

drömläget

nr 1 • 2018 • årg. II

På jakt efter en dold folksjukdom

- • • Kartläggning pågår. Sid 10.
- • • Vad händer under 2018? Sid 7.
- • • Apné Väst kallar, Apné Öst är på gång! Sid 13.



APNÉFÖRENINGEN I
STOCKHOLM, ÖSTERGÖTLAND
OCH VÄSTRA GÖTALAND

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.

Redaktör: Dan Wiksten
Ansvarig utgivare: Gert Grundström



Föreningsmedlemmar! Ställ upp!

Det var för precis ett år sedan jag skrev om behovet av förstärkning i styrelsen och väjade om hjälp med att utveckla föreningen. Vi tolkar tystnaden från er medlemmar som att styrelsen gör ett bra jobb och att det därför inte mer att tillföra. Det tackar vi för.

Men vi skulle bli ännu gladare om några av er ville delta i styrelsens arbete, kanske komma med uppslag till artiklar och reportage i Drömläget eller hjälpa till med att göra vår nya hemsida ännu bättre. Kontakta styrelsen om Du vill delta i styrelsearbetet. Skriv ner Dina synpunkter och skicka in om Du vill göra Din röst hörd i tidningen eller på hemsidan.

På senaste mötet undrade jag om intresse fanns för att starta upp en bridgesektion, men det var nu inte så många som nappade på detta. Någon tyckte att bridge inte hörde hemma i vår förening och säkert ligger det något i det. Men tanken var att få till stånd en aktivitet där bland annat jag som ordförande eventuellt skulle träffa på personer som kanske kunde tänka sig ingå i styrelsen. Eftersom vi inte ens har fått ihop en fungerande valberedning så får man söka andra vägar.

Däremot visades ett stort intresse för att vi – på hemsidan och kanske i tidningen – skulle presentera nyttiga *lågkalorirätter* som dessutom var smakfulla och lättlagade. Så tillsammans skall vi nog dra igång denna aktivitet under innevarande år. Välkommen med goda nyttiga recept, gärna med foto och information om antal kalorier. Glöm inte och ange källan.

"Huvudnumret" i detta nummer är en utförlig *verksamhetsberättelse* som hand-

lar om föreningens verksamhet under året som gick – 2017. Här kan läsarna även ta del av *verksamhetsplanen* inför 2018, d.v.s. styrelsens planer och intentioner inför innevarande år.

En mer *officiell* verksamhetsberättelse/ verksamhetsplan kommer att skickas ut via e-post och kommer även att finnas tillgänglig på årsmötet den 8 mars tillsammans med andra officiella handlingar.

I detta nummer av Drömläget redogör vi även för den kampanj/kartläggning som *Philips* (i samarbete med kommunikationsföretaget *Kompas*) gör i ett försök att lyfta fram en förmodad dold sjukdom i ljuset. Även en kommersiell aktör (*Philips* är världsledande på sjukvårdsutrustning) vill veta hur stora mörkertal det handlar om. Föreningen stödjer projektet.

I år det valår. I kommande nummer av Drömläget kommer vi att presentera samtliga partiers ståndpunkt när det gäller kostnaderna för behandlingen av vår sjukdom. Detta för att vi skall få veta precis var partierna står i frågan när vi går till val hösten 2018.

Vi kommer att påminna dem om vilka svar de gav 2014. Inget parti har levt upp till de löften de gav då. Som exempel var svaret från S den gången att de skulle arbeta för att våra CPAP:er skulle ingå i högkostnads-skyddet. Även om S har varit i opposition så kunde de ha motionerat om det.

Flera partier sade sig för övrigt vara intresserade att diskutera detta. KD, som har haft ansvaret för våra frågor, sade 2014 att *behandling med CPAP är att jämföras med hemdialys* och då kan man undra varför KD (under de fyra år man har haft på sig) inte sett till att ändra på våra ekonomiska villkor. Måste det till ett skifte i landstinget?

Ja, vad tycker ni medlemmar? Ni kommer att få möjlighet att reagera på vår hemsida där vi kommer att be om era åsikter i någon typ av enkät.

Fördelningen på behandling av sömnapné är att 50 % behandlas med apnébettskena och 50 % med CPAP. Vi har väl ganska klart för oss förutsättningarna för CPAP-behandlingen, men hur mycket vet vi om den behandling som sker med apnébettskena?

I vårens nummer av Drömläget kommer vi att presentera ett intressant reportage om olika typer av bettskenor och varför tandläkaren väljer en speciell modell.

Den 8 mars träffas vi för att avhålla årsmöte. Vi kommer då även att bjuda på en intressant föreläsning om diabetes.

Välkomna!!
Gert Grundström
Ordförande



Vi påminner om årsmötet den 8 mars! Kom och lär om diabetes!

Den 8 mars är ett viktigt datum i år. Dels infinner sig den *internationella kvinnodagen* den 8 mars, dels är det *årsmöte i Apnéföreningen Stockholm*! På årsmötet ges medlemmarna en möjlighet att granska och uttala sig om styrelsens och föreningens verksamhet under det gångna året. Är det något som kunde ha gjorts bättre? Är det kanske något som gjordes helt fel? På årsmötet avgörs om styrelsen får godkänt eller ej – bland annat.

Granska verksamheten!

I detta nummer finns en utförlig artikel som kanske kan friska upp minnet. På sidan 4-6 återfinns således en längre 'verksamhetsberättelse' av vilken framgår vad styrelsen och föreningen har utträttat under 2017. En kortare och mer 'officiell' variant kommer att skickas ut som e-post och kommer även delas ut i anslutning till mötet.

Även styrelsens verksamhetsplan inför

2018 finns att läsa i detta nummer av Drömläget och även här kommer en mer officiell variant att skickas som e-post likaså även den kommer att finnas tillgänglig på mötet där förvaltningsberättelsen i sin helhet kommer att finnas.

Kom och lär mer om diabetes!

Men innan vi startar själva årsmötet kommer vi att få ta del av ett föredrag om Diabetes som också det är en *folksjukdom* och tillika en *följsjukdom* vid obehandlad *sömnapné syndrom*. Säkert är att det är många av våra medlemmar som lider av diabetes (typ 2), förr kallad 'åldersdiabetes'. Här får vi nu veta vad som händer med kroppen vid diabetes och om det finns några nya effektiva mediciner. *Thomas Magnusson* från *StorStockholms Diabetesförening* reder ut begreppen och naturligtvis kommer det att ges tillfälle att ställa frågor.

Besök utställarna!

Och självklart skall Du besöka utställarna. Extra intressant denna gång eftersom det

nu finns en rad nyheter att ta del av. Bl.a. gäller det de nya mini-CPAP:erna som även kallas "rese-CPAP:er".

Endast här får du möjlighet att bekanta Dig med de nya produkter som dyker upp på marknaden.

17.00 Samling hos utställarna samtidigt som vi bjuds på fika med smörgås.

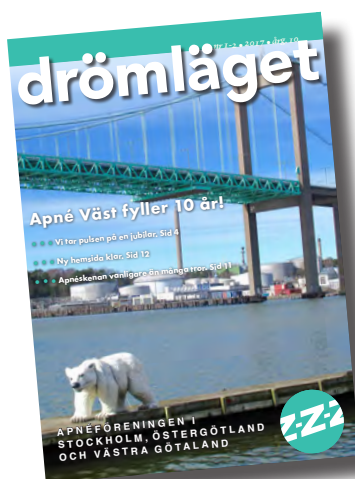
18.00 Ordföranden hälsar välkommen och ger en liten sammanfattning av läget.

18.15 Thomas Magnusson från StorStockholms Diabetesförening berättar om en folksjukdom som ökar i samhället.

19.00 Årsmötet startar.

19.45 Medlemslotteriet tar vid. Alla får gratislott vid avprickningen till mötet.

20.00 Avslutning



Nå, vad var det som hände under 2017?

Alla medlemmar i en förening har rätt att ta del av en verksamhetsberättelse, d.v.s. en skriftlig redogörelse i vilken den valda styrelsen berättar vad man uträttat under året och vad som hänt inom föreningen som helhet. Ett plus är om verksamhetsberättelsen även kan belysa föreningens förhållande till omvärlden i övrigt. Låt oss se vad som hänt under året som gått när det gäller Apnéföreningen i Stockholm.

TEXT OCH BILD: DAN WIKSTEN

Styrelsen har sålunda haft fem styrelsemöten där samtliga möten ägt rum i Tellus lokaler på Lignagatan uppe på Söder. Samtliga föreningsmedlemmar har under året samlats till fyra medlemsmöten som alla har ägt rum i *Drakenbergsalen, Tellus Fritidscenter*. Till varje möte har kommit närmare 90-100 medlemmar, vilket är en hög andel (c:a 10 procent) av det totala antalet medlemmar i föreningen som är c:a 900 stycken.

Fyra viktiga medlemsmöten

På årsmötet den 9 februari omvaldes den del av styrelsen som stod på omval. Stadgarna säger att halva styrelsen väljs växelvis varje år. En styrelseledamot väljs alltså på två år. Styrelsen fick godkänt för sitt arbete 2016 och över huvud taget tycks det som alla i föreningen "drar åt samma håll". Frånvaron av konflikter gör att föreningens årsmöten sällan blir särskilt dramatiska.

Men innan själva årsmötet drog igång kunde medlemmarna ta del av en matnyttig produktutställning där medlemmarna kunde bekanta sig närmare med de olika leverantörernas alla nyheter. Det gäller CPAP:er, masker och andra tillbehör, men

även antiapnébetskenor som skulle kunna fungera som alternativ för många apnoiker.

Vårfest med räkfrossa

Den 16 maj samlades så medlemmarna till sedvanlig vårfest med 'räkfrossa'. Men innan medlemmarna gav sig i kast med räkor fick man ta del av ett intressant föredrag rörande den stora frågan: "Varför sover alla?" Även djur?! Ja, nästan alla levande organismer! En stor, intressant och 'existentiell' fråga kopplad till livet som sådant.

Här var det *Martin Olsson*, läkare och doktorand vid *Göteborgs Universitet* som försökte ge de församlade ett bra svar. Han berättade om intressant forskning kring detta, om olika teorier som florerat och fortfarande florerar.

Alla förstår nog att man måste sova, att det handlar om någon form av nödvändig återhämtning, att människan behöver någon slags 're-start' en gång om dygnet (helst när det är mörkt). Att vi måste sova för att inte brytas ner. Men *varför* är det så? Varför behöver vi denna viktiga sömn? Martin Olsson berättade då att just på denna allra största fråga har forskningen inget bättre svar än att det "beror på att man är sömngig"(!). Mer vet inte forskarna idag.





Bettskenor och avtackning

När så medlemmarna samlades till höstmöte den 5 oktober handlade det om apnébettskenor och här fick vi lyssna på ett mycket intressant anförande av tandläkaren *Antoine Elkhoury*, specialist på området.

På detta höstmöte avtackades även *Ulla Söder* med ett hedersdiplom utfärdat av Apnéföreningens med anledning av att Ulla Söder ämnar gå i pension. Ulla Söder som började som biomedicinsk analytiker vid S:t Görans sjukhus 1978 för att sedan delta i arbetet med att strata upp *FysiologLab* på Riddargatan där man sedan 1993 även botar sömnrubbnings, typ sömnapné.

Under senare år har Ulla Söder arbetat på *Resmed* och som utställare deltagit i så gott som varje möte föreningen arrangerat. Från estraden har Ulla Söder flera gånger hållit i *Ullas maskskola* inför en synnerligen uppskattande publik.

Föredrag med julgröt

Finalen (när det gäller medlemsmöten under 2017) infann sig den 12 december då över 100 personer fick träffa *Jommy Eriksson* på Philips (tidigare *Universitets-sjukhuset i Linköping*), och en av landets mest kunniga när det gäller patienter med sömnapné – och på deras CPAP-apparater...

På detta möte kunde sedan medlemmarna njuta av sedvanlig julgröt med ost- och skinksmörgås (mycket uppskattat). Mötet toppades med ett gigantiskt lotteri delvis sponsrat av *WurstMaster* (korv och pastejer) och Philips (muggar och strykjärn) förutom viner, choklad och annat godis.

Äntligen en ny Websida!

Behovet av en attraktiv och lättarbetad hemsida har varit stort genom åren. Inriktningen har varit en hemsida som kan fungera som *portal* för flera apnéföreningar runt om i landet. Åtskilliga timmar har därför lagts ner på att skapa en intressant och dynamisk hemsida under 2017 och nu är den på plats. Begränsade ekonomiska resurser innebär att det mesta arbetet måste göras av styrelsemedlemmar och då i första hand av *Leif "Ludde" Lundh* som nu ansvarar för den nya hemsidan och sålunda fungerar som vår nye *webmaster*.

I sitt arbete har han fått stor hjälp av *Karin Malmqvist*, expert på att bygga upp olika föreningars hemsidor, och den som ligger bakom den grundläggande strukturen på vår nya hemsida. Nya hemsidan var på plats i mars och fungerar nu som portal även för *Apné Väst* (apnéföreningen i Västra Götalandsregionen) och *Apné Öst* (apnéföreningen i Östergötlands län) precis som det var tänkt.

Drömläget

Föreningens tidning *Drömläget* kunde under 2017 fira 10 år. Tidningen är

fortfarande mycket populär hos medlemmarna och erhåller även mycket beröm från 'utomstående' läsare. Under året har tidningen utkommit med fyra nummer (dubbelnummer under våren). Redaktör för tidningen är Dan Wiksten.

Under året har *Drömläget* som sagt kommit att fungera som medlemstidning även för *Apné Väst* och för *Apné Öst*, ett samarbete som kommit för att stanna. Somliga reportage under året har därför beskrivit förhållandena i dessa regioner specifikt. I övrigt utgår redaktionen ifrån att många artiklar är av allmänt intresse för patienter med sömnapné oavsett var man bor i landet.

Drömläget trycks i 4.000 exemplar och distribueras – förutom till medlemmarna i Stockholm, Västra Götaland och Östergötland – även till c:a 200 vårdcentraler i Stockholms län tillsammans med informationsfoldrar för medlemsvärvning.

Viktigt sprida kunskap

Meningen är ju att tidningen skall läggas ut i väntrummen för att vi den vägen skall kunna sprida information om en dold folksjukdom – sömnapné. En sjukdom som många inte ens vet om att de lider av (kanske inte heller läkaren) utan istället söker vård för något annat, när den verkliga orsaken till problemen beror på att patienten har många och långa andningsuppehåll om nätterna.

Ett exempel på detta är när läkaren och patienten förgäves söker orsaken till att patienten vaknar och tvingas besöka toaletten för att kissa *flera gånger om natten*. Ett annat när läkaren förgäves försöker hitta orsaken till att patienten är så oresonligt trött om dagarna. Många gånger beror detta på sömnapné, vilket patienten måhända inte är medveten om själv!

Som ett led i föreningens upplysningsarbete erhåller även c:a 200 personer med koppling till sjukvård och/eller journalistik tidningen.

Sjukvårdspolitisk aktiv

Tidningen har även deltagit i den sjukvårdspolitiska debatten på ett aktivt sätt. Sålunda kunde vi i nr 3 läsa om hur föreningen lyckades stoppa en felaktig upphandling av den framtida apnévården inom Stockholms län. Rubriken i tidningen var "Gör om och gör rätt!"

Föreningen har alltså varit synnerligen aktiv i sjukvårdspolitiska frågor med anknytning till patienter med sömnapné. Det gäller patienter som *redan* är under behandling och apnoiker som *ännu inte* är diagnostiserade. Hur skall den senare gruppen komma under behandling så fort som möjligt? Vem skall anföras till undersöka och ställa diagnos? Därmed är vi inne på sjukvårdspolitik inom Stockholms län.



→ forts. från föregående sida

Märklig utredning

Under våren presenterade utredaren *Anna Odenhagen* på uppdrag av landstinget en utredning som hette ”*Kunskapsunderlag för upphandling och vårdprogram gällande obstruktiv sömnapné i Stockholms läns landsting*”. Detta var en utredning som dessutom var tänkt att fungera som underlag för, och ge riktlinjer inför, en kommande upphandling av vården av sömnapné inom landstinget.

Föreningsstyrelsen fann emellertid att förslagen i denna utredning med all säkerhet på många sätt skulle försämra vården för länets apnoiker (se reportage om detta i Drömläget nr 3/2017 där frågan genomlysas).

Föreningens ordförande, Gert Grundström, skaffade sig därför möjlighet att (tillsammans med medicinsk expertis) sammanstråla med *Hälso- och sjukvårdsnämnden* för att informera om vad vi uppfattade som brister och felaktigheter i nämnda utredning/underlag. Varpå beslut om återremittering av ärendet fattades vid sittande bord.

Nytt förslag skall nu tas fram

Hanna Wallin, projektledare vid landstingets Hälso- och sjukvårdsförvaltning fick nu uppdraget att ta fram ett nytt underlag rörande den framtida vården. Föreningen (representerad av Gert Grundström, vår ordförande) har därefter redan haft två möten med Hanna Wallin och fört fram föreningens åsikter.

En annan ’sjukvårdspolitisk’ fråga handlar om de ekonomiska villkoren för den som leasar sin CPAP i jämförelse med den som köper eller använder antiapnébetskana. Och framför allt i jämförelse med den bor exempelvis i Västra Götalandsregionen där en CPAP är gratis för den enskilde.

Under 2017 har det varit svårt att åstadkomma några beslut som gynnat oss i den här frågan. Argument vi fått höra är exempelvis att bygget av *Nya Karolinska Sjukhuset* inneburit sådana merkostnader att det i nuläget hindrar en sänkning av den årsavgift vi betalar (tillsammans med annat förstås). Men

i princip har landstinget medgivit det måste till en ändring härvidlag. Innevarande år (2018) är ju dessutom valår och föreningen kommer inte låta politikerna komma undan med besked i denna fråga som innebär uppenbara orättvisor på flera sätt.

Möten och uppvaktningar

Under året som gått har föreningen beretts möjlighet att lägga ut tidningar och broschyrer på *Hjälpmiddelscentralen i Solna*, som numera benämns *Medicinteknisk apparatur i hemmet (MAH)*. Här kan länets alla CPAP-användare få sin apparat servad eller reparerad (gäller den som hyr av landstinget) och hit kommer många användare varje dag för att få hjälp med sin utrustning när någonting krånglar eller gått sönder.

Under 2017 invaldes föreningen i *HSO Stockholm* som står för *Handikappförbundens samarbetsorgan i Stockholm*. HSO är en religiöst och politiskt obunden paraplyorganisation för ’funktionshindradsföreningar’ verksamma i Stockholm och som i sin tur tillhör det rikstäckande *Funktionsrätt Sverige* (tidigare *Handikappförbunden*).

HSO verkar bl.a. för att stärka medlemsföretagens kamp för mänskliga rättigheter, full delaktighet i samhället, jämlikhet och rättvisa på alla områden i samhället. Genom vår ordförande har föreningen under året deltagit i tre möten med HSO och därvid fått möjlighet att presentera Apnéföreningen i Stockholm.

I medlemmarnas intresse

I övrigt har föreningen kontinuerlig kontakt med tillverkarna/leverantörerna av CPAP-utrustning och tillverkarna/leverantörerna av antiapnébetskana. Detta för att vi skall hålla oss aktuella när det gäller den senaste tekniken, men också i ett försök att påverka utvecklingen även när det gäller teknik och komfort.

Föreningens uppgift är att tillvarata medlemmarnas intressen gentemot politiker och kommersiella aktörer, vilket styrelsen anser att den gör. Sålunda uppvaktar styrelsen länets sjukvårds-

politiker där den anser att det behövs, liksom styrelsen ser till att medlemmarna ges tillfälle att fyra gånger om året träffa tillverkarna/leverantörerna för att själva få framföra sina synpunkter på apparater och masker men också för att medlemmarna skall få bekanta sig med olika nyheter som kommer ut på marknaden.

Meningen är att medlemmarna skall vara helt uppdaterade och lära känna det allra senaste på marknaden. Meningen är nämligen att medlemmarna skall ha det allra bästa som går att få! Utvecklingen går obönhörligt framåt och styrelsen anser att medlemmarna har rätt att få ta del av ny teknik när den kommer.

Om att påverka samhället

Styrelsen ser också som en viktig uppgift att sprida kunskap om sömnapné syndrom i samhället sett i ett vidare perspektiv. Sömnapné är fortfarande en dold sjukdom som måste lyftas fram i ljuset för att fler i samhället skall må bättre.

Med tanke på de följsjukdomar som följer med obehandlad sömnapné är varje nytt upptäckt fall av sömnapné (något den drabbade ofta inte upptäcker själv) ett steg mot bättre folkhälsa så fort den drabbade kommer under behandling som av naturliga skäl sker i hemmet och därför inte kostar samhället särskilt mycket.

Viktigt med ’medlemsvård’

En viktig uppgift för styrelsen har varit att se till att en föreningsmedlem mår bra och aldrig känner sig ensam och övergiven med sin sömnapné. Därför alla dessa ’trevliga’ sammankomster, kalla det vårfest eller julfest. Kalla det ’räkfrossa’ eller ’julgröt’. Styrelsen anser det vara viktigt att medlemmarna får ta del av intressanta föredrag, träffa leverantörer och träffa varandra under trevliga former.

Styrelsen anser det är viktigt att medlemmarna har en tidning som belyser just *deras* speciella frågor och en egen hemsida som lever och väcker intresse. Apnéföreningen i Stockholm skall vara en patientförening som tar tillvara alla rättmätiga intressen den kan ha som lider av farliga andningsuppehåll om natten. ■

Styrelsens planer inför 2018

Förutom verksamhetsberättelsen för 2017 har styrelsen även antagit en *verksamhetsplan för 2018*. I år är det valår och det kommer det att hållas val till riksdagen, men även till landsting och till kommuner. Som patientförening kommer vi främst att rikta in oss på våra landstingspolitiker i Stockholms läns landsting.

Det har nu gått 15 år sedan landstinget förändrade de ekonomiska villkoren för oss apnoiker till det sämre. Hade vi bott i Västra Götalandsregionen så hade vi under dessa år sparat mellan 25.000-30.000 kronor. Där följer man nämligen Socialstyrelsens direktiv som innebär kostnadsfri behandling av konstaterat sömnapné-syndrom!

Idag menar KD (som ansvarar för vårt område inom landstinget) att behandling av sömnapnéer är att jämföra med *hemdialys* i hemmet. Och den är kostnadsfri! Socialdemokraterna lovade 2014 att de skulle föreslå att högkostnadsskydd skulle införas för oss. Resultatet är nedslående. Inget har ändrats!

Vi kommer naturligtvis att uppvakta alla partier och till att börja med påminna dem om vad de lovade 2014 när det var val förra gången. Vi kommer nu att avkräva svar på vad vi har att vänta. Vi kommer sedan på olika sätt låta allmänheten ta del av vårt arbete med detta i tidningen och på vår hemsida.

Under kommande år kommer vi att anordna fyra medlemsmöten där medlemmarna möts. Vi kommer då att bjuda in föreläsare som ökar medlemmarnas kunskaper om sin sjukdom. Vi räknar även med att bjuda in politiker, t.ex. vårt *innovationslands-*

tingsråd Daniel Forslund och be honom redovisa vad som har hänt sedan vi träffades senast (se Drömläget nr 2/2016). Främst gäller det *telemonitorering* (patientövervakning på distans) där det ännu inte har hänt särskilt mycket trots mycket prat.

Vi har för avsikt att producera och distribuera fyra nummer av Drömläget. Vi vet att tidningen läses av många andra än bara av våra föreningsmedlemmar. En beräkning säger att den läses av 8-10.000 läsare när den distribueras till samtliga medlemmar både i Stockholm som *Apne Väst* och *Apne Öst*.

Vidare skickas tidningen till 200 vårdcentraler i Stockholm och Dalarna och numera också till *Hjälpmedelcentralen* i Solna dit ca 10.000 personer söker sig årligen, varav 3.500 för att hämta ut sin första CPAP. Redaktör för Drömläget är *Dan Wiksten*.

En viktig uppgift är att hålla vår nya hemsida levande och aktuell. Här skall medlemmarna i de tre apné-föreningarna i Stockholm, Västra Götaland och Östergötland kunna finna aktuell och relevant medlemsinformation snabbt och smidigt. Här finns också möjlighet att läsa Drömläget på nätet, vilket även gäller gamla nummer av tidningen för den som är intresserad.

Men meningen är också att den som googlar på ordet "sömnapné" genast skall hamna på vår hemsida. Här finns också mängder av information kring ämnet man just googlat på. Här finns medicinsk information och form av text, men även i form av intervjuer och film. Webmaster är *Leif "Ludde" Lund*.

Under 2018 kommer styrelsen även att arbeta för att 2019 skall bli ett *Trafikår* med fokus på sömnbesvär och bilkörning. Bakgrunden är att obehandlad sömnapné orsakar allvarlig dagtrötthet, en dagtrötthet som är som allra farligast ute i trafiken. Vi kommer även att försöka identifiera andra yrkesgrupper "som lever farligt" (för andra och för egen del) p.g.a. allvarlig dagtrötthet orsakad av obehandlad sömnapné.

I övrigt kommer föreningen 'som vanligt' att medverka vid sömnrelaterade konferenser, aktiviteter och symposier i syfte att lära så mycket som möjligt när det gäller sömn, men även för att själva kunna föra fram vårt kunnande inom vårt speciella område.

Vi kommer även att ställa upp vid tester av ny teknik. Vi kommer då att följa upp nya rön och delge våra medlemmar styrelsens uppfattning.

Vidare kommer vi att sprida kunskap till andra patientföreningar genom att vi själva ställer upp och informerar om vår speciella sjukdom. Intresset från andra föreningar (typ lokala pensionärsföreningar) brukar vara mycket stort.

En viktig uppgift är att värva fler medlemmar. Här kommer styrelsen att försöka finna ut nya vägar för att vi under året skall bli fler i föreningen, vilket krävs för vi skall kunna bli tillräckligt starka för att kunna påverka utvecklingen i positiv riktning.

Styrelsens uppmaning är följande: Ta tillvara en *stolt, ärorik och framgångsrik svensk tradition*: Gå med i en förening! Gå med i Apnéföreningen!

Styrelsen i februari 2018

Besök vår webshop mySleep.ResMed.com när du behöver ny inspiration!



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

mySleep
by ResMed



Jonny Eriksson talade om maskläckage.



Johanna Isberg visade upp nya Dreamstation Go.



Eva Hanses vann 1:a pris – en låda vin!



Även Resmed kan visa upp en ny "miniCPAP."



Mötet lockade drygt 100 medlemmar.



Sune Grönvall trefaldig vinnare!

Julgröt med livsviktigt innehåll kring Lucia

Julfesten den 12 december lockade drygt 100 medlemmar! Kanske var det julgröten som lockade. Och föreningens traditionella julgröt, med ost- och skinksmörgås därtill, är omvitnad mycket god och närande. Men här kunde man även ta del av en intressant och 'livgivande' föreläsning minsann.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Jonny Eriksson är expert på masker, CPAP:er och tryck i maskinen. Kliniska tips kring hur man skapar en optimal CPAP-behandling är hans specialitet.

Han inledde med att peka på tre saker som kännetecknar en framgångsrik behandling. Det första är att masken måste fungera optimalt och här skall man inte ge sig förrän patienten är helt nöjd med masken, som inte får trycka eller läcka.

Det andra handlar om att trycket måste vara minutiöst utprovat, helst på liggande patient. Den här utprovningsen kan dock vara lite knepig att göra om det handlar om en patient med *central sömnapné* där andningsuppehållen orsakas av att hjärnan 'glömmer' skicka nödvändiga andningsimpulser till kroppen även om andningsvägarna är helt öppna och fria.

Egna motivationen viktigast

Det viktigaste är dock att patienten är motiverad! Somliga blir tyvärr aldrig riktigt vän med sin CPAP. Här kan det ibland bli bättre om man byter mask eller rent av byter CPAP (exempelvis till en s.k. BiPAP som ger olika tryck vid in- och utandning).

Utöver dessa finns även något som heter

auto-CPAP som övervakar andningen och griper in först när den märker att patienten håller på att få ett andningsuppehåll.

Problemet är att de ofta griper in lite för sent. Här finns en tråkig fördröjning i bägge riktningar. Det kan alltså även dröja innan apparaten 'fattar' att patienten är vaken utan bara blåser på med högt tryck (inte kul).

Helmask kräver högre tryck

När det gäller masker skall man veta att en helmask kräver högre tryck än en näsmask eftersom den senare har ett mindre 'tomrum' att fylla upp med tryck. Och att s.k. näskuddemasker (ansluts till bägge näsborrarna) kräver ännu mindre tomrum att fylla upp.

Ett råd beträffande näsmasker är att försiktigt tejpa munnen med s.k. silkestejp. I USA är det vanligt med speciella hakband för att hålla ihop munnen.

Detta var bara ett axplock av vad Jonny Eriksson hade att berätta. Utöver detta hade han även synpunkter på hjärtläkare över lag, på de långa väntetider som råder för att få en sömnundersökning och på att den viktiga uppföljningen är helt obefintlig inom vissa landsting(!).

Intressant frågestund

Under den efterföljande frågestunden pratade man även om s.k. *telemonitorering*, d.v.s. om uppföljning och övervakning av patienten på distans med hjälp av modern it-teknik.

Annat intressant som togs upp är att det finns en pacemaker som håller koll (och lagrar data) på antalet sömnapnéer hos den patient man sitter inmonterad i(!).

Minst lika intresserade var nog många av den mini-CPAP som *Johanna Isberg* från Philips kunde visa upp från scen. Den heter *Dreamstation Go* där "Go" troligtvis står för att den är så lätt att ta med på resa.

Sålunda är alla funktioner inbyggda i den lilla enheten – även nätomvandlaren, d.v.s. tråkiga klumpen man annars tvingas släpa på.

Ladda mobilen!

En kul grej är att även slangen är tunnare och att man med hjälp av den här apparaten även kan ladda mobilen(!). Det uppladdningsbara batteriet håller för övrigt i 14 timmar och det går även att ansluta befuktare. Klart är att de små uppladdningsbara maskinerna kommer på bred front. ■

Z1TM auto



Upplev smidiga Z1TM Auto CPAP

Z1TM Auto levereras med auto-CPAP-algoritmen som svarar på ditt individuella andningsmönster, och den nya mobil-appen nitelogTM som automatiskt synkar sömndata till din mobila iOS- eller Android-enhet. Att leva med sömnapné blev just lite lättare.



NitelogTM Mobilapp

Endast för Z1TM Auto





Om att kartlägga och lyfta fram en dold folksjukdom i ljuset

Sömnapnésyndrom är en allvarlig och farlig sjukdom. Forskning visar att obehandlad sömnapné leder till högt blodtryck, hjärtproblem och även diabetes. Forskning visar också att en fungerande behandling förlänger livet med 8-10 år! Därför välkomnar apnéföreningen alla initiativ som syftar till att lyfta fram en dold folksjukdom i ljuset. Kompas Kommunikation gör det på uppdrag av Philips.

TEXT: DAN WIKSTEN. BILD: SHUTTERSTOCK

Begrunda att en aponoiker kan ha flera hundra andningsuppehåll per natt varav många av uppehållen kan vara på flera minuter(!). Att hålla andan så länge i vaket tillstånd är omöjligt. Likväl är det många som idag är omedvetna om denna sin sjukdom. Det är därför som sömnapné kallas för en dold folksjukdom.

En kampanj/kartläggning – som ytterst syftar till att kartlägga behovet av vård och behandling av sömnapné – har nu dragits igång i både Danmark och Sverige. Bakom projektet står danska *Kompas Kommunikation* på uppdrag av *Philips Respironics* som är världsledande på avancerad sjukhusutrustning och snart även på *Medicinteknisk apparatur i hemmet (MAH)* som i sin tur är ett starkt växande område över hela världen. En CPAP är ju ett typiskt exempel på en sådan 'medicinteknisk apparatur i hemmet'.

En världsomspännande trend

Över hela världen finns en trend att avlasta sjukhusen genom att låta patienterna sköta

viktig behandling i sitt hem, vilket blir alltmer möjligt i takt med att apparaterna blir mindre, effektivare och lättare att sköta.

Idag kan den som står på *Waran*-behandling göra sina viktiga kontroller hemma och även den mycket omständliga dialysbehandlingen kan i många fall skötas i hemmet. Det finns mängder av sjukdomar som numera kan skötas i hemmet, vilket vi kan tacka tillverkarna av 'medicinteknisk apparatur i hemmet' för.

Och en sådan tillverkare (Philips) vill nu veta hur det står till med den dolda sjukdomen sömnapné och där behandlingen sker i hemmet. Hur pass "dold" är den egentligen? Hur många lider egentligen av sömnapné? Hur många är drabbade, men *ännu ej* diagnostiserade, än mindre behandlade på ett adekvat sätt?

Förväxlas med snarkning

Att sömnapné är, eller har varit, en dold och näst intill en okänd folksjukdom kan bero på att många förväxlar sjukdomen med snarkning och att snarkning i sig är

lite löjväckande även om social snarkning kan vara en plåga för sängkamraten (och många gånger kan betraktas som ett *förstadium* till sömnapné).

Det nära 'släktskapet' mellan sömnapné och social snarkning är likväl olycklig och har med all säkerhet fördröjt nödvändiga insatser för att hjälpa alla dem som även drabbas av otäcka andningsuppehåll nattetid.

Dröjer innan man själv förstår

Men även för den som själv lider av sömnapné dröjer det lång tid innan han/hon själv upptäcker vad som händer under sömnen och kanske lika lång tid innan vederbörande söker hjälp.

Ofta är det just sällskapet i sängen som (till att börja med) upptäcker de skrämmande andningsuppehållen hos sin partner för att sedan se till att partnern och sängkamraten söker hjälp vid en sömnklinik. Vilket även Kompas Kommunikation förstått ju mer man trängit in i ämnet.

Kompas konstaterade tidigt att det finns ett märkligt tabu kring frågan, vilket troligtvis beror på snarkning är lite genant och 'skämmigt', framför allt när det gäller kvinnor som snarkar.

Patientföreningarna viktiga

Så fort Kompas fått uppdraget tog man kontakt med patientföreningarna i Sverige och Danmark eftersom man förstod att just medlemmarna i en patientförening torde vara de mest kunniga och erfarna när det gäller 'resan' från det att man är ovetande till det att man är *diagnostiserad* och *välbehandlad*.

Patientföreningarna spelar också en stor roll i spridningen av kunskap om sjukdomen och därför var ett av de första initiativen i kampanjen att involvera insatta personer från de svenska och danska föreningarna.

Kampanjen inleddes med tillsättandet av särskilda *fokusgrupper* i Sverige och i Danmark med sammanlagt 13 deltagare. Utöver patienter var även anhöriga inbjudna för att Kompas (och Philips) skulle lära sig om livet som patient och tillvaron runt omkring.

Redan här var hjälpen från föreningarna avgörande eftersom dessa hjälpte till med att rekrytera representativa deltagare till fokusgruppen och även hjälpte till med att utveckla de frågor som gruppens

deltagare borde samtala kring.

Undersökning med 5.398 deltagare

När fokusgruppen gjort 'kommunikatörerna' på Kompas tillräckligt insatta i sjukdomen inriktade man sig på en storskalig online-undersökning i både Sverige och Danmark. Även här var patientföreningarna till stor hjälp när det gällde att lägga upp undersökningen.

Men nu tog man även kontakt med *Jan Hedner*, professor och överläkare vid *Sömnmedicinsk Avdelning Sahlgrenska Universitetssjukhuset* i Göteborg, expert på just sömnapné. Expert från dansk sida blev *Philip Tønnesen*, som är överläkare på *Dansk Center for Sovnmedicin – Rigshospitalet* i Glostrup.

Med hjälp av dessa två auktoriteter på området ville man försäkra sig om att man var rätt ute till 100 procent. Såväl dessa experter som företrädare för patientföreningarna läste nämligen igenom frågeformulären och kom med viktig feedback så att frågorna kunde ge svar på det man ville veta. Så många som 5.398 personer deltog i undersökningen som avslutades i januari 2018.

Snarkningar på radio

Syftet med kampanjen har alltså varit, förutom att lyfta fram en dold folksjukdom, att belysa de allvarliga sjukdomar

som kan bli följden om den förblir obehandlad. Detta budskap har sålunda kommunicerats på olika sätt. Bl.a. har man tagit fram en stor video som många måhända har stött på online.

Videon handlar om ett gift par i en av de klassiska situationerna på natten, där den ena inte kan sova på grund av den andras snarkning och andningsuppehåll. En situation som påverkar både den anhöriga och den som drabbas av de otäcka andningsuppehållen.

Man har även tagit fram radioreklam som har sänts på många av landets radiostationer. Mottagandet av både videon och radioreklamen har varit överväldigande. Det finns personer som har kontaktat Philips för att tacka och därefter berättat att de kontaktat sin läkare efter att de hade hört radioreklamen och att de numera får hjälp med sin sjukdom. Annonser i samma ärende har även varit införda i *Svensk Damtidning* och tidningen *Femina*.

Offentliggörs på World Sleep Day

Nästa steg i kampanjen handlar om att offentliggöra en närmare analys av den stora undersökningen. Detta kommer att ske i samband med *World Sleep Day* som infaller den 16 mars. En dag som enligt Kompas och Philips kommer att innehålla en rad olika aktiviteter och events, vilket vi säkert får anledning att återkomma till. ■

EEZYFLOW SOVKRAGE

Unik uppfinning
hjälper sociala snarkare

NYHET
PATENTERAD
SVENSK
UPPFINNING



www.eezyflow.com

Tel. 08 636 50 30

eezyflow®

Bättre sömn - Bättre liv!



Jonny Eriksson numera produktionspecialist på Philips.

Rapport från Apné Öst

TEXT OCH BILD: DAN WIKSTEN

Apnéföreningen i Östergötland tar form sakta men säkert trots att *Patric Ilar*, drivkraften och entusiasten, tvingades till en längre tids sjukskrivning med start under våren förra året då *Patric* "gick in i väggen" som han säger.

Men nu är han på gång igen – minst sagt. (Se reportage i senaste numret av *Drömläget* där han är ute på fältet och 'föreläser' om sömnapné syndrom.) Och den 2 november 2017 hade föreningen ett välbesökt årsmöte.

Utställning med många nyheter

Innan själva årsmötetsförhandlingarna började kunde medlemmarna ta del av en liten utställning med många nyheter.

På plats var nu representanter ifrån både *Resmed* och *Philips* som visade upp sina nyheter, nya maskiner och nya CPAP:er m.m. En ny trend är ju de små mini-CPAP:erna (även benämnda rese-CPAP:er) som både *Philips* och *Resmed* erbjuder.

Föreningens kassör *Marie Lindhe* visade upp en steriliseringsapparat avsedd för både CPAP och mask. Vad vi fick se var alltså en apparat som kan användas för hemmabruk.

Intressant föredrag

Ett intressant inslag var att lyssna till ett föredrag av *Jonny Eriksson* som vid det tillfället arbetade på *Sömnlab* i Linköping, men som från årsskiftet arbetar som produktionspecialist på *Philips* Sverige. Ämnet för kvällen var förstås mycket intressant eftersom det handlade om hur kroppsläge och maskläckage kan påverka CPAP-behandlingen. Efteråt följde en frågestund där *Jonny Eriksson*

kunnigt svarade på frågor från deltagarna.

Mötet hölls i en lokal på US i Linköping som man fått låna, vilket uppskattades mycket. Alla närvarande bjöds även på fika där det serverades både vanligt och glutenfritt bröd med olika sorters pålägg.

En fulltalig styrelse

Därefter var det så dags för det formella årsmötet. Fram till nu har styrelsen endast bestått av tre personer. Men vid årsmötet gjordes nu styrelsen komplett. Styrelsen som valdes ser ut på följande sätt:

Ordförande: *Patric Ilar*, Tjällmo
Kassör: *Johannes Hansen*, Motala
Sekreterare: *Marie Lindhe*, Linköping
Ledamöter: *Carola Bohlin Ilar*, Tjällmo,
Chrissie Backman, Linköping
Jan-Erik Nielsen, Västra Frölunda

Föreningens uppgift

På mötet pratades mycket om vad man i föreningen kan göra för att synas mer utåt. Ordföranden *Patric Ilar* berättade lite om vad han hittills hade gjort. Bland annat om sina föreläsningar om Sömn-
apné ur patientsynpunkt runt om i länet.

Men han tyckte även att man i större utsträckning skulle försöka besöka allmänna platser för att "sprida budskapet" och visa upp föreningen som sådan, exempelvis i ett köpcentrum. Det kan även vara olika föreningar som vill ha besök. Ett nytt möte är redan inplanerat till den 4 mars i en lokal på Lillgårdsgatan 35 i Linköping. Då hoppas man att många nya medlemmar hittar dit, så att nya idéer kan bollas fram och tillbaka.

Lägesrapport från på Sömnlab i Linköping

– Tyvärr drabbas vi hårt när nu *Jonny Eriksson* lämnar sitt uppdrag på *Sömnlab* för att vidga sina vyer och blir produktionspecialist hos *Philips*, berättar *Patric Ilar*. Hans ersättare kommer inte förrän den 1 mars 2018.

Dessutom hade den andra sköterskan, *Kerstin Olsson*, oturen att bryta benet och är just nu sjukskriven. Så på *Sömnlab* i Linköping står man därför mer eller mindre utan personal. Filialen till *Sömnlab* (på *Vrinnevisjukhuset* i Norrköping) har fullt upp och kan heller inte avlasta *Sömnlab* i Linköping.

Några nya tester eller utprovningar görs alltså inte för tillfället. Den som känner att han/hon inte kan vänta är tyvärr hänvisad till att söka sig till något annat landsting(!).

Viktigt att få igång ekonomin

Föreningen har för andra året i rad lyckats få ett bidrag på 10.000 kr från *Region Östergötland*, vilket är nog så viktigt för en liten förening som *Apné Öst*. Man är fortfarande bara runt 25-30 medlemmar, vilket gör att ekonomin är en stor fråga om man ska kunna göra saker som att sprida kunskap om sömn-
apné.

Patric Ilar har många planer för framtiden och *Apné Öst*. En sådan är att tillsammans med *Länsförsäkringar* dra igång ett event kring "Sov gott om natten - Bli pigg bakom ratten", tillsammans med *Länsförsäkringar*. Han har tidigare varit i kontakt med *Länsförsäkringar* och pratat kring idén angående ett sådant projekt.

Nu ser han hursomhelst fram emot en fin vår där man förhoppningsvis får fart på föreningen i Östergötland.

Aktiv Facebook-grupp

Man kan till sist fråga hur det går med hans Facebook-grupp *Sömnapné- & Snarkgruppen*?

– Jo, tack alldeles utmärkt, svarar *Patric Ilar*. Gruppen växer stadig och är för närvarande uppe i fantastiska 1286 medlemmar! Och nya kommer till i en stadig ström!

– Ja, det är mycket glädjande och visar på att kunskapen förs vidare samtidigt som fler vill veta mer om detta med sömn-
apné, säger *Patric Ilar* som menar att stämningen i gruppen är otroligt trevlig och att nya medlemmar får svar på sina olika frågor av vana användare, men även av kunniga personer som arbetar inom vården.

Patric Ilar menar också att gruppen till viss del även kan användas av andra apnéföreningar i vårt avlånga land för att berätta om t.ex. kommande möten eller andra aktiviteter. ■



Isbjörnen vid Röda Sten

Apnéföreningen Väst kallar till årsmöte med mersmak den 15 mars!

Härmed kallar Apnéföreningen Väst till årsmöte. Datum: torsdagen den 15 mars 2018. Tid: kl. 17.30.

Vi räknar med att hålla på till ca 20.00.

Mötet går av stapeln på *Nordengården*, Stockholmsgatan 16 i Göteborg.

Nordengården ligger inte långt från Redbergsplatsen. Spårvagnshållplats: 'Stockholmsgatan'

Program:

16.30 Drop-in. Produktutställning av gästende leverantörer. Här kommer vi bl.a. ges möjlighet att titta på de rese-CPAP:er (även kallat mini-CPAP:er) som nu kommer på bred front. Apparater som ryms i en handflata! Och som kan drivas av ett uppladdningsbart batteri om man saknar ström där man råkar befinna sig. Ta vidare en titt på de nya masker som nu finns på marknaden och som gör att Du känner Dig betydligt mer "fri" i sängen. Utvecklingen går framåt. Besök därför vår produktutställning i samband med årsmötet.

17.30 Föredrag av *Jonny Eriksson*, en av Sveriges främsta experter på sömnapné och expert på de apparater och masker som finns på marknaden idag. Vet också hur man gör en sömnutredning med hjälp av mobil utrustning i hemmet. Jonny Eriksson har i många år arbetat vid *Universitetssjukhuset i Linköping*, men arbetar nu för Philips. Han kommer att berätta om hur CPAP-behandlingen påverkas av valet av mask, av kroppsläget när man sover och av en felaktig inställning av trycket.

18.30 Årsmötesförhandlingar

Föreningen bjuder på förtäring. Meddela oss gärna att ni kommer så vi kan beställa förtäring till alla.

Anmälan per e-post: vast@apneforeningen.se eller per telefon till:

Sten Gustafsson 031-45 39 71

mobil: 0705-45 39 71

E-post: sten.gustafsson1@comhem.se

Kurt Petersson 031-87 38 37

mobil: 0736-10 35 11

Apné Väst anordnar maskskola!

Styrelsen planerar att under april månad, i samarbete med Philips och ABF, anordna en *mask-skola* i ABF:s lokaler i Västra Frölunda. Vi vet att många vill veta mer om hur man får sin mask att fungera bättre eller hur man bör sköta sin mask på bästa sätt. Exempelvis: Hur rengör man en slang?

Här kommer också att ges möjlighet att ställa de frågor många av oss bär på. Exempelvis: Kan man använda vanligt kranvatten i befuktaren eller måste det vara destillerat eller kokat? Hur varmt skall vattnet vara i befuktaren? (anges ju i display). Andra funderingar är: Borde jag byta till helmask? Alternativt skulle jag klara mig med näsmask. Och hur fungerar en "näskudde-mask"? Eller när bör jag byta band och andra mjukdelar i masken?

I samband med maskkursen ges alla möjlighet att även ställa andra frågor med anknytning till den apparat man har, såsom: Hur läser jag av den information jag kan knappa fram i displayen på apparaten och vad betyder alla siffror? Kan jag själv ändra på trycket i min apparat och hur gör man i så fall?

Det finns nuförtiden en mängd olika CPAP:er, exempelvis finns en apparat som heter *BiLevelPAP*. Vad är det? Hur fungerar en sådan? Behöver kanske jag en sådan?

I samband med maskskolan har Du möjlighet att få svar på alla Dina frågor. Anmäl att Du är intresserad av att delta på föreningens mailadress: vast@apneforeningen.se eller genom att mejla ordföranden: sten.gustafsson1@comhem.se

Du kan även ringa de telefonnummer som anges i kallelsen till årsmötet här intill. Ange då samtidigt om ni önskar gå på *dagtid* eller på *kvällen*.

Varmt välkomna till maskskolan!

//Styrelsen

Tänk smått

Tänk marknadens minsta antiapnéskena.

Narval CC™ är en antiapnéskena för behandling av obstruktiv sömnapné och snarkning hos vuxna.

Den innovativa designen gör att du kan prata och dricka medan du använder skenan.

Läs mer på ResMed.com/Narval

Narval™ CC

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



ResMed

10% rabatt* för medlemmar i Sömnapnéföreningen

Ange rabattkod: 10OFF2018



Köp i vår nya online-shop

philips.se/shop

* Gäller masker samt tillbehör till masker och CPAP

PHILIPS



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>

Fråga doktorn

Finns det någon risk med befuktaren för den som lider av KOL? Kan en CPAP påverka blåsljud i hjärtat till det sämre?

Det är några av de frågor vi fått in efter att ha vänt oss till ett antal medlemmar med uppmaningen att inkomma med medicinska frågor som vi nu lämnar vidare till vår egen husläkare. Frågorna handlar om så vitt skilda saker som svinkoppor, KOL och blåsljud ställt i relation till att man använder CPAP. Dan Wiksten förmedlar frågorna till Richard Harlid som svarar.

DAN WIKSTEN: Den här medlemmen drabbades av svinkoppor p.g.a. masken. Det var lätt att konstatera att masken var orsaken eftersom utbredningen hade startat just där masken suttit för att sedan breda ut sig över stora ytor på kroppen. Vad innebär svinkoppor och hur kan det uppkomma just i ansiktet. (Och hur botar man svinkoppor?)

RICHARD HARLID: *Impetigo* eller *svinkoppor*, även kallat sandlådesjukan, är en yttlig hudinfektion som orsakas av bakterier, oftast *stafylokokker* eller *streptokocker*. Vanligast är den hos barn, men den förekommer i alla åldrar. Den är smittsam och god hygien är viktigt för att förhindra smitta.

Det rör sig oftast om något litet sår, som sedan blir infekterat av ovan nämnda bakterier. Det bildas blåsor, som övergår i smetiga, gula sårskorpor. Ofta läker infektionen ut av sig själv om man tvättar ordentligt och håller rent. Ibland kan man torka ut och påskynda läkningen med *väteperoxid* eller *klorhexidinsprit*.

Antibiotisk kräm eller salva med *fucidinsyra* har varit populärt men kan göra bakterierna motståndskraftiga (resistenta). Utomlands har dock stafylokokker setts utveckla resistens även mot läkemedlet *mupirocin*, och svenska experter avråder därför från användning

av *mupirocin* vid *impetigo*.

Fukten under masken, och det gnuggande utsmörjandet av bakterier där masken ligger an mot huden, ökar givetvis risk och spridning i större delar av ansiktet. Om det inte räcker med noggrann tvätt av huden och masken varje dag får man nog vara utan CPAP ett par dagar och kanske även sätta in antibiotika.

DW: Samma medlem fick mycket riktigt rådet att upphöra med mask och CPAP en tid (en dryg vecka) och märkte då att det kändes lättare än tidigare att andas dagtid (under en promenad exempelvis). Till saken hör att den här medlemmen lider av KOL och brottas ständigt med problem förknippade med lungor och andning.

Hans fråga är nu: Kan CPAP:en, och framför allt befuktarens vattenånga, på något sätt påverka andningen och/eller lungorna negativt? Finns det någon forskning på detta?

RH: Kombinationen sömnapné och KOL (*Kronisk Obstruktiv Lungsjukdom*) kallas "Overlap syndrom" åtminstone i sömnapné-kretsar (jag tror dock inte att man skall förvänta sig att sjukvårdspersonal över lag förstår vad man talar om, ifall man hänvisar till detta uttryck). KOL är en riskfaktor vid

”

Således är det åtminstone i teorin en fördel för KOL-patienter att ha CPAP. De andningsbesvär och det ökade andningsarbetet vid KOL gör dock att en del patienter tycker att det är svårare att andas med CPAP.

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.

sömnapné, men vare sig diagnosen sömnapné eller dess behandling ökar dock risken för att KOL skall uppstå.

I själva verket är CPAP-behandling i regel bra för patienter med KOL. Det ökade trycket i luftvägarna stabiliserar vävnaderna i svalget och håller öppet. Vid KOL förstörs en del av lungvävnaderna (emfysem) och en del av de kvarvarande små luftvägarna blir svårare att hålla öppna. Detta kan dock övertrycket från CPAP:en hjälpa till med.

I KOL finns också vanligtvis en inflammatorisk påverkan på luftvägarna med ökad mängd sekret. Befuktare kan här, åtminstone teoretiskt, öka fukten i sekretet och därmed göra det lättare att hosta upp.

Således är det åtminstone i teorin en fördel för KOL-patienter att ha CPAP. De andningsbesvär och det ökade andningsarbetet vid KOL gör dock att en del patienter tycker att det är svårare att andas med CPAP. Vanligtvis försöker man att hantera detta genom att använda en speciell CPAP som har mer tryck på inandningen och mindre tryck vid utandning – en så kallad BiLevel PAP.

Den förbättring av andningen som patienten upplever dagtid har jag faktiskt ingen förklaring till. Jag har heller inte funnit några studier eller så kallade "case reports" som beskriver att befuktaren skulle kunna försämra lungfunktionen, bara det motsatta dvs. bara att befuktaren leder till förbättringar av lungfunktionen. Personlig kontakt med kollega (tillika lungläkare) har inte heller bekräftat någon känd risk att använda CPAP-befuktare hos patienter med KOL.

Jag ser således inte någon medicinsk anledning till att andningen skulle bli bättre när man tar bort CPAP:en och det gäller såväl dag som natt. Någonting annat måste därför ha spelat in i det här speciella fallet.

DW: En annan medlem träffade en ny läkare på vårdcentralen som konstaterade att hon (fortfarande) hade s.k. blåsljud på hjärtat trots att hon genomgått en s.k. TAVI-operation där man satte in en ny klaff eftersom hon hade starka blåsljud på aortaklaffen och hade flera andningsstopp. Den här medlemmen (kvinna 82 år) har haft sin CPAP i snart 20 år (och bytt till allt modernare apparater allt eftersom). Hon blev förvånad över att blåsljuden fortfarande finns där. Bör hon kontakta Karolinska Sjukhuset där hon opererades? Finns här inte en mycket stark koppling mellan just den här typen av 'hjärtfel' och sömnapnénsyndrom?

Hon känner sig frisk i övrigt, men tänk om hon av någon anledning skulle tvingas avstå från sin CPAP.

RH: Blåsljud uppkommer när blodströmmen passerar områden i hjärtat som påverkar flödet. Detta kan vara helt normalt och kallas då *fysiologiskt* blåsljud. Vid förträngningar, exempelvis i en hjärtklaff, uppstår *specifika* blåsljud som – framför allt förr i tiden – användes för att uppskatta i vilken del av hjärtat förträngningen fanns och ibland också hur allvarlig den var. Idag är denna diagnostik inte längre tillräcklig utan man får bättre information genom ultraljud över hjärtat.

” Vanligtvis försöker man att hantera detta genom att använda en speciell CPAP som har mer tryck på inandningen och mindre tryck vid utandning – en så kallad BiLevel PAP.

Blåsljudet är dock en varningsklocka när man inte har ultraljudsundersökningen till hands och många läkare brukar notera det när man hör det. Vid behov gör hjärtläkare undersökningen eller också får man remiss till ett kliniskt fysiologiskt laboratorium.

När man får förkalkning i en hjärtklaff, som består av två eller tre klaffdelar, blir den stelare och hålet, som den reglerar, blir trängre. Då uppstår ett blåsljud. Om man byter ut klaffen till en mekanisk klaff blir hålet större igen och flödet mindre påverkat.

Den här klaffen är dock – trots allt – trängre än den ursprungliga öppningen och ett blåsljud kvarstår även om klaffen fungerar perfekt. Detta sker oavsett om man opererar in klaffen i så kallad öppen kirurgi, där man öppnar bröstkorgen vid operationen, eller om man använder den modernare metoden TAVI där man opererar in klaffen med ett särskilt instrument som förs in via ett blodkärl i lumsken. Obehandlad sömnapné ökar risken för förkalkning i blodkärl och klaffar. *Behandlad* sömnapné, oavsett hur modern och fin CPAP man har, kan endast minska fortsatt risk men *inte bota* den skada som redan skett. Således får man nog förvänta sig ett kvarstående blåsljud hos frågeställaren även om situationen generellt är förbättrad. ■



Patenterad
Kliniskt beprövad
Komfortabel

SomnoDent® Sömnapnéskena



SomnoDent® är CE-, ISO- och FDA-certifierad
CE ISO SWISSmedica
Schweizerisches Heilmittelregister

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
 - Prisvärd
- Patienter bekräftar effekten
- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömnkvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena¹⁾

¹⁾ se alla studier på www.somnomed.se

SomnoMed
Dental • Sleep • Medical

F&P Brevida™

Designad för att inge förtroende.

Konstruerad för att vara bekväm.



Köp din F&P Brevida™ idag hos medistore.se!

Fisher & Paykel
HEALTHCARE

BREAS.COM



Z1 auto

Liten, uppladdningsbar* och resvänlig behandling av sömnapné.

BREAS

*Uppladdningsbar med PowerShell externbatteri, säljs separat © 2017 Breas Medical MAR-575b-v1.0



PHILIPS

Sömnapné

Få tillbaka dina drömmar

Sov bättre på natten. Bli mer produktiv på dagen.
Det är dags att leva det liv du vill.

Läs om sömnapné



Sömnapné kan vara dödlig om den inte behandlas. Läs mer om symptom och risker.

Nyligen diagnostiserad?



Oroa dig inte. Här finns allt du behöver veta för att hantera sömnapné.

Bläddra igenom vår produktfamilj



Masker, enheter och programvaruverktyg för bekväm och enkel behandling.

Besök vår nya hemsida:
www.philips.se/somnapne

