

## Aktiviteter

Apnéföreningen arrangerar flera medlemsmöten om året. Till dessa möten inbjuds läkare, forskare och andra sakkunniga som talar om sömn, apnéer och om hur behandlingsmetoder av sömnapné utvecklas. Leverantörer av utrustning visar sina produkter. Medlemmarna kan ställa frågor och prova produkterna.

Vi samlas till Caféträffar på olika platser i Västsverige och anordnar andra sociala aktiviteter.

Vår medlemstidning Sömntutan ges ut fyra gånger om året.

Apnéföreningen bildades 2007. Kontakta gärna någon av oss så får vi dela med oss av våra erfarenheter och berätta lite om föreningen.

Max Lindskog ordförande	0705 353524
Kerstin Allgulander vice ordförande	031 475005
Henrik Golinski sekreterare	031 294206

## Hemsida

På föreningens egen hemsida, [www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se), och i vårt medlemsblad Sömntutan finns uppgifter om hur man konstaterar sömnapnéer och hur man behandlar sjukdomen.

Där finns också information om de senaste forskningsresultaten och vad som avhandlas i press och i radio/TV när det gäller sömnapné.

Länkar till leverantörer, som beskriver sina produkter finns också, samt alla aktiviteter som föreningen arrangerar.

Föreningen har rabattavtal med flertalet leverantörer och arbetar med att utöka dessa.



# APNÉFÖRENINGEN VÄST

Hemsida: [www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se) E-post: [info@apnegbg.se](mailto:info@apnegbg.se)  
Bankgiro: 5102-7753

# Är du snarkare? Får du och din omgivning natt- sömnen störd?



## Vet du att vi snarkare löper större risk än andra att få framtida hälso- problem?

## Läs foldern så får du veta mer om sömnapné och Apnéföreningen Väst.

## Vad är risken med att snarka och att få andningsuppehåll (apnéer) under sömnen?

Förutom att man kanske stör omgivningen så leder sömnapnéer ofta till förhöjt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, stroke och för tidig död. Även diabetes är starkt förknippat med sömnapné. Trötthet och koncentrationssvårigheter på dagen är vanligt förekommande. Studier har visat att personer med sömnapné utgör en ökad risk i trafiken. Ingen vet när sömnen slår till.



### Arbete och vardag

Sömnapné syndrom leder även till problem på arbetet. Att klara av monotona arbetsuppgifter är oerhört påfrestande för en person med sömnapné syndrom. Trötthet och initiativlöshet förstärker känslan av otillräcklighet som kan orsaka utbrändhet och även leda till problem av psykosocial karaktär. Sömnapnoiker har ökad risk för depression och sömnbristen i sig förstärker depressionen.

## Hur märker man att man har sömnapnéer?

Ofta är det omgivningen som märker problemet först, men vanliga indikationer är att man ofta vaknar med huvudvärk, lider av dagtrötthet, eller får göra flera toalettbesök på natten som man kopplar till andra orsaker, men som egentligen förorsakats av att man störs och väckts av ett andningsuppehåll.

## Vad gör man åt problemet?

Sömnapnéer skall snarast behandlas för att minska risken för framtida hälsoproblem. Åtgärderna varierar. Det kan vara allt från att ändra sovläge, använda bettskena eller andningsmask, CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), till att i vissa fall göra en kirurgisk justering.

Det finns särskilda sömnkliniker som specialiserar sig på detta.



## Verksamhetsidé för Apnéföreningen Väst

Apnéföreningen Väst arbetar för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevakar och tillvaratar deras intressen samt bidrar till att skapa kontakter i syfte att stötta denna grupp funktionshindrade och deras närstående.

I Sverige beräknas ca 300 000 personer lida av sömnapné, men endast ca 50 000 har fått diagnosen.



Ta del av våra erfarenheter genom att bli medlem! Din framtid börjar i dag. Sov gott!

Kontakta gärna någon i styrelsen eller anmäl Dig som medlem direkt på vår webbplats [www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se)

Årsavgiften är för apnoiker 150 :- Stödmedlem betalar 100 :-



# APNÉFÖRENINGEN VÄST