



Sömntutan!

Medlemsblad från Apnéföreningen i Göteborg, Västra Götaland och Halland

RUSSINEN I 2010 ÅRS APNÉKAKA

är alla våra glada och positiva medlemmar som ringer, skriver, mailar och svarar på insändare och som kommer till våra cafémöten, vår-och höstmöten! Det är den stimulans som uppmuntrar oss till nya friska tag! Höstmötet hade lockat drygt 80 besökare, som uppmärksamt insöp våra föreläsares visdomsord och som ställde många vettiga och praktiska frågor om det som berörde oss alla.

2010 års nyårsönskningar ska nu planteras

och vi kraftsamlar oss till att genomföra datakurser, såväl nybörjare som för avancerade, samtalscirklar kring boken "Sockerbomben", promenader med räkmacka. Våra caféträffar avser vi att förstärka med maskkurser ledda av Resmeds Ulla Söder.

"Sömntutan" utmanar oss till nya för oss oprövade grepp. Vi utbildar oss i datahantering och inbjuder olika experter på layout och journalistik att handleda oss. Vi är ständigt i behov av resurspersoner och tänker på DIG!

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Önskas av hela Styrelsen



Välbesökt caféträff i Trollhättan



Roger blickar förnöjsamt ut över församlingen

I mitten av oktober när höstmörkret sakta sänker sig över oss har Roger Olsson påpassligt ordnat ett cafémöte i regionen Vänersborg/Uddevalla/Trollhättan. Roger lyckades entusiasmera nära 30 deltagare som förväntansfullt infann sig i ResMeds lokaler för att under trevliga former fika och träffa andra apnoiker samt givetvis för att få höra det senaste inom hjälpmedel för oss apnoiker. ResMed som var kvällens värdar visade sitt senaste masksortiment och marknadens modernaste CPAP, S9. Mats Stegenberg visade upp aveoTSD. Kommer den att bli svaret på alla apnoikers drömmar att få hela apparaten med slangar, masker och luftbefuktare ersatta av en liten ”plupp” som sätts på tungan så den hålls upp från svalget och på så sätt förhindrar apnéer? Kvällen fortsatte under lättsamma former med fika och utbyte av erfarenheter av att sova med CPAP och givande samtal med ResMeds representanter.

Alla är hjärtligt välkomna till våra Caféträffar i Borås, Göteborg och Uddevalla, som vi hoppas kunna göra reportage om i kommande nummer av Sömntutan.



Ulla Söder visade upp ResMeds senaste sortiment av masker och den senaste CPAPen



Mats Stegenberg och Kerstin Allgulander inbegripna i samtal om aveoTSD ”tungpluppen” och dess fördelar



Majken Karlsson och Henrik Golinski utbyter erfarenheter av att sova med CPAP

Fullsatt höstmöte lördagen den 16 oktober 2010

Trots strålande sol och glödande höstfärger samlades ett 80-tal medlemmar i Apnéföreningen i Göteborg, Västra Götaland och Halland en eftermiddag på Nordengården. En späckad agenda lockade, liksom produktutställning av gästande leverantörer. Efter alla dessa kunskapsladdade ord kunde medlemmarna åter gå ut i den sjunkande höstsolen.



Ordföranden Max Lindskog hälsade välkommen till detta höstmöte. Han glädde sig att så många kommit och berättade bland annat att föreningen växer snabbt. Årsmötet, som samtidigt är vårens möte, är redan tidssatt till den 12 mars 2011.



Sömnapné – diabetes II



*Huvudtalare på mötet var leg. läkare
Sven Svedmyr från Lungmedicin
SU/Sahlgrenska*

Sven gick igenom OSA, obstruktiv sömnapné och OSAS, obstruktivt sömnapnésyndrom, och menade att med dessa sömnstörningar får man inte i sig så mycket luft man behöver vilket leder till att man inte får det syre man behöver. Syrebrist är självklart farligt för

oss, och återkommande syrebrist är kopplat till t ex förhöjt blodtryck, åderförkalkning, kärlkramp/infarkt, förmaksflimmer, stroke, mindre känslig andningsreglering och, troligtvis, diabetes typ 2. Riskfaktorerna för diabetes typ 2 verkar vara desamma som de för OSAS. Sömnapné påverkar sockeromsättningen i kroppen, det är dock oklart hur.

Hjälper OSA-behandlingen med CPAP även för diabetes?

Sven Svedmyr menar att komplikationsrisken är beroende av graden av sömnapné. I princip normaliseras risken för komplikationer förutsatt att användningsgraden är god. Används behandlingen sporadiskt minskar effekten och symtomen återkommer.

Tyvärr, avslutade Sven Svedmyr, lyckas bara hälften av de CPAP-behandlade med sin behandling. Man måste alltså vara motiverad, och motivation kan man t ex få genom att gå med i Apnéföreningen för råd och stöd.

Övriga talare



*Andrea Standar presenterade Philips
koncept för sömnapné*



*Ulla Söder berättade om vårens info-
kvällar med ResMeds masksortiment*

C-G BERG,

tekniker på Sahlgrenskas sömnlab talade om vikten av att sköta sin CPAP



TIPS

- Filtren bör bytas ut ungefär var tredje månad. Det finns tre sorters filter: engångsfilter, flergångsfilter och filter för allergiker.
- Rengör filter och CPAP:ens mjukdelar i ljummet vatten med lite diskmedel. **OBS!** Tag ej isär masken vid rengöring. Om man sköljer masken omedelbart på morgonen i ljummet vatten, är det den effektivaste rengöringen!
- **Slangen:** fyll slangen med vatten och låt den ligga en stund. Häng upp efter avrinning.
- Dagens CPAPs har en livslängd på ungefär 4-5 år.
- Kondens i vattenbehållaren kan skada CPAPen. Man bör endast ha vatten i befuktaren under användning.
- Vid åskväder kan nätfilter appliceras mellan apparaten och väggen. Nätfilter kan köpas hos t.ex Clas Ohlsson. Jordfelsbrytare är ej tillräckligt snabba vid åska.

Att se sin CPAP som vän och livskamrat är mycket viktigt. Tyvärr lyckas endast hälften av alla användare fullfölja behandlingen på lång sikt och livskvaliteten blir därmed lidande. Därför behövs stöd, både av andra som har sömnapné och omgivningen.

Bettskena versus CPAP

European Respiratory Journal har en forskningsartikel som jämför behandling av sömnapnéer med bettskena alternativt CPAP. Undersökningarna omfattade 59 apnoiker som fick använda bettskena i 8 veckor och CPAP i 8 veckor. Man gjorde hemstudier, sömnhet, hälsoaspekter och kognitiva tester kontinuerligt.

Trots att bettskenan var mindre effektiv än CPAPen var användandet mer populärt. Båda behandlingarna gav god reducering av apnéerna .

Behandling med skena är en relativt ny metod vid sömnapné. Genom att med ett hjälpmedel hålla fram underkäken under sömnen hindras tungan från att falla bakåt. På så vis kan en fri andningsväg upprätthållas.

Utprovningen av sovskenan är mycket viktig och kräver många uppföljningsbesök innan den permanenta bettskenan kan levereras. Bettfysiologer bör konsulteras.



SOVA

En bok om livet med sömnapné
Symptom och behandlingar
Av Peter Runfelt
Förord: Professor Jan Hedner



Barbro Stig, Bryssel

Sömnapné i Belgien

Jag tycker det verkar som om ni lider av sömnapné, madame” sa den belgiske lungläkaren vid en rutinkontroll inför en operation. ”Ni kan få komma och sova i mitt sömnlabb!”

”Nänänä, doktorn!” sa jag. ”Kommer inte på fråga. Nu är det höftledsoperation som gäller, och jag har verkligen inte sömnapné.”

Operationen gick utmärkt, men de snälla nattsköterskorna blev nog lite trötta på mig när jag vaknade en gång i timmen och behövde kissa... Men jag låg i eget rum och ingen hörde mig snarka.

”Jag har inte fått en blund i ögonen i natt – du snarkar och ibland slutar du andas helt och hållet! Du måste verkligen söka för det”, sa den besökande väninnan året därpå när vi delade sovrum i sommarhuset. ”Struntprat - sköt dig själv!” röt jag förnärmat och så var det slut på den vänskapen.

Hösten 2008 behövde jag ett sjukintyg från min husläkare och fick komma genast. Han lyssnade på mitt hjärta och såg oroad ut. ”Madame, ert hjärta slår i otakt – ni måste åka till sjukhuset omedelbart!” Efter en halv timmes väntetid på akutmottagningen konstaterades att jag led av förmaksflimmer och jag blev skyndsamt inlagd. Efter en vecka dök min gamle bekant lungläkaren upp och förnyade sitt erbjudande om sömnlabbet, och denna gång tackade jag ja. Jag befann mig ju redan på sjukhuset. Jag sov gott och lugnt, tyckte jag, trots alla sladdar, sensorer och elektroder. (Vaddå sömnapné!)

Protokollet från den natten förskräckte och övertygade mig. Efter natt nr 2 med CPAP fann jag mig i min nya diagnos, och någon vecka senare kunde jag hämta ut min egen maskin efter utprovning. Jag började använda

den samma kväll, och jag kan ärligt säga att jag inte har missat en enda natt sedan dess.

Hjärtdoktorerna hittade aldrig någon orsak till mitt förmaksflimmer, som för övrigt gick över efter några månaders medicinering. Lung- och sömnläkaren var dock säker på sin sak och jag är böjd att tro att han hade rätt.

Mina vårdkostnader inkl. två nätter i sömnlabbet betalades till 80 procent av den försäkringskassa jag tillhör och 20 procent av en privat tilläggsförsäkring som jag själv tecknat. Det gällde även för CPAP:en, men det krävdes att jag först använde den i sex månader innan den ersattes. Eftersom även fakturan kom efter sex månader hade det ingen betydelse. Jag behövde aldrig vänta – hela processen tog mindre än en månad.

Rent allmänt är vården i Bryssel mycket tillgänglig. Min husläkare finns i huset intill och han tar emot mig samma dag eller nästa. Om jag är mycket sjuk kommer han hem till mig. Han har en enkel mottagning utan mottagningsköterska, nödvändiga prover tas i ett litet labb i det hus där jag bor. Husdoktorn utfärdar remisser och har ansvaret för min huvudjournal. Vi känner varandra sedan snart 15 år och kommer väl överens.

Även den privata apotekaren i mitt kvarter känner mig väl och får leveranser två gånger om dagen. Apoteken ägs oftast av enskilda farmaceuter, inte av kedjor.

Min kära CPAP är numera ganska berest – den har varit i Estland och på Island, i Rom, i England och den åker ofta mellan Göteborg och Bryssel. Varje gång passerar den blå väskan säkerhetskontrollen utan några som helst kommentarer, medan min höftledsprotos förstås alltid orsakar en signal. Nästa år får min kära reskompis komma med till USA.



”Sömngångarnas” Höstpromenad

En fantastisk höstpromenad där vädret visade upp sig från sin bästa sida och riktigt kramade ur den sista sommardagen ur den begynnande hösten.



Vi var fem förväntansfulla apnoiker som träffades en dag i slutet av oktober vid Önnereds brygga för att ta en höstpromenad. Vi gick utefter Eskils kanal och havet, hela vägen till Fiskebäcks hamn, där vi avnjöt solsken, kaffe och jättegoda räkmackor på uteserveringen under trevligt samkväm.

Efter en lika trevlig promenad tillbaka till Önnered ställde vi glatt upp oss för fotografering och lovade oss själva att denna aktivitet skulle vi delta i varje vår och varje höst framöver.

En lokförare på ett höghastighetståg i Taiwan har blivit av med jobbet sedan han ertappats slumrande framförande tåget i 300 km i tim.

Tåget hade flera hundra passagerare då föraren nickade till.

Trafikkontrollen märkte att han inte rörde manöverkontrollen.

Med hjälp av automatsystem kunde tåget köras i 13 minuter tills det gled in välbehållet till närmaste station!

Kalendarium för vintern 2010-våren 2011

Styrelsemöte 1:a onsdagen i månaden som inte sammanfaller med helgdag.

December	8	Caféträff i Göteborg med julbuffé. Mandolingatan 37. Anmälan till Britt-Marie Liberås eller Marie Berg
Februari	22	Caféträff i Göteborg. Anmälan till Britt-Marie Liberås
	23	Caféträff i Trollhättan. Anmälan till Roger Olsson
Mars	12	Årsmöte på Nordengården.
	17	Caféträff i Borås. Anmälan till Nils-Gunnar Grändeby
April	19	Vårpromenad, samling Önnereds brygga kl. 12.00 till Fiskebäck och tillbaka. Fika (Räksmörgås + kaffe ca 55:-) ingen föränmälan
Maj	10	Caféträff i Göteborg. Anmälan till Britt-Marie Liberås
	12	Caféträff i Uddevalla. Anmälan till Roger Olsson
	19	Caféträff i Borås. Anmälan till Nils-Gunnar Grändeby

Mer information beträffande ovan aktiviteter kommer att finnas på vår hemsida

SDS Kliniken AB
Vasaplatsen 8, Göteborg
Tel: 031-10 77 80

Vi erbjuder medlemmar i Apnéföreningen i Göteborg och Västra Götaland ett 12-månaders abonnemang, som ger tillgång till snabba tider, hög kvalitet och rätt vård, tack vare ett komplett team. Köp av CPAP och reservdelar ingår inte i paketerbjudandet.

I paketet ingår: CPAP/maskutprovning (1) CPAP kontroll/uppföljning

Är du intresserad av att pröva detta erbjudande:

Ring Max Lindskog Tel: 0705- 35 35 24. Du ringer själv SDS-kliniken och beställer tid.

Max Lindskog ordf.	0705 353524	max.lindskog@swipnet.se	Göteborg
Kerstin Allgulander v.ordf.	031 475005	kerstin-arne.allgulander@minpost.nu	V Frölunda
Henrik Golinski sekr.	031 294206	golinskih@tele2.se	Mölnadal
Gilbert Lundgren kassör	0704 892075	kerstin_gilbert.lundgren@comviq.se	Mölnadal
Nils Gunnar Grändeby	033 101569	nisse.grandeby@telia.com	Borås
Roger Olsson	0520 411333	ro@begravning.se	Trollhättan
Frank Gunnarsson	0302 32448	ingegerd.gunnarsson@home.se	Floda
Britt-Marie Liberås	031 -933180	bm_liberas@hotmail.com	Kullavik
Marie Berg	031 459129	mummie.marie@comhem.se	V. Frölunda
Bodil Holmström	031 3305937	bodil@dagcenter.nu	Angered
Markku Mitra	0704 799059	mrmarkku@msn.com	Göteborg
Vera Barduni	031 256765	verabarduni@yahoo.se	Göteborg

Hemsida: www.apnegbg.se E-post: info@apnegbg.se Bankgiro:5102-7753