

## En fullträff på VASA resulterade i 50 nya medlemmar till Apnéföreningen!

ResMed bjöd in Apnéföreningen till Grand Opening av Vasa Apoteks nya butik på Vasagatan 40. *Läs vidare på sid 3.*



Det var många som köade för att få tala med Ulla Söder från Resmed



Felicia Thorell berättar om yoga på medlemsmötet

## Yoga

"Hur skulle yoga kunna underlätta för personer med sömnapnéer? Ännu finns ingen forskning på området. Men i relation till symtomen finns det intressant underlag."

*forts på sid 2*

### Värd för kvällen:

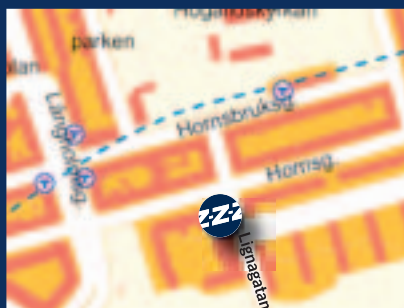


## Medlemsmöte i Apnéföreningen i Stockholm onsdagen den **1 december**. Vi samlas kl 17.00. Välkomna!

Det har hunnit bli Första Advent och därmed så har julstämningen börjat infinna sig. Därför serveras förutom **the** och **kaffe** också **glögg**, (vinglög eller alkoholfri sådan) och detta med dopp.

Anmälan till glöggen görs via mail: [medlemsbladet@gmail.com](mailto:medlemsbladet@gmail.com) eller Kristina Rasch tel 08-84 13 14.

Vi är som vanligt på Tellus Fritidscenter, Lignagatan 6, i hörnet av Hornsgatan, nära Hornstull.



### Programmet i sin helhet.

- 17.00 Leverantörerna finns på plats  
The, kaffe och glögg med dopp och mingel fram till start.
- 18.35 Berndt Sehlstedt från Motor-männen talar om "Brist på sömn och bilkörning en livsfarlig kombination"
- 19.10 Larsgösta Almgren ger ett exempel på "Är man lämplig som bilförare om man har sömnapnéer?"
- 19.25 Felicia Thorell ger sin syn på "Yoga och Apnéer"
- ca 19.50 Medlemsmöte med information

Plats: Tellus fritidscenter, Lignagatan 6 i hörnet av Hornsgatan. (Nära Hornstull)



**A**pnéföreningen i Stockholm skall arbeta för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevakning och tillvarata deras intressen samt bidra till att skapa kontakter i syfte att stötta denna grupp funktionshindrade och deras närstående.

Föreningen är inte knuten till något medicintekniskt eller annat kommersiellt företag. Föreningens målsättning är att ständigt utvecklas och förbättras till sin form och sitt innehåll.

Föreningen skall verka för att medlemmarna får rabatter på medicinteknisk utrustning så länge denna bekostas av patienten själv.

Föreningen arrangerar regelbundna medlemsmöten med professionella föreläsare. Årsavgift: 100 kr

Informationen förmedlas på flera sätt, antingen via vår hemsida [www.apneforeningen.se](http://www.apneforeningen.se) eller genom denna tidning *Drömläget* som du får hem i brevlådan inför kommande medlemsmöten, men också via separata brev och annonser.

Årsavgift: 100 kr för 2010

## Apell från valberedningen

Efter fem framgångsrika år som ordförande har Bertil Schlyter nu beslutat att lämna över ordförandeskapet till någon annan. Under hans år som ordförande har föreningen gått från succé till succé. Bl. a. har medlemsantalet mer än tiodubblats! Den övriga styrelsen har annars accepterat omval utom Thomas Wahlstedt (som idag fungerar som sekreterare i styrelsen).

Valberedning uppmanar därför medlemmarna att inkomma med intresseanmälan om att delta i styrelsearbetet. Hör av er till valberedningen så snart som möjligt. Styrelseval kommer sedan att ske på årsmötet i början av 2011.

Valberedningens ordförande är Patricia Granzin som har följande e-postadress: [patricia.granzin@aleris.se](mailto:patricia.granzin@aleris.se).

Den som har frågor kring styrelsearbetet eller har andra funderingar kan med fördel vända sig till vår avgående ordförande Bertil Schlyter för att förhöra sig om styrelsearbetets innebörd och betydelse: [bertilschlyter@telia.com](mailto:bertilschlyter@telia.com).

*Valberedningen*

## I redaktionen:

Dan Wiksten, Gert Grundström, Thomas Jönsson och Stig Larsson

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar aktivt i tidningens arbete.

Önskar du också delta så maila till: [medlemsbladet@gmail.com](mailto:medlemsbladet@gmail.com)

ZZZ



interiör från Yogaverksamheten på Hälsostudio Salona, Bondegatan 28

*forts från sid 1*

**M**edicinsk yoga är en relativt ny form av yoga som utvecklats för att möta ett behov av nya rehabiliteringsformer inom vården. Yoga som disciplin, däremot, är över 5000 år gammal. I grunden är yoga en andlig tradition som förenar kropp och själ. Att i större utsträckning värdera och integrera traditionell medicin i den nationella hälso- och sjukvården är en process som pågår på flera håll.

Världshälsoorganisationen har uppmanat sina medlemsländer i denna riktning. Det innebär bl.a. att nationellt underlätta för komplementär medicin att ta steget in i vården, stimulera forskning och beprövad användning. I USA finns redan komplementär medicin på många universitetsprogram, och patienter erbjuds bl.a. yoga och meditation inom sjukvården. Men även i Sverige är yogan på väg in i vården på bredare front. Institutet för medicinsk yoga har deltagit i forskning sedan 1998.

**D**en medicinska yogan, som hämtar sina övningar ur kundaliniyogans tradition, har utvecklats utifrån resultaten av internationell forskning och kliniskt och terapeutiskt arbete i Sverige. Yogarörelserna är lätta, mjuka och anpassade för att alla ska kunna utföra dem. Djupandning, avslappning och meditation är viktiga delar i den medicinska yogan. Man kan ta

hjälp av meditation för att lindra huvudvärk och kroniska smärttillstånd och för att minska kroppens negativa reaktioner på stress. Många intresseföreningar har skickat sina medlemmar för att delta i rebyogakurser, bl.a. Migrärförbundet.

Hur skulle yoga kunna underlätta för personer med sömnapnéer? Ännu finns ingen forskning på området. Men i relation till symtomen finns det intressant underlag.

**M**ånga lider av dagtrötthet till följd av återkommande uppvaknanden. Studier på yoga som verktyg vid sömnsvårigheter har visat goda resultat. En svensk undersökning visade att efter sex veckor med enkla yogaövningar tenderade deltagarna att uppleva förbättringar. Insomningstiden förkortades. Antalet uppvakningar per natt minskade. Antalet sovttimmor per natt ökade. Annan forskning har visat att yoga också kan minska långvarig och svår trötthet.

En följdjukdom till obehandlad sömnapné är, som bekant, högt blodtryck. Det vi också vet är att förhöjt blodtryck medför ökad risk för hjärtinfarkt och stroke. Dessa riskfaktorer skulle eventuellt kunna begränsas med yoga. Danderyds sjukhus ledde 2009 en studie av den medicinska yogans effekter på hjärtinfarktpatienter.

*forts på sid 8*

# Träffpunkt Sömn (TPS)

från sid 1

ResMed bjöd in Apnéföreningen till Grand Opening av sin mötesplats i Vasa Apoteks nya butik på Vasagatan 40. Vasa ingår i Foxfarmaci AB och är företagets första apotek i Sverige. Flera kommer att öppnas. Tack vare ett nytt samarbete mellan Vasa Apotek och TPS så kan TPS erbjuda service måndagar 13.00 – 17.00 och tisdagar 10.00 – 15.00. Apnéföreningen fanns på plats för att informera vilka fördelar ett medlemskap ger. Hillevi, Marianne, Bertil och Gert alla från styrelsen fanns på plats. När det var stängningsdags i butiken så hade Apnéföreningen fått 50 nya medlemmar.



Kurt Hedman och Björn Jonsson två nya medlemmar som kom till invigningen.

## Apnéföreningen och HjärtLungföreningen i samarbete.



NackaVärmdö-föreningen hade bjudit in Gert Grundström från Apnéföreningen som tillsammans med Dr Richard Harlid, Aleris skulle informera om sömnapnéer.

Nacka Värmdö-föreningen hade bjudit in Gert Grundström från Apnéföreningen som tillsammans med Dr Richard Harlid, Aleris skulle informera om sömnapnéer. Nedanstående annons kunde läsas i NackaVärmdöPosten den 26 oktober. Avsikten med denna var att bjuda in utomstående som ville veta mera om både apnéer och hjärtåkommor.

Lokalen fylldes lagom runt kl 18.00 och då kunde ordf Jan Olof Edin hälsa alla välkomna och samtidigt informera om HjärtLungföreningen. Efter den korta inledningen överlämnades ordet till Gert Grundström från Apnéföreningen i Stockholm. Gert berättade att sjukdomen sömn-

apné syndrom blivit mer och mer uppmärksam. Varje vecka kan man se och höra om vad apnéer kan ställa med. Innan Gert överlämnade stafettpinnen till Dr Harlid så tog han upp rubriken i annonsen – Är det livsfarligt att snarka -. Om detta stämde skulle Richard Harlid reda ut.

Att lyssna på Harlid är underhållning på en hög nivå. Att kunna fånga publikens intresse som han gör trots att han måste presentera mycket medicinsk fakta är en konst. Det klarar en person som har lång erfarenhet, stora kunskaper i ämnet och en härlig glöd i sitt berättande. Han kunde tom imitera olika snarkljud som illustratio-

ner till vad som visades på duken.

Dr Harlid var lite försiktigare betr. rubriken i annonsen. Det kunde naturligtvis inte förnekas att en obehandlad sömnapné skulle kunna leda till livsfara om tex apnéerna orsakade hjärt-problem eller stroke. Man dör inte av att man har sömnapnéer men man lever farligt om man inte behandlar dem. Åhörarna var mycket engagerade och frågorna blev många och Dr Harlid besvarade alla på sitt lugna pedagogiska sätt. Avslutningsvis kunde Jan Olof Edin och Gert Grundström tillsammans konstatera att samarbetet mellan föreningarna bör fortgå och kanske ytterligare förstärkas både lokalt och på riksnivå.



**ComfortGel Full – vår främsta helmask någonsin**

Välkommen att kontakta oss för mer information  
 Tel. 08-120 45 900 - kundtjanst@respironics.com  
 Vretenvägen 10, 171 54 SOLNA

**PHILIPS**  
**RESPIRONICS**  
 sense and simplicity

TRÄFFPUNKT  SÖMN  
 Bättre sömn, bättre liv!

**Snarkar du?  
 Är du alltid trött?**

- Ett medlemskap för dig med sömnapné
- Få rabatter på sömnprodukter
- Information och tips om sömnapné

[www.traffpunktsomn.se](http://www.traffpunktsomn.se)





Foto: Stig Larsson

Lennart Brundell

Hösten är vacker i år, men kylig. Om några dagar vintertid och så blir det mörkt.

Årstiderna har sin charm även om det är svårt att förstå så här i slutet av oktober. Visst längtar vi lite till mars efter sol och värme när novembermörkret omsluter oss och nattfrostarna gör sig påmind.

Enligt en färsk rapport så får ”fet mat överviktiga att tappa kilon”. I mitt förra inlägg så nämnde jag min gode vän som framgångsrikt tillämpat metoden LCHF, (Low Carb High – Fat, lågkolhydrat-högfett).

Drygt 19 kilo minskning på ett år och han mår dessutom bra, men klädkontot har gått i höjden. Dyrt, (mina problem är helt omvända). Tyvärr måste han fortfarande använda sin CPAP av och till. Enligt egen utsago äter han gott rör sig måttligt och håller dessutom sin nya låga vikt. Fantastiskt. Med hjälp av den moderna tekniken så gav jag mig ut på nätet och hittade massor av intressant information om denna metod som uppenbarligen är omtalad och dessutom godkänd, vad det nu innebär.

För några år sedan myntade jag ett begrepp som jag kallar för mina tre **M**. Det står för **Mat, Motion och Meditation**. Syftet är att hjälpa mig själv att skapa harmoni i tillvaron. Genom att vara observant på vad jag äter vid varje måltid, samt se till att varje dag röra mig tillräckligt mycket så ger jag kroppen en chans att må bra. Nu räcker det inte för en bra livsvandring, den mentala delen behöver sitt och här kommer meditationen in som en viktig del. Självt försöker jag tillämpa ”Mindfulness”

Enligt en färsk rapport så får

# ”fet mat överviktiga att tappa kilon”.

en fungerande metod som kan kallas för medveten närvaro.

Eftersom jag är snarkare med alla dess konsekvenser så tycker jag devisen, ”det beror inte på hur man har det, utan hur man tar det, är giltig. Tack vare CPAP och en öppen attityd mot omgivningen så kan även jag numera fungera helt normalt under den del av dygnets timmar när det förväntas att man är något så när vaken.

Genom att skaffa sig en livsfilosofi eller om du så vill ett eget förhållningssätt till sig själv, sina relationer i stort, bygger man harmoni i sitt eget liv. Vi gör våra val en del medvetna och alldeles för många omedvetna. De omedvetna valen skall man sannolikt försöka begränsa.

Jag klarar två av mina M bra, till och med mycket bra. Jag simmar mellan 3-5 000 meter varje vecka, promenerar och deltar i gymnastiken. Meditera ganska så regelbundet. Däremot maten är svår. En hobby för mig är att laga god mat och gärna äta den i gott sällskap av både vin och vänner. Där jag och min hustru bor, ett seniorboende i Nockeby, ingår dessutom middagen varje dag och den är välklagad och ofta välsmakande.

För några veckor sedan hade vi Stephan Rössner på besök här i huset. Han höll ett föredrag och ni vet vad det handlade om. På en direkt fråga, om det fanns någon forskning som belyste värdet av viktminskning för oss 70-plussare, var svaret nej. Möjligen minskar man belastningen på benen genom att gå ned i vikt, en nog så viktig synpunkt. Sedan är det ju faktiskt så att äter man rätt så blir blodvärden bra. Möjligen kan man fråga sig hur pass

viktigt det är att ha bra blodvärden när man dör.

Vi göra vår val, väljer den livskvalitet som vi känner för och som omständigheterna tillåter. Mitt mycket medvetna val nu är minska vikten eller rättare sagt säkerställa att jag inte behöver köpa en ny garderob. Metoden har mindre betydelse, men LCHF verkar i mitt tycke spännande och tillåtande. En avancerad form av GI? Min hustru ler och påpekar stillsamt att jag förmodligen nu prövat alla kända metoder för att gå ner i vikt utan större framgång. Dessutom säger hon att det bara handlar om att äta mindre. Kanske det, men.....

Nockeby i oktober 2010

Lennart Brundell

## RESMED

Funderar du på att köpa en egen CPAP?

Du vet väl om att du har 5% extra rabatt\* hos oss?

[www.traffpunktsomn.se](http://www.traffpunktsomn.se)

\*endast för medlemmar i Apnéföreningen i Stockholm



### Gert Grundströms kommentarer:

Lennart, du är träffsäker! Naturligtvis är det som du skriver att 3 M är ett bra begrepp och vill man inte ge sig hän i Meditation så kan man byta detta M till Måttlighet. Vi överviktiga gör alltid ett stort misstag – vi äter för stora portioner. Känd förespråkare för LCHF-metoden är Dr Annika Dahlqvist och en annan är Sten Sture Skaldeman, mannen som gick ner 65 kg och har gjort följande uttalande:

”Jag har ätit mig fri från sjukdom och övervikt. Det har varit en trevlig och smaklig resa. Jag har inte varit hungrig på åtta år, och jag blir om möjligt friskare och piggare för varje dag. Jag ska snart fylla 70, men känner mig som om jag vore 25. Naturlig kost ger naturlig hälsa!”

# På medlemsmötet den 22 september...



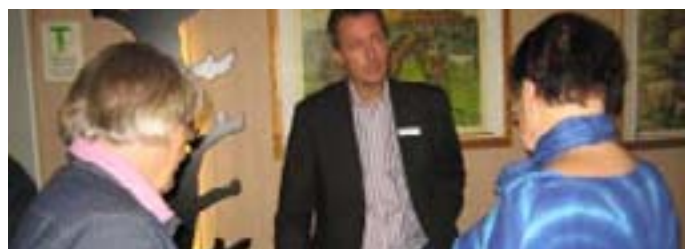
Medlemsmöte Apnéföreningen



Gabriella Mansfeld, Fisher & Paykel



Överläkare Richard Harlid – Verksamhetschef, Aleris FysiologLab



Björn Nysveen, Respinics

## ... berättade bl a Richard Harlid om bettskenan – ett alternativ till CPAP.

På medlemsmötet kunde deltagarna ta del vad ”vår egen apné-expert” Richard Harlid, överläkare vid Aleris Fysiologlab, hade att säga om bettskena som alternativ till CPAP. Det visar sig nämligen att den som bara har några få andningsuppehåll ofta har svårt för att acceptera en CPAP och att en bettskena i så fall kan vara ett alternativ.

För kanske är så, att bara den som tidigare haft riktigt dålig sömnkvalité, med många och långa andningsuppehåll, som uppskattar sin CPAP allra mest. Ett tredje alternativ har tidigare varit operation, något man numera undviker. Möjligtvis kan det vara ett alternativ för den med mycket stora halsmandlar.

– Vi brukar rekommendera CPAP i de fall att man har fler än 30 andningsuppehåll i timmen, berättade Richard Harlid.

Men det finns alltså patienter som absolut inte kan acceptera CPAP och för

dessa återstår alternativet bettskena som lyfter fram nederkäken en liten bit, varvid luftvägen genom svalget vidgas något. Undersökningar visar att ett bettskena faktiskt förbättrar situationen för de allra flesta trots att förbättringen är liten för de mycket kraftiga patienterna.

Någon frågade ifall man kan ha bettskena som ett komplement till CPAP. Visst, men vad är vitsen? Att man kanske vill alternera mellan bettskena och CPAP exempelvis insisterade frågeställaren.

Landstingen i Stockholms län säger i alla fall ’nej’ till detta även om det finns landsting som bjuder på egenbehandling med bägge metoderna. En bettskena, eller rättare, en apnéskena kostar upp emot 8.000 kr och betraktas som medicin. Kostnaderna för en apnéskena ingår sålunda i högkostnadsskyddet för läkemedel(!) i motsats till CPAP (se vidstående artikel). Av sin tandläkare kan den som gnisslar

tänder få rådet att skaffa bettskena (inte att förväxla med apnéskena). Sådan bettskena mot tandagnisslan sitter enbart i nederkäken och bekostas inte av landstinget.

Någon undrade hur många andningsuppehåll som kan betecknas som ett rimligt antal trots bruk av CPAP. Här menade Richard Harlid att han skulle kunna acceptera 10 uppehåll per timme och/eller att fem uppehåll var helt okej.

– Det paradoxala är nämligen att masken kan börja läcka ifall man skruvar upp trycket.

Någon frågade vilket som kunde vara farligast: antalet andningsuppehåll eller uppehållens längd. Svaret är att ingen riktigt vet.

Dan Wiksten

# Mässan i Norrköping den 13 oktober 2010



Norrköpings kommun är partner i ett EU-projekt som heter *European Network on Forward Policies and actions for the seniors 60+ in Europé.*

Det kom en inbjudan till föreningen att ställa ut produkter och tjänster för de "friska" och aktiva äldre och än 60+.

Norrköpings kommun är partner i ett EU-projekt som heter *European Network on Forward Policies and actions for the seniors 60+ in Europé.*

Det hördes som det skulle vara lite ut-  
 anför vår verksamhet. Men efter lite djup-  
 dykning i dokumenten, så var jag beredd  
 att representera vår förening. Vi måste ta  
 alla chanser att få fram vårt budskap och  
 i Norrköping handlade det mest att få en  
 uppfattning om det fanns öppningar för  
 att starta en förening i Norrköping/Linkö-  
 ping. Till en början kan alla Sörmlandsbor  
 tillhöra Stockholm men så fort de fått fart  
 på en förening så överförs alla medlemmar  
 till dem.

Hillevi, Thomas och jag svarade på  
 frågor, etablerade kontakter och för övrigt  
 kollade upp vad de andra hade i sina mont-  
 rar. Jag höll ett litet miniföredrag under  
 rubriken "Är det livsfarligt att snarka?"

Min uppgift är nu att följa upp de kon-  
 takter som skapats med PRO, och  
 Senioruniversitet. Vidare att ta kontakt  
 med Vrinnevisjukhuset och Länssjukhuset  
 i Linköping.

Vi gick runt och tittade på andra  
 utställare och fann en hel del intressanta  
 produkter. Bland dessa kan nämnas  
 Careousel, en automatisk medicinpå-  
 minnare. Den kan laddas av brukare,  
 vårdgivare eller anhörig. Den är lätt att  
 programmera och kan mata fram och  
 påminna upp till 28 gånger per dag.  
 Nya Careousel GSM kontaktar också  
 dina anhöriga om något inte står rätt till.

Hos Familjelarm kunde vi se en snygg  
 lösning på larm. Larmknappen finns på  
 klockan och är kopplad till en dosa som  
 sköter kontakten utåt. I en speciell dosa  
 läggs anhörigas telefon-nummer Svarar  
 inte den anhörige så går larmet vidare till  
 trygghetscentralen.

Vår utställargranne Kronans Droghan-  
 del har introducerat en tjänst som  
 vem som helst kostnadsfritt kan nyttja.  
 Gå in på [www.kronansdroghandel.se](http://www.kronansdroghandel.se) och  
 ställ in din mobil på de tider som du vill  
 bli påmind. Det fungerar perfekt och är  
 dessutom lätt att sköta.

Senioruniversitet samarbetar med Folk-  
 universitet och en representant därifrån  
 berättade vad Seniorverksamheten kunde  
 erbjuda i Norrköping/Linköpingområdet.  
 En aktiv förening med 1300 medlemmar



Hillevi och Gert besvarar frågor

som kan delta i allehanda trevligheter från  
 körsång till möbelrenovering.

Motsvarighet finns säkert runtom i  
 Stockholm också. Är man 60+ så behöver  
 man verkligen inte vara utan sysselsätt-  
 ning. PRO är kanske den första föreningen  
 som man tänker på där man kan finna  
 olika aktiviteter och goda kamrater.

Gert Grundström

## Du behöver din sömn!



JOYCE Näsmask  
**NYHET!**

- Extremt tyst
- Liten och lätt
- Unik kulle ger större rörelsefrihet
- Enkel hantering



JOYCE Helmask  
**NYHET!**

WEINMANN

Active Care Sverup AB  
[www.activecare.se](http://www.activecare.se)  
 Tel. 031-91 75 25

ACTIVE  
 care

*PulmiCare AB*

**Betalar du din mask själv?**  
 Pulmodyne gör prisvärda masker!



**Näsmask** 520 SEK  
**Helmask** 700 SEK  
 Priser exkl. moms



Tel 0171-44 84 60 • [info@pulmicare.se](mailto:info@pulmicare.se) • [www.pulmicare.se](http://www.pulmicare.se)

# Medicinska frågor

Richard Harlid är överläkare och verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska mottagningar i Stockholm. 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 Bertil Schlyter, Torben Gruts väg 5, 133 39 Saltsjöbaden.



## Richard Harlid

Överläkare  
Verksamhetschef  
Aleris FysiologLab Kliniska  
Mottagningar  
Riddargatan 12,  
11435 Stockholm  
Direkt: +46(0)8545 011 21,  
Mobil: +46(0)708669681  
Fax: +46(0)6795362,  
e-post: richard.harlid@aleris.se  
<http://www.aleris.se>

*Dan Wiksten har samlat på sig några frågor som han här vidarebefordrar till Richard Harlid, överläkare och verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska Mottagningar.*

**DAN WIKSTEN:** I många sammanhang krävs kortison för att lindra smärta eller stilla en inflammation. Används ju också för att stilla allergichocker. Men vad är egentligen kortison? Och hur kommer det sig att många läkare är så mycket emot kortison och därför undviker sätta in kortison? Men med tanke på hur effektivt det kan vara: Vad är det som dessa läkare är rädda för, och vad är det som är så farligt med kortison i olika situationer?

**DR RICHARD HARLID:** Denna fråga bör helst ställas till en endokrinolog (läkare inom hormonsjukdomar) för ett mer uttömmande svar. Kortfattat är kortison ett kroppseget hormon, som dels utsöndras cykliskt under dygnet med toppen under efternatten men också styrs av andra mekanismer. Hormonet har en mängd verkningsmekanismer och målorgan i kroppen. Balansen styrs i regel mycket noggrant av speciella återkopplingsloopar för att mängden ska bli lagom stor efter behov. Bland effekterna märks som nämnts antiinflammatoriska egenskaper på immunsystemet, vätskebalans, sockerbalans, humörpåverkan och många flera. Såväl alltför höga som alltför låga mängder kan dock ge allvarliga biverkningar varför läkare är mycket försiktiga i förskrivningen av framför allt tabletter. Lokalt applicerad kortison, t.ex. i astma- och nässprayer, har betydligt mindre biverkningar. Hudsalvor med kortison tunnar ut huden och är särskilt aggressiva bl.a. i ansiktet. Här brukar man använda salvor med de mildaste formerna av kortison.

**DW:** En användare av CPAP klagar på att han får eksem-liknande utslag i ansiktet. Kan plastblandningen i masken ge sådana allergiska reaktioner? Vad göra för att råda bot mot detta? Finns någon bra salva exempelvis?

**RH:** Så gott som alla masker tillverkas i dag av silikongummi, ett mycket inert material som sällan ger allergiska besvär eftersom det, i likhet med glas eller guld, sällan reagerar med omgivningen. De flesta utslag eller eksem beror istället på

kombinationen fukt, värme och tryck. Problemen kan vara svåra att få bukt med. En annan mask, exempelvis med näspronger mot enbart näsborrarna, kan provas med framgång. Mollskinn, som har en mycket tät, mjuk och borstad bomullsväv, kan ibland med framgång anbringas mellan mask och hud.

**DW:** En medlem som ska in på sjukhus för att operera sig (för ljumskbråck) undrar hur man på sjukhus ställer sig till patienter med andningsuppehåll. Hur blir det med andningsuppehållen om/när man ligger nersövd under operationen? Har man koll på förekomsten av andningsuppehåll? Skall man ha med sig sin egen apparat? Är ryggmärgsbedövning att föredra för oss apnoiker i de fall det låter sig göras?

**RH:** CPAP är i dag så vanligt att narkosläkarna och övrig personal har goda kunskaper. Under operationen styr och övervakar narkospersonalen andningen och här finns ingen risk för komplikationer p.g.a. sömnapné syndromet. Efter narkosen ligger man på uppvakningsavdelningen och här är det viktigt att personalen är informerad. Höjd huvudända på sängen samt extra andningsövervakning rekommenderas. Egen CPAP bör i regel användas under denna period där man ofta slumrar några timmar. Under så kallad ryggbedövning är man antingen vaken, och då behövs ju inte CPAP. Det är dock inte ovanligt att man slumrar till och då kan det vara bra att ha CPAP-en till hands. Kom överens med narkospersonalen i förväg.

**DW:** Vilket är farligast: enstaka långa andningsuppehåll eller ofta återkommande korta sådana?

**RH:** Det finns nog inget bra svar på detta liksom att definiera vad som skall räknas som ett långt andningsuppehåll. Förenklat kan man väl säga att antalet andningsstörningar framför allt påverkar sömnkvaliteten, medan syresänkningarna mera påverkar följdverkningarna på hjärta, blodkärl och socker/insulinbalansen.

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

Medlemstidning  
**DRÖMLÄGET**

forts från sid 2

Studien jämförde vanlig sjukgymnastik respektive yoga och bekräftade yogans positiva effekter på patienterna i form av lägre blodtryck och minskad nivå av stresshormonet kortisol. Patienterna upplevde själva mindre oro och förbättrad sömn. Efter rapporten införde Danderyds sjukhus medicinsk yoga som en del av sin reguljära hjärtinfarkt-rehabilitering.

Andningen är fundamental inom Yogadisciplinen. Andningstekniker är något som har följt traditionen i åtminstone 2500 år. Det handlar om att utföra medvetna andningsövningar för att nå specifika effekter. Hypothalamus, den del i hjärnan som samlar och reglerar information och signaler från våra sinnen,

inre organ och känslor, tolkar och reagerar på vår andning. Genom att andas på ett visst sätt får vi en viss respons i form av hormoner och signaler. Medveten andning blir på så vis ett sätt att ta kontroll över autonoma kroppsfunctioner som vi ju normalt inte kan påverka. Övningarna går ut på att reglera in- och utandning, liksom att styra över pausen mellan ut och inandning. Olika tekniker används inom yogadisciplinen för att nå lugn respektive göra oss redo aktivitet. Om och på vilket sätt sömnapnoiker skulle kunna dra nytta av dessa tekniker återstår att utvärderas.

I början av nästa år finns möjlighet för dig med sömnapné syndrom att träna medicinsk yoga och samtidigt delta i en studie.

Jag som leder kursen heter Felicia Thorell, är fil.mag. och diplomerad instruktör i medicinsk yoga. Jag har också rehabyoga för cytostatikpatienter. Studien är helt frivillig och innebär att du i början och slutet av kursen fyller i enkäter utformade av Institutet för medicinsk yoga och Landstinget. Meddela vid anmälan om du har centralt eller obstruktivt sömnapné syndrom. Kursen ges i Stockholms innerstad, på Bondegatan eller Rörstrandsgatan beroende på gruppstorlek. Den omfattar 12 tillfällen. Kom till Apnéföreningens möte så berättar jag mer! Välkomna!  
 Anmäl ditt intresse så snart som möjligt på: [innerstories@gmail.com](mailto:innerstories@gmail.com) Läs mer på: [www.salonacare.se](http://www.salonacare.se) under fliken yoga/Felicia.

## Utbildning till rökavvänjare

Vill du vara med och bidra till bättre hälsa? Tycker du att det är trevligt att leda grupper i form av studiecirkel? Vill du utbilda dig till cirkelledare som ska leda kurser för dom som vill sluta röka?

Hjärt-och Lungsjukas Länsförening i Stockholm i samarbete med Pfizer erbjuder utbildning till rökavvänjare. Kursen genomförs vid två tillfällen:

**Tid** 27 januari 2011, 09.30 – 16.00  
 med uppföljning 14 april 2011

**Plats:** Pfizer, Vetenskapsvägen 10, Sollentuna

Syftet med utbildningen är att vi ska erbjuda medlemmar hjälp att sluta röka, men även andra som inte tillhör föreningen. Du har kanske erfarenhet i ditt yrkesliv och vana att leda grupper, det är dock inget krav, men du ska känna dig bekväm i cirkelledarrollen.

Låter det lockande och/eller har du frågor – kontakta Anita Grandien, 08-652 89 11, länsföreningens kansli. Du kan göra anmälan till e-mail: [anita.grandien@hjärt-lung.se](mailto:anita.grandien@hjärt-lung.se)



# Fisher & Paykel

## HEALTHCARE



Fisher & Paykel Healthcare AB, Spjutvägen 6, 175 61 Järfälla.  
 Kontor: 08-56476680, Fax: 08-366310  
 Email: [info@fphcare.se](mailto:info@fphcare.se) Hemsida: [www.fphcare.com](http://www.fphcare.com)

Sov lugnt.  
 iSleep 20i sköter sig själv.

Tack vare vår patenterade iTeknologi kan iSleep 20i snabbt identifiera andningsbesvär och ge den mest lämpliga och individuella behandlingen.



Med  
 iTeknologi

**BREAS**

BREAS Medical AB, Företagsvägen 1, 435 33 Mölnlycke. Tel Kundtjänst: 031-86 88 20.  
 Fax: 031-86 88 02. E-mail: [order@breas.com](mailto:order@breas.com), [breas@breas.com](mailto:breas@breas.com). [www.breas.com](http://www.breas.com)

ANSVARIG UTGIVARE: BERTIL SCHLYTER  
 TORBEN GRUTS VÄG 5, 133 39 SALTSJÖBADEN. 0708-710660.  
 FÖR INFO – MAILA TILL [INFO@APNEFORENINGEN.SE](mailto:INFO@APNEFORENINGEN.SE)  
 ELLER GÅ IN PÅ [WWW.APNEFORENINGEN.SE](http://WWW.APNEFORENINGEN.SE)  
 ORGANISATIONSNUMMER: 802419-0285  
 PG-NR 27 61 71-6, APNEFORENINGEN I STOCKHOLM



**APNÉFÖRENINGEN  
 I STOCKHOLM**