

Aktivitetsmöte om sömnapné 12 oktober 2023



Temat för oktober månads aktivitetsmöte var sömnapné, d.v.s. korta, upprepade andningsuppehåll under sömnen.

Dagens föreläsare var Gert Grundström, ordförande för patientföreningen "Apné Sverige".

Gert berättade att han inte skulle vara vid liv idag, om han inte hade fått hjälp för sin apné efter en stroke för många år sedan.

ÄR DET LIVSFARLIGT ATT SNARKA ??

Vad menas med **livsfarligt**?
Vid andningsuppehåll så går syresättningen i blodet ner. Ju fler apnéer desto sämre syresättning. Du skall ha 95-100%, men ofta har apnoiker mindre än 80%. **SE UPP** för vad som kan drabba dig

FÖLJSJUKDOMAR

- Hjärtkärlsjukdomar
- DIABETES
- STROKE
- STÄNDIGT TRÖTT

Sömnuppehållen, som kan vara upp till en minut eller mer, beror på att luften från näsa/mun till lungorna hindras, t.ex. om tungan faller bakåt i svalget.

Detta medför att syresättningen av blodet blir försämrade, vilket kan få förödande konsekvenser.

Detta är sömnapnépatienten oftast multisjuka

- 77 % är överviktiga
- 83 % har högt blodtryck
- 62 % har förmaksflimmer
- 53 % har diabetes 2
- 50 % har hjärtsvikt
- 38 % har haft stroke eller tia

Många personer med sömnapné är multisjuka som en följd av sömnapnéen.

Flera av dessa sjukdomar kan leda till döden.

Ju fler andningsuppehåll desto svårare sömnapné

Antalet andningsuppehåll per timme avgör hur allvarlig din sömnapné är:

Lindrig: 5 – 14 andningsuppehåll/timme

Måttlig: 15 – 29 andningsuppehåll/timme

Svår: Fler än 30 andningsuppehåll/timme



Sömnapné är något som många lider av, inte minst den anhöriga som oroar sig för att partnern helt har slutat andas.

Tystnaden vid sömnapnéerna kan därför upplevas värre än snarkningarna.

Lider Du av sömnapné??

- Har din partner märkt att du flämtar till eller slutar andas under sömnen
- Vaknar du ofta utan att känna dig utvilad
- Behöver du kissa flera gånger på natten
- Mycket sömrig på dagen = mikrosömn
- Saknar du energi, motivation och har svårt att vara koncentrerad annat än kortare stunder
- Har du högt blodtryck
- Är du ibland en osäker bilförare (tänk efter)

Med många andningsuppehåll blir man aldrig riktigt utvilad.

Detta kan få fruktansvärda konsekvenser t.ex. vid bilkörning om du inte är utvilad utan nickar till under färden.

Apné Sverige verkar för att yrkeschaufförer ska testas för sömnapné, för att undvika katastrofer om han eller hon somnar vid ratten.

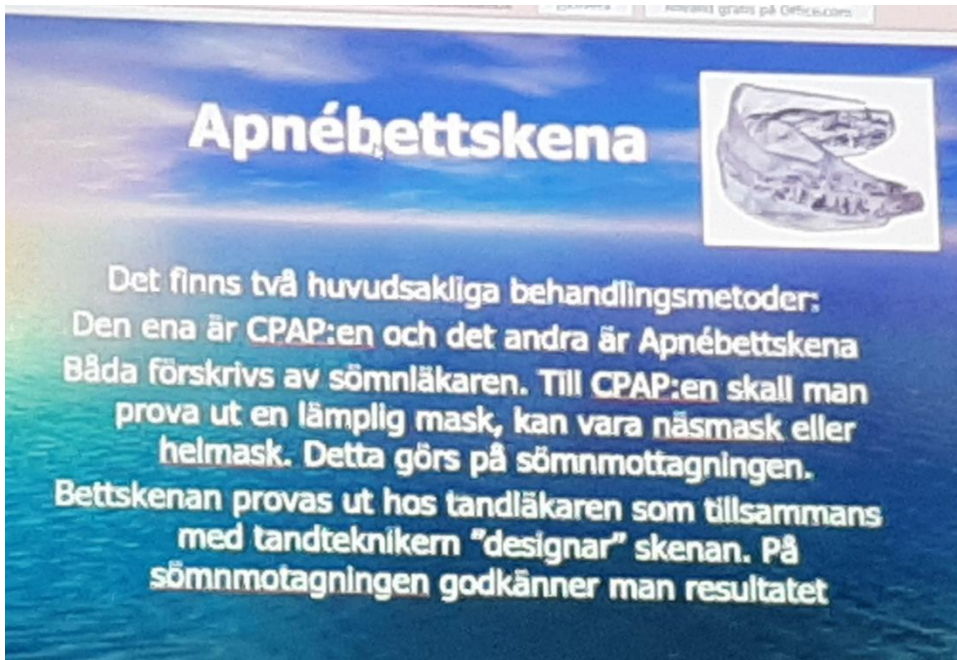
HJÄLP!!!!

- Tala med din doktor och skaffa remiss till en sömnmottagning
- Starta ett nytt liv redan i morgon genom att bestämma dig för att söka hjälp. En bättre present till dig och din partner får du leta efter. Det kan vara livsfarligt att inte behandlas

Gerts budskap var att det finns bra hjälp att få.

Det är läkaren på vårdcentralen som kan skriva remiss till en sömnmottagning.

Där görs tester för att se vilket hjälpmedel som passar just dig, beroende på hur många andningsuppehåll du har per timme.

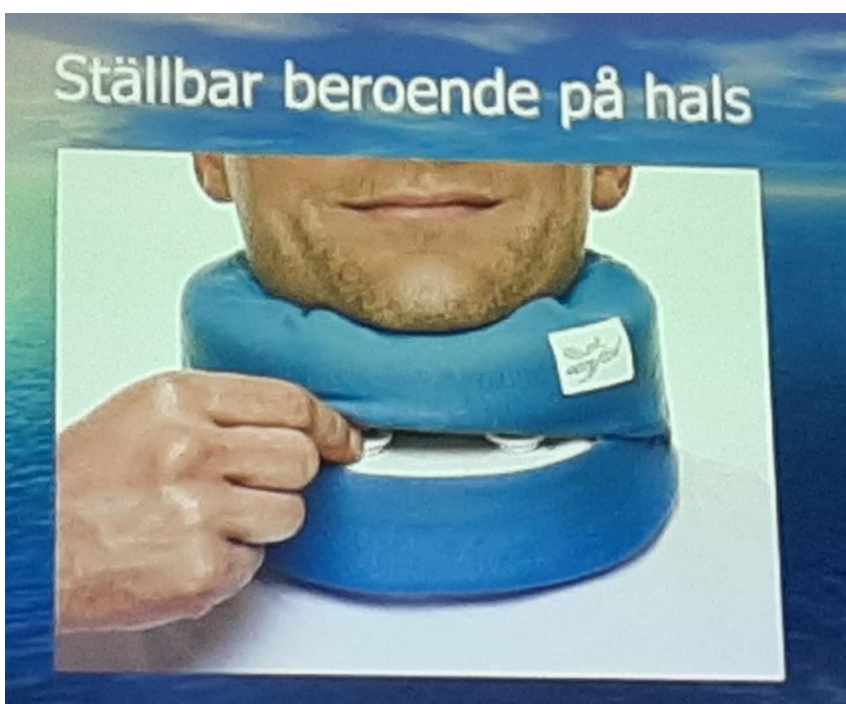


Vid lindrig sömnapné räcker det kanske med en apnébetskena.



CPAP (ordet är en förkortning av *kontinuerligt positivt luftvägstryck* på engelska och sägs "Seppapp") är en andningsmask som kontinuerligt blåser luft i andningsorganen, för att förhindra blockering.

En sådan apparat använder Gert själv sen många år, vilket han upplever har räddat hans liv.




Gert visade även denna krage, som genom att pressa fram hakan kan underlätta luftpassagen i strupen.

Sömnställning – undvik att sova på rygg

Vissa har bara andningsstörningar när de sover på rygg

Då kan det hjälpa att ligga på sidan eller magen:

- Sy in tennisboll i ryggen på plagget
- Lägga kudde bakom ryggen
- Finns speciell utrustning med sändare








Snarkning och andningsuppehåll är ofta värre om man ligger på rygg.

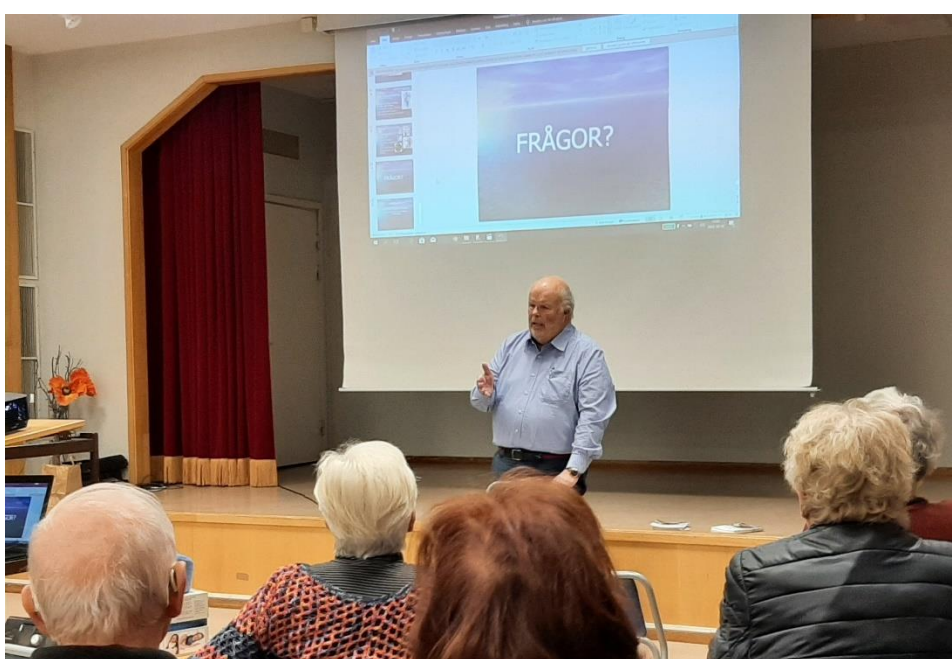
Här några förslag på hjälpmedel för att sova på sidan.

Fem tips för god sömn – gäller alla!

1. Gå och lägg dig vid samma tid
2. Var ute i dagsljus
3. Var aktiv, rör på dig och träna
4. Svalt i sovrummet
5. Varva ned innan du somnar



Vi fick även några allmänna tips för god sömn, vilket är det bästa läkemedlet för de flesta sjukdomar och hjälpmedel för att vi ska må allmänt bra.



När Gert hade avslutat sin intressanta föreläsning var han öppen för frågor.



Det var flera av åhörarna som ville få svar på sina personliga frågor.



Det visade sig vara frågor både som anhörig och från några som själva var "apnoiker", som Gert kallar de som lider av sömnapné.

Några hade även egna erfarenhet av apné-skena.



Gert svarade kunnigt och vänligt på alla frågor.

Han hade också med sig en broschyr om sömnapné (eller *obstruktiv sömnapné* som det egentligen heter) utgiven av Riksförbundet HjärtLung, som Apné Sverige samarbetar med.

Mer information finns också på föreningens hemsida:

www.apnesverige.se