner hos sjukvårdspersonalen. Men när det gäller det nya begreppet *telemedicin* (distansovervakning) tycks man stå helt handfallna. Sömnkliniker runt om i länet är fullt beredda att följa upp sina patienter på distans, men för detta finns ännu ingen ersättningsform. Man kan ändå inte begära att våra sömnkliniker skall arbeta gratis. Så allt fortsätter i gamla spår med personliga besök för kontroll en gång om året.

Även här blev Ella Bohlin svaret skyldig även om hon naturligtvis i grunden var mycket positiv till det nya begreppet telemedicin, och mycket väl förstod alla fördelar med telemedicin, Men någon

färdig pris- och/eller ersättningsmodell för detta kände hon ännu inte till.

Värd och sponsor för kvällen

Sponsor för mötet denna afton var *Breas/Meditek* som för närvarande erbjuder världens minsta CPAP (ryms i handen). På plats var naturligtvis *Henrik Hedlund* som vi känner sedan tidigare. Men med sig hade nu även *Martin Dalby* från norska Meditek AS som är Breas' nya samarbetspartner i Sverige. Meditek och Breas har sedan tidigare samarbetat i Norge där Meditek faktiskt har arbetat med den lilla Z1:an sedan starten, d.v.s. i snart två år. Idén med den här sammanslagningen/samarbetet över kölen är att bli än mer effektiva när det gäller att bemöta patienter och kunder, berättade Martin Dalby.

Klinikerna måste lära sig

I skrivande stund är det väl inget lands-ting som har köpt eller tecknat kontrakt på just på den lilla Z1:an. Vilket skulle kunna resultera i problem i samband med den årliga kontrollen. De olika klinikerna måste först lära sig hur man gör, hade Martin Dalby insett.

Däremot kan den som köpt apparaten privat, vilket en hel del har gjort, utbilda sig själv (i konsten att kolla sig själv) genom att gå in på nätet. Där får man alla nödvändiga instruktioner steg för steg. Den som köper den här apparaten bör kanske vara lite tekniskt intresserad trots allt. Även om man absolut inte behöver vara "datanörd", försäkrade Martin Dalby.

Apparaten är ganska tyst. Det är nog mer masken och den slimmade slangen som avgör om det uppstår mer eller mindre ljud. Det kan nämligen vara avhängigt av vilket tryck apparaten är inställd på. Befuktaren som erbjuds är heller inte riktigt optimal. Den som absolut måste ha ordentligt med fukt bör kanske inte välja vår apparat, erkände Martin Dalby som "ville vara tydlig med det", som han sa. ■

Z1 Auto - Liten, uppladdningsbar och resvänlig behandling för sömnapné.



Z1 auto

MEDITEK
Medicinsk utrustning

www.mediteksverige.se

Välkommen till
Linde Healthcare i Solna.

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

Linde Healthcare,
Medicinsk apparatur i hemmet
Huvudstagan 5, 171 58 Solna
Tel. 08-731 19 50

Linde. Living healthcare

HOS ERNSTS EXPRESS INGÅR SÖMNUNDERSÖKNING
SOM EN DEL I KVALITETSARBETET

God sömn en del av kvalitetsarbetet!

Ernsts Express ligger långt fram när det gäller miljö, trafiksäkerhet, hälsa och kvalitet. Åkeriet kallar sig "det gröna åkeriet", vilket inte enbart beror på de stora gröna lastbilarna. Här är det förnyelsebara drivmedel som gäller, liksom utbildning i Sparsam Körning. Här gäller alkolås och bilbälte och nu även en screening av förarna med fokus på sömnapné(!)

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Ernsts Express i Avesta förfogar över närmare 100 fordon och företaget har 140 anställda. Köruppdragen är helt i samklang med Dalarnas industri-tradition, d.v.s. det handlar om tunga grejer på alla sätt. Det handlar om att transportera råvaror till de "stålkok" som sker vid de stora järnverken. Tunga råvaror såsom nickel, kisel, kalk och krom. Även stora mängder metallskrot för återanvändning. Från järnverken kör man sedan lika tunga stålrollar (*steel coils*) dit de ska från samma järnverk.

Ja, detta är ett åkeri som lever och verkar inom traditionell, tung svensk industri i ett landskap som byggt – och fortfarande bygger – Sveriges välstånd. Tunga transporter är en nödvändighet för sådan tung industri.

Ett avancerat yrke

Men inom Ernsts Express har man även förstått att ta ansvar för sin verksamhet, d.v.s. att ta hänsyn till miljö, trafiksäkerhet och hälsa. Att köra lastbil vid Ernsts Express är att vara högt utbildad – inom sitt område.



Roger Blom, VD på Ernst Express.

Det börjar med behörighet att få köra dessa tunga fordon, vilket är betydligt mer än att bara "ta körkort". Att yrkesmässigt utföra person- eller godstransporter med buss eller lastbil är ett ansvarsfullt arbete som ställer höga krav på kunskap och skicklighet.

Idag finns gymnasielinjer som är inriktade på att köra lastbil. En last-

bilschaufför måste idag veta det mesta om hur man hanterar det gods han eller hon kör (på Ernsts Express finns ett flertal kvinnliga chaufförer). Allt som oftast sätter sig chaufförerna på "skolbänken". Det kan handla om kurs i Sparsam Körning eller annat som förfinar yrket som sådant.

Höga krav välkomnas

Lagstiftningen kräver dessutom att chauffören innehar ett speciellt *Yrkeskompetensbevis (YKB)* som gäller i fem år och därefter måste förnyas (från början ett EU-direktiv). Bestämmelsen visar att en lastbilschaufför ständigt måste hålla sitt kunnande levande (till skillnad från vanligt körkort). Det är höga krav, vilket man bara välkomnar inom Ernsts Express.

– Ja, oss passar det för vi kan bara konkurrera med kompetens och kvalitet, säger Roger Blom, VD på Ernsts Express. Vi har ingen möjlighet att köra för det priser som en åkare från exempelvis Bulgarien erbjuder. Så vi välkomnar alla krav i den här riktningen.

Tillkommer höga krav från kundernas



Roger Blom i samtal med Micke Holm uppe i lastbilshytten som just avslutat den YKB-kurs han måste gå vart femte år.

sida. Även dessa välkomnar Roger Blom ty ju längre man kan distansera sig från fuskarna, ju bättre är det. Och dagens kunder, typ AGA, Boliden eller Outokumpu ställer mycket höga krav, krav som få transportörer kan leva upp till.

Ett klimatsmart åkeri

Det kan handla om gods som inte får dela bil, om gods som måste hanteras med

stort yrkeskunnande. Som exempel transporterar Ernsts Express syrgas till sjukhus runt om i Sverige. Det säger sig självt att inte vem som helst förmår att hantera sådant gods.

Roger Blom hävdar bestämt att man idag är "Sveriges klimatsmartaste åkeri" bland åkerier i den här storleken. Sälunda kör man idag sina bilar enbart på förnyelsebara drivmedel, d.v.s. diesel som framställts av exempelvis djurfetter(!), men även diesel framställt av raps eller tallolja. Allt för att minimera koldioxidutsläppen genom ett konsekvent kretsloppstänkande. Tillkommer en lika konsekvent satsning på Sparsam Körning, tidigare kallat ECO-driving. Det går att köra på ett sätt som drar mindre diesel.

Smart trafikledning

En viktig del i sammanhanget är den avancerade logistik som planerarna i körcentralen måste hantera. Bilarna måste utnyttjas så långt det bara går. Det duger inte att köra tomt idag. Även

sådan planering är man duktig på inom Ernsts Express. Den som har en körning ner till Gävle hamn bör absolut ha något med sig på vägen tillbaka. På en skärm i centralen kan trafikledarna följa bilarna och fundera över mest lämpliga körupdrag för just den bilen.

Här använder man sig av Dynafleet från Volvo Trucks Sweden som är ett trafikledningssystem för större åkerier med huvudsyfte att minimera bränsleförbrukningen (och samtidigt förbättra det ekonomiska resultatet för åkeriet förstås). Förutom att vara ett verktyg för planerarna erbjuder Dynafleet en momentan positionering av bilarna. Slut på gissningar i centralen och tråkiga telefonsamtal (som allt som oftast bryts).

Det här trafikledningssystemet fungerar även som en garanti för att den enskilde chauffören följer arbets- och vilotidsregler, genom att systemet slår larm om chauffören kör för länge eller underlåter att ta rast.

Chauffören ändå viktigast

Därmed är vi inne på den måhända viktigaste delen inom ett åkeri som detta – chaufförerna! Vilket man tycks ha förstått fullt ut på Ernsts Express. Senast bjöd man exempelvis på ett enormt kalas med anledning av att åkeriet fyllde 60 år. Roger Blom tror att personalen känner samhörighet och gillar sin arbetsplats. Förekomsten av kvinnliga chaufförer, i ett annars mansdominerat yrke, torde också höja stämningen en aning. Jargongen blir måhända lite mer "trivsamt och civiliserat".

Det hindrar nu inte att man ställer krav på sina chaufförer, krav som gör att åkeriet kan hålla vad man lovat den betalande kunden. Krav som utgår från att en människa bara är en människa. Sälunda finns det alkohol i samtliga fordon sedan 2002(!).

Utöver alkohol har facket gett klarsignal för drogtestar som avslöjar (och naturligtvis stoppar) den som regelbundet missbrukar droger. Utdrag ur polisregistret (framför allt vid nyanställning) är ett annat sätt att skilja agnarna från vetet. Tillkommer att chaufförerna skall använda bilbältet i bilarna och hålla rätt hastighet. Att köra lastbil idag påminner om att köra ett tåg. En lokförare bryter inte hastighetsbestämmelserna bara för att man råkar ligga efter i tidtabellen. Detsamma gäller dagens lastbilschaufförer. Seriösa chaufförer vet att man ingår i ett komplicerat trafiksystem och rättar sig därefter.

Sömnappné en trafikfara obehandlad

Med tanke på allt arbete med miljö, hälsa och trafiksäkerhet är det kanske bara följdriktigt att Ernsts Express låter screena sina chaufförer med fokus på

De flesta blev bara glada av att få veta och få saken åtgärdad. Och som någon sade glatt: "Jag har blivit pigg som en mört – och frugan också!"

eventuell sömnapné. Obehandlad sådan vill säga. Det är känt att obehandlad sömnapné kan ge oresonlig trötthet dagtid. Känt är också att många med obehandlad sömnapné inte själva är medvetna om att de har sjukdomen.

För att undanröja en eventuellt dold trafikfara lät därför Ernsts Express undersöka hur det stod till med den saken. Detta efter förslag från *Christer Johansson* vid *Länsförsäkringar* (eller *Dalarnas försäkringsbolag* som man också kallar sig) med vilka åkeriet haft samarbete i snart tio år.

Just Länsförsäkringar, och kanske framför allt Länsförsäkringar i Dalarna, har länge fokuserat på den oresonliga trötthetens inverkan på trafiksäkerheten. Att spåra chaufförer med *obehandlad* sömnapné (som sedan leder till *behandlad* sådan) är ett viktigt steg mot ökad trafiksäkerhet.

Samarbetar med Avesta Sömnlab

I Avesta ligger även *Avesta Sömnlab* som är experter på just screening för att hitta dolda sömnstörningar, d.v.s. av att låta undersöka en större population utan att där finns någon uttalad misstanke om sjukdom hos någon individ direkt (jmf bröstkancerkontroll hos kvinnor). Och här fanns nu ett stort lastbilsåkeri med fram-

synt ledning som ständigt ville utveckla företaget och nu ville veta hur det stod till med vila och sömn hos sina chaufförer.

Samtliga chaufförer fick nu lyssna till *Hans Wickbom*, expert på sömnapné och chef för (den berömda) sömnkiken i Avesta (se separat artikel på sid 12). En rad ”sjuksystrar” var också på plats för att instruera närmare hur undersökningen i hemmet skulle gå till, hur apparaturen skulle monteras och skötas. Hela 66 chaufförer deltog i undersökningen (som var frivillig), vilket var de allra flesta. Några chaufförer deltog inte av naturliga skäl då de redan kände till och behandlade sin sömnapné.

Flera fall uppdagades

Det visade sig nu att hela 9 % av chaufförerna led av sjuklig sömnapné som krävde behandling. De flesta blev bara glada av att få veta och få saken åtgärdad. Företagsledningen vet egentligen inte vad som sedan hände med de nyupptäckta fallen eftersom det genast inträder *sekretess* och därmed blir en fråga mellan patienten och sömnkiken. Men någon sa glatt: ”Jag har blivit pigg som en mört – och frugan också!”

Den mannen lär inte somna vid ratten. Inte på grund av andningsuppehåll i alla fall... ■



En lastbil som går på el!?

Ernsts Express ligger som vi sett långt framme när det gäller att ta miljöhänsyn. Man har en tipp topp fordonsslotta och har snart 100 procent s.k. Euro 5 och Euro 6-bilar, vilket är en bästa miljöklass inom Europa.

Som vi sett körs de flesta bilar på s.k. biodiesel som är förnyelsebart och ingår därmed i kretsloppet. Avancerad logistik och erfaren trafikledning minimerar onödig körning. Vidare skräddarsys bilarna för sina uppdrag. Motor, drivlina är rätt avvägda för uppdragen och *fordonsvikten* är alltid den lägsta möjliga för att nå maximal *lastvikt*. Man har idag ett antal fordon som lastar 46 ton!

Men utöver detta kommer man under nästa år att sätta in sin första elhybrid-lastbil! D.v.s. en lastbil som går på el (där det finns el) men biodiesel där el saknas. Projektet heter *Electric Highway*, vilket innebär att det kommer att byggas en elledning i luften utmed E16 mellan Storvik och Gävle. Allt detta är på experimentstadiet (mellan Arlanda och Rosersberg kommer man istället att lägga ner en *kontaktskena* i vägbanan). Två tekniker för att föra över el lastbilar.

Batteridrift är nämligen inte mycket att tänka på när det gäller stora tunga lastbilar, men kan man bara komma åt elektriciteten kontinuerligt – från luften (typ trådbuss) eller från en ledning nedgrävd i asfalten för s.k. induktiv strömförföring (typ hållaren/laddaren till en eltandborste) så är elmotorn synnerligen stark och effektiv. Runt om i Europa forskar man kring detta och det är ganska typiskt att Ernsts Express är med på spåret. ■

En riktig framgångssaga

Allt började med att *Ernst Steingruber* från Österrike kom till Sverige efter kriget för att studera svenskt jordbruk. Meningen var att han skulle bli agronom. Men snart nog fann han sin stora kärlek, *Sonja*, i Västerfärnebo socken strax söder om Avesta. Några år senare föddes sonen *Christer* (idag är styrelseordförande i Ernsts Express).

Det blev nu så att Ernst körde runt med varubuss några år och på så sätt lärde känna traktens bönder. Han blev betrod i bygden och fick därför låna 5.000 kr av samma traktens bönder så att han kunde köpa sig en riktig varubuss och kunde satsa på flyttbranschen. Verksamheten gick upp och ner och det hände att han fick låna 50 kr av svärmor för att köpa nödvändig diesel(!).

Men snart gick det bättre. Ja, så pass bra att han kunde köpa sig flyttbuss nr två och 1959 köpa in ett helt åkeri (*Gustavsons Trafik AB* i Avesta). Därmed var

Ernsts Express ett stort åkeri med ett 15-tal lastbilar och bussar. Det visade sig att österrikaren Ernst Steingruber var en entreprenör fullt ut i fingerspetsarna, en entreprenör som dock tidvis fick styras upp av fru Sonja som även fungerade som åkeriets kamrer och bokhållare.

På den här tiden körde man olja, grus och betong, plogade om vintrarna och mycket annat. Åt den stora kunden *Avesta Jernverk* körde man råvaror, plåt och slagg (vilket man gör än idag). I början av 60-talet var man så södra Dalarnas största privatägda åkeri en position man hållit sedan dess.

Idag är som sagt sonen *Christer Steingruber* delägare och styrelseordförande i företaget, som idag har närmare 150 anställda och ett 100-tal tunga fordon. Majoritetsägare är annars *M4-gruppen AB* med säte i Västerås. Kopplingen till Avesta och Dalarna är fortfarande självklar och naturlig. Omsättningen är närmare 350 miljoner per år. ■



En pådrivande kraft för ökad trafiksäkerhet

Christer Johansson på Dalarnas försäkringsbolag har varit drivande för att uppmärksamma faran med obehandlad sömnapné. Nu kommer han att tillsammans med Apnéföreningen blåsa liv i kampanjen "Sov gott om natten, bli pigg bakom ratten!"

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Det är måhända ingen slump att arbetet med ökad trafiksäkerhet drivs så envist och konsekvent som det görs inom Ernsts Express i Avesta. I Dalarna finns nämligen även Christer Johansson vid Dalarnas

försäkringsbolag som ingår i Länsförsäkringar. Christer Johansson är specialist på den yrkesmässiga trafiken och man får ibland känslan av att han känner de flesta åkare och chaufförer i Dalarna. Att han vet vilka villkor de arbetar under, vet

vilka "verktyg" de har att arbeta med och vet vilka krav som ställs på såväl den som driver åkeri som den som kör bilen.

Är ute i verkligheten

Den som arbetar på ett modernt och framåtblickande försäkringsbolag kan nu inte bara sitta på kontoret ta emot skadeanmälningar och prata i telefon hela dagarna (Christer Johansson skulle i så fall sitta på kontoret i Falun). Här gäller istället att vara ute i verkligheten så mycket det bara går. En stor del av tiden går idag åt att vid olika kundbesök sätta sig in i kundens villkor och problem och försöka hitta en bra försäkringslösning utifrån det.

Ett självklart samband är att många skador resulterar i dyra försäkringspremier. Det gäller alltså att försöka få ner skadorna. Förutom dyrbara reparationer och lika dyra stillestånd så handlar det många gånger om stort mänskligt lidande. Att förebygga skador är därför numera en huvuduppgift för försäkringsbolagen (som ofta är ömsesidigt ägda, d.v.s. de ägs av sina kunder, så också när det gäller Länsförsäkringar och Dalarnas Försäkringsbolag). Endast färre antal skador kan ge lägre premie.

Bältesanvändning och mobilsamtal

Christer Johansson har vissa viktiga käpphästar han gärna håller fram. Dels vill han att bältesanvändningen blir 100 % -ig även i lastbilshytter. Det är nämligen en falsk trygghet som en del chaufförer känner i sina stora bilar och som gör att de fuskas en del på den punkten.

Ett annat problem är förstås hanteringen av mobiltelefon där vi i Sverige har mycket liberala lagar vid en jämförelse. Det gäller att slå vakt om möjlighet att få prata i mobiltelefon under körning och det gör man bara genom att använda någon form av handsfree (lagen kan när som helst ändras, politiker trycker på!).

Att skriva textmeddelanden medan man kör är naturligtvis helt förkastligt. Christer Johansson såg gärna att man rutinemässigt gick in och tittade på om det förekommit samtal, eller om det skickats, sms i samma stund som olyckan har varit framme. Detta för att söka ett eventuellt samband i tiden.

Nu i samarbete med Apnéföreningen

Det finns mycket att göra för ökad trafiksäkerhet och till sommaren tänker Christer Johansson tillsammans med Apnéföreningen dra igång någon form av trafikseminarium i Falun för att lyfta fram farorna med obehandlad sömnapné i trafiken. Ett seminarium man hoppas skall locka många intresserade. Redan har förstås Ernsts Express och Avesta Sömnlab visat intresse av att komma för att berätta om sina erfarenheter. ■



AVESTA SÖMNLAB, EN SÖMNKLINIK I FRAMKANT

Om att lyfta fram en dold och farlig sjukdom

Det är kanske ingen slump att Ernsts Express i Avesta låtit undersöka sömnkvaliteten hos sina chaufförer. Eller att man inom Ernsts Express förstått sambandet mellan trafiksäkerhet och en god sammanhållen sömn hos den som kör. I Avesta ligger nämligen även sömnlaboratoriet vid Avesta lasarett – Avesta Sömnlab – en sömnklinik i framkant sett ur ett nationellt och internationellt perspektiv.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN



nier, snarkning och sömnapné. Narkolepsi innebär ju att man lätt somnar i alla möjliga situationer dagtid, medan parasomnier innebär störd nattsömn p.g.a. störningar i den annars naturliga

Avesta ligger Avesta Sömnlab är en av Sveriges mest välrenommerade kliniker för utredning och behandling av olika sömnbesvär såsom narkolepsi, parasom-

övergången mellan sömnperiodens olika faser, vilket kan resultera i hastiga uppvaknanden, kraftiga mardrömmar eller rent av att vi går i sömnen(!).

Fler sömnproblem

Men det finns annat som kan störa sömnen och måste utredas. Många lider av WED (Willis Ekboms sjukdom), mest bekant som *restless legs* (rastlösa ben), som också bör utredas och behandlas. Andra lider av kraftigt förskjuten sömnrytm, vilket gör att de inte somnar förrän sent på natten och därför borde få

sova ut på förmiddagen, vilket samhället (skolan exempelvis) har svårt för att acceptera. Problemet lär kunna rättas till med hjälp av ljusterapi eller *kronoterapi* (dvs påtvingad vakenhet bestämda tider i ett försök att återfå "normal" sömnrytm). Det finns många diagnoser att ta itu med på en sömnklinik likt den i Avesta.

Sömnapné en farlig sjukdom

Och självklart har man fokus på sömnapné syndrom, vår nyupptäckta folksjukdom. Kanske är det just på detta område som kliniken blivit så omtalad runt om i landet.

Medicinskt ledningsansvarig är *Hans Wickbom*, som tar alla sömnstörningar på allvar, men som blivit mest känd för sitt arbete med att identifiera och behandla patienter med sömnapné syndrom.

– Vi har funnit att sömnapné är en viktig del av det metabola syndromet, d.v.s. faktorer som kan bidra till allvarliga hjärt- och kärlsjukdomar, berättar Hans Wickbom.

En fråga om orsak och verkan

Det handlar förstås om vad som är orsak till vad. Man vet numera att sömnapné höjer blodtrycket och kan öka risken för diabetes. Men man vet också att kraftig bukfetma kan medföra andningsuppehåll nattetid. En hel del studier har gjorts för att styrka sambanden. Men hur kan man på ett *systematiskt* sätt erbjuda berörda patienter en sömnutredning? Hans Wickbom ville hitta ett arbetssätt.

– Tre vårdcentraler i Dalarna tillfrågades om ett samarbete. Vi valde att erbjuda samtliga patienter med diabetes typ 2 en sömnundersökning.

Primärvården allt viktigare

Förslaget att låta vårdcentralerna göra sömnundersökningar togs emot positivt. För många innebar det säkert en aha-upplevelse. En radikal tanke måhända, men den mest realistiska för att genomföra en screening som denna, anser Hans Wickbom.

Det handlar alltså om en modell för *decentraliserad primärutredning* vid minsta misstanke om sömnapné hos diabetes typ 2-patienter. Meningen är att vårdcentralerna skall göra en första utredning och sedan skicka patienter med *konstaterad* sömnapné vidare till Avesta Sömnlab där man bestämmer vilken behandling som måste till.

Internationella rekommendationer

Att man valt att fokusera på diabetespatienter (typ 2) beror på att det finns internationella rekommendationer om att alla dessa patienter bör sömnutredas, berättar Hans Wickbom. Detta görs ännu inte på ett systematiskt och strukturerat sätt inom svensk sjukvård.

Nu skall sägas att detta med screen-

ing av diabetespatienter i Dalarna till viss del är ett forskningsprojekt som kommer att utvärderas. Hans Wickbom kommer att skriva en rapport som skall ligga till grund för en diskussion med ledningen för Dalarnas landsting. Man kommer då att bestämma ifall modellen (med sömnutredningar redan ute på vårdcentralerna) bör införas som en del av den ordinarie sjukvården eller ej.

Enkel apparat för undersökning

Den apparatur som behövs för att utreda eventuell förekomst av sömnapné är relativt enkel. Apparaturen (en s.k. NOX T3-utrustning) kopplas in i hemmet över natten av patienten själv. Däremot krävs det en viss utbildning av personalen vid vårdcentralen för att dessa skall kunna tolka vad apparaten har registrerat under natten. I Dalarna har man därför valt ut och instruerat personalen vid vårdcentralerna i Gagnef, Kvarnsveden och Borlänge/Domnarvet.

Ett område som tar allt större plats ute på våra vårdcentraler är ”livsstilsfrågor”. Att man pratar med patienterna om rökning, kostvanor och motion. Detta stöds förstås helhjärtat av sjukvårdspolitikerna. Men i det ”livsstilspaketet” borde även behovet av god sömn ingå, anser Hans Wickbom. Med bäring bl. a. på om patienten lider av sömnapné.

Allt fler ungdomar upptäcks

Hans Wickbom har sedan länge förstått att det här med sömnapné behöver uppmärksammas mer av våra beslutande politiker. Det handlar om allt från socialt störande snarkning till allvarligt störd sömn som konsekvens av återkommande nattlig syrebrist. En sömnutredning kräver en del tid och pengar, men borde vara lika självklart att erbjuda som många andra saker vi gör rutinmässigt i sjukvården, när folk söker för att de inte mår bra, anser Hans Wickbom.

– Vi vet att mer än en kvarts miljon svenskar lider av sömnapné. Och att allt fler barn och ungdomar drabbas. Vi vet nu också att obehandlad sömnapné ofta leder till psykisk ohälsa, vilket borde uppmärksammas i större utsträckning.

Farlig i trafiken

Någonting som verkligen borde få våra politiker att förstå behovet är det faktum att trafikforskare numera anser att upp till 30 procent av alla bilolyckor beror på trötthet bakom ratten, vilket i sin tur beror på dålig (avbruten) sömn nattetid och att det då ofta handlar om mycket allvarliga olyckor ute på landsvägarna där farten är hög och konsekvenserna våldsamma.

Att alkohol inte är förenligt med



Hans Wickbom, medicinskt ansvarig vid Avesta Sömnlab.

bilkörning inser idag alla. Men den som lider av obehandlad sömnapné kan vara minst lika farlig i trafiken, menar Hans Wickbom, som var ansvarig för den undersökning (screening) av chaufförer som genomfördes vid Ernsts Express i Avesta. Verkligen framsynt av ledningen för detta företag anser han.

Obehandlad sömnapné måste absolut mötas med större resurser från samhällets sida, menar Hans Wickbom. Just frågan om trafiksäkerhet borde väcka våra politiker, om inget annat.

Många utan behandling

I Dalarna behandlas f.n. runt 4.300 patienter med CPAP (nattlig övertrycksbehandling via mask) mot sömnapné. Betydligt fler skulle dock behöva hjälp, tror Hans Wickbom, säkert upp mot 10.000 personer, bara i Dalarna. Och säkraste sättet att finna dem som behöver hjälp är enligt honom att anlita primärvården.

Hans Wickbom ser också gärna att kardiologerna (experterna på hjärtats alla sjukdomar) ställer tre frågor till varje hjärtpatient man träffar, nämligen ”Är du ovanligt trött?”, ”Snarkar du?” och ”Är det någon i din närhet som tycker att du andas konstigt när du sover?” Och allt oftare hör kardiologerna av sig också. Idag finns ju dessutom speciella *pace makers* som slår larm och indikerar misstanke om sömnapné (tidigare beskrivet i Drömläget).

Problemet är alltså att de ekonomiska anslagen inte motsvarar det ökade behovet. Att det finns en okunskap hos beslutande politiker som kan bli ödesdigra. Väntetiden i Dalarna för att göra en utredning av en patient med misstänkt sömnapné är nu uppe i minst åtta (!) månader från att tidigare ha varit tre. ■

”Förslaget att låta vårdcentralerna göra sömnundersökningar togs emot positivt. För många innebar det säkert en aha-upplevelse.”



Medicinska frågor

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>

”

Att detta har att göra med hormonerna östrogen och progesteron stod klart, men varför vet vi inte riktigt.

Fråga doktorn

I detta nummer frågar vi dr Harlid varför det föreligger en skillnad mellan kvinnor och män när det gäller sömnapné syndrom. Varför sjukdomens utbrott inträder så mycket senare för kvinnor i jämförelse med för män. Skulle en extra tillsats av olika hormoner förhindra sömnapné syndrom? Vidare frågar vi om restless legs (eller WED som det kallas idag) kan lindras med samma behandling som vi använder vid sömnapné.

Fråga 1

DAN WIKSTEN: Många undrar nog varför sömnapné syndrom inte drabbar kvinnor förrän efter klimakteriet. Du har själv en gång sagt att nära nog *ingen* ung fertil kvinna lider av andningsuppehåll nattetid (förutsatt att nervsystemet i övrigt är intakt och att det ser normalt ut i svalg och luftvägar). Samtidigt har vi förstått att det under menopausen inträffar någon slags hormonförändring hos kvinnor. Men vad är det som händer mer *exakt* hos kvinnor *p.g.a.* denna hormonförändring.

Skulle ett extra tillskott av hormonet *östrogen* eller *progesteron* (gulkroppshormon) kunna "skjuta upp" debuten för sömnapné syndrom hos dessa kvinnor på samma sätt som dessa hormon tycks kunna skjuta upp klimakteriet över huvudet (eller i varje fall sägs kunna lindra besvären)?

Har man någon gång rekommenderat ett extra tillskott av östrogen till en kvinna för att lindra eller helt eliminera sömnapné hos vederbörande?

RICHARD HARLID: Ibland uttrycker man sig olyckligt eller också uppfattas man så. Jag har inget minne av att jag så kategoriskt avfärdat möjligheten för unga, fertila kvinnor, att ha sömnapné syndrom. Det är lite som åsikten när man började utreda sjukdomen och trodde att det bara var medelålders, överviktiga män som drabbas. Professor *Christian Guilleminault*, som myntade namnet OSAS, *Obstructive Sleep Apnea Syndrome*, beskrev redan på 1970-talet hur även icke-överviktiga kunde drabbas.

Beträffande kvinnor visade man redan tidigt att obstruktivt sömnapné syndrom var c:a hälften så vanligt som hos män. Flera studier visade dock att de stora skillnaderna fanns hos kvinnor i fertil

ålder medan frekvensen OSAS nästan blev utjämnad om man jämförde åldersgrupperna efter klimakteriet. Att detta har att göra med könshormonerna östrogen och progesteron stod snart klart, men varför det blir såhär vet vi inte riktigt. Även andra processer i kroppen förändras ju radikalt hos kvinnor efter klimakteriet med benskörhet som exempel.

Om man ger östrogen till kvinnor efter klimakteriet har man kvar den skyddande effekten mot OSAS och detta förstärks snarast vid kombinationsbehandling med progesteron. Behandlingen har ju dock inte bara positiva effekter och den ökade risken för hjärt-kärlsjukdomar och cancer med behandlingen gör den många gånger svår att försvara och jag tror heller inte att någon använder metoden för att minska förekomsten av sömnapné.

När alla svenska män gjorde värnplikten visste man att snarkning bland unga män inte var ovanligt. Hos män utvecklas alltså snarkning och sömnapné redan från ung vuxen-ålder men är betydligt vanligare i medelåldern. Även det manliga könshormonet testosteron påverkar OSAS. Detta hormon finns ofta i lite lägre nivåer hos sömnapnoiker, men samtidigt är det dock så knepigt att tillförsel av testosteron ökar risken för OSAS. Detta kan man ibland också se efter könskorrigering.

Fråga 2

DW: Inte heller unga överviktiga kvinnor drabbas av sömnapné, medan överviktiga yngre män drabbas ofta. Vilka urgamla biologiska orsaker kan tänkas ligga bakom den orättvisan? Kan det vara naturens sätt att skydda det ofödda barnet i moderns livmoder/mage från syrebrist, eller finns det andra tankar

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.

kring denna "orättvisa" mellan könen?

RH: Hur mycket jag än gillar att filosofera runt naturens nycker och infall lämnar jag denna fråga till läsaren. Vi har ofta en tendens att tro att naturen har en förkärlek till människan, men med tanke på vår ibland lite vårdslösa framfart kanske den förbehåller sig rätten att utnyttja våra svagheter för sin utveckling. Rättvisa verkar ju inte heller vara något tillstånd som naturen eftersträvat genom tiderna.

Fråga 3

DW: Vem som drabbas av sömnapné tycks i stort bero på någon slags hormonbalans, olika hos män och kvinnor. Varför skulle då inte unga överviktiga män kunna få smaka på lite kvinnliga hormoner och den vägen lura naturen lite grand? Något liknande detta sker ju när man försöker lindra prostatacancer hos män?

RH: Som synes i fråga 1 är tillförsel av manligt könshormon vid låga generella värden inte helt bekymmersfritt och negativa effekter kan förväntas på flera områden. Samma sak är det med kvinnliga hormoner hos unga män, vilka säkert inte uppskattar mindre behåring, ljus röst och/eller utveckling av större bröst, vilket kan vara biverkningar. Det är alltid en balansgång mellan vinst och "kostnad" och i extremlägen, som exempelvis vid cancer, är man nästan alltid benägen att acceptera mera biverkningar.

Fråga 4

DW: Det är många sjukdomar som kan drabba och förstöra sömnen nattetid. En sådan sjukdom är *restless legs*, idag benämnt *Willis-Ekboms sjukdom (WED)*. Först: vad är detta? Och finns någon chans att den som lider av både WED och sömnapné kan bli hjälpt med att bota *bägge* syndromen genom att bota sin sömnapné med hjälp av CPAP eller bettskena?

Och finns det *andra* sjukdomar som kan få sin omedelbara lindring i.o.m. att man tar itu med sina nattliga andningsuppehåll?

RH: Restless Legs Syndrome, RLS, är en sjukdom som har beskrivits redan på 1600-talet av den engelska hovläkaren sir Thomas Willis (redan 1623). Den svenske neurologen Karl-Axel Ekbom beskrev i sin doktorsavhandling 1945 sjukdomen,

som han då benämnde RLS. På senare tid har framför allt patientföreningarna tyckt att besvären bagatelliserades och man fick igenom ett namnbyte med hänvisning till de berömda neurologerna. Sjukdomen kallas därför idag för Willis-Ekboms Disease eller WED.

Det rör sig om ofta återkommande obetvingligt starka obehagskänslor, framför allt i underbenen, men ofta även i armarna och ibland i hela kroppen. Obehagskänslor som uppstår framför allt när man är i vila och i regel endast försvinner när man rör på sig. Besvären är oftast mest uttalade på kvällen och förnatten och det finns ett otal beskrivningar av hur de känns såsom spänningar, krypningar, sockerdricka, tryck, kyla, smärta eller brännande känsla m.m.

Vi vet inte vad orsaken till besvären är och heller inte varför lokaliseringarna på kroppen är som de är. Signalsubstansen *dopamin*, ett kemiskt ämne som vissa celler i hjärnan använder sig av för att kommunicera med varandra, tycks vara starkt inblandad. Idag är det därför detta ämne som används som medicin (som också används hos patienter med *Parkinsons sjukdom*, där de celler som producerar dopamin har dött), men även andra mediciner som verkar på samma receptorer i de speciella cellerna i hjärnan. Järnbrist är ett inte helt ovanligt underliggande tillstånd då järnmolekyler behövs för att vi skall kunna bygga upp dopamin.

Och det finns beskrivet att WED, när det förekommer i kombination med OSAS, i vissa, framför allt mildare former, skulle kunna botas samtidigt som man tar hand om sömnapnéerna och faktiskt också vice versa. Det finns mycket litteratur på nätet som behandlar sjukdomen och i Sverige finns en aktiv patientförening, WED-förbundet som har en egen tidning – "Vi Nattvandrar".

Som svar på frågan om det finns andra sjukdomar som kan försvinna i och med att man behandlar OSAS så finns många exempel på det. Det gäller allt från *polyglobuli* (förhöjd mängd röda blodkroppar) till *depression* och *impotens*.

Det finns också symptom, som delas mellan sjukdomar, där vi läkare blir lite för "insnöade" på vårt eget område för att se annan bot än den vi är vana vid. Ett sådant exempel är *frekventa toalettbesök nattetid* där man hos män väldigt gärna skyller på förstörd prostata, medan det är sömnapné syndromet som är den verkliga orsaken. ■



SomnoDent® Sömnapnéskena



SomnoDent® är CE-, ISO- 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

SomnoMed®
Dental • Sleep • Medical

- 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
 - Prissvård
- Patienter bekräftar effekten
- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömnkvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena¹
- ¹se alla studier på www.somnomed.se

Årsmötet 2016

Uöver julfesten nu den 16 december, se separat kallelse, vill styrelsen redan nu kalla till ordinarie årsmöte torsdagen den 17 mars 2016 kl. 18.00. Plats: Tel-lus Fritidscenter på Ligna-gatan 6. På årsmötet skall vi staka ut riktningen för verksamheten, men även välja nya medlemmar att ingå i styrelsen. Vi behöver vara fler i styrelsen för vi har en hel del att göra. Att sitta i föreningens styrelse är givande och intressant förutom att det bjuder på ett trevligt kamratskap. Ställ upp!

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

DreamStation, ny modern CPAP från Philips

Philips har kommit med en ny CPAP som är mindre, lättare och tystare än någon annan CPAP de har gjort. Den är lätt att ställa in och hantera från sängen. Apparaten har en färgskärm som är baserad på smartphones ikoner och en s.k. *Ambient Light* sensor-funktion som automatiskt minskar ljuset på skärmen när mörkret faller på.

Nya DreamStation gör det möjligt med daglig återkoppling då den ger tre natters sammanfattning om nattsömns längd, apnéer och uppvaknanden, vilket gör det mer möjligt för användaren att se och följa sina resultat.

Ytterligare en nyhet är uppkopplingsfunktionen. *Bluetooth* finns redan inbyggt i apparaten, medan *WiFi*- och *GSM*-funktioner finns som tillval. Sammantaget ger detta möjlighet till "distansövervakning" (även kallat telemedicin) där vård-

givaren/sömkliniken kan följa vad som sker och vid behov även ändra inställningarna i CPAP:en – på distans.

Befuktaren är utformad med den avancerade "Dry Box-tekniken" som bl.a. gör att vatten aldrig kan läcka in i apparaten. DreamStation kan sålunda lutas, och t.o.m. vändas upp och ner, utan att det rinner in vatten i apparaten. /DW



Om Philips

Royal Philips, Holland (NYSE: PHG, AEX: PHIA), är ett företag inom hälsa och välbefinnande som fokuserar på att förbättra människors liv genom innovationer inom Healthcare, Consumer Lifestyle och Lighting. Philips, med huvudkontor i Holland, hade 2014 en försäljning på 21,4 miljarder euro, cirka 106 000 anställda och försäljning och tjänster i mer än 100 länder. Företaget är ledande inom hjärt- och akutvård samt vård i hemmet, energieffektiva belysningslösningar och nya användningsområden för belysning, såväl som rakning och grooming för män, samt tandvård. Nyheter från Philips återfinns på www.philips.se/press.

Njut av utsikten

AmaraView
 Ingen helmask på marknaden har ett sådant synfält



Som medlem i Apnéföreningen erhåller ni alltid 10 % rabatt på masker och tillbehör. Kontakta Melins Sjukvårds-butik för mer information.



SJUKVÅRDSBUTIK
 Kungsgatan 53 Stockholm, tel. 08-10 6713

PHILIPS

ORDFÖRANDE: GERT GRUNDSTRÖM,
 VINTERBRINKSVÄGEN 25, 133 32 SALTSJÖBADEN. TEL: 0733-88 00 82
 APNÉFÖRENINGEN I STOCKHOLM
 INFO@APNEFORENINGEN.SE WWW.APNEFORENINGEN.SE
 ORG.NR 802419-0285 BG 108-0522 PG 27 61 71-6



**APNÉFÖRENINGEN
 I STOCKHOLM**