

DRÖMLÄGET

EN MEDLEMSTIDNING FRÅN APNÉFÖRENINGEN I STOCKHOLM.
NUMMER 1 . 2008 02 01

Vakna! Första numret ute!

Kära vänner. Ett riktigt Gott Nytt år!

Apnéföreningen fortsätter att växa och därmed informationsbehovet till medlemmarna.

Eftersom mindre än hälften av våra medlemmar fn har tillgång till Internet och vår förnämliga hemsida så har styrelsen beslutat att på prov ge ut ett informationsblad med fyra nummer per år. Vår tanke är att vi skickar ut bladet – *Drömläget* – i samband med att vi bjuder in till våra medlemsmöten dvs i februari, maj, september och december.

Vi vill gärna att innehållet skall spegla medlemmarnas intressen och därför ber vi om era synpunkter. Skicka dem till info@apneforeningen.se

eller
Apnéföreningen,
Riggvägen 2,
13344 Saltsjöbaden.

Det kan vara i form av färdiga bidrag, frågor eller synpunkter på vad ni vill ha belyst i bladet.

Vänliga hälsningar
Bertil Schlyter



"Skota an" gomseget!



"Jag tror att spridandet av allas våra erfarenheter genom "mun-till-munmetoden" skulle bidra till att fånga in många gravt sömnstörda kvinnor och män till ett väsentligt bättre liv och, förmodligen också, längre liv." *Säger Sten Uggla i sin artikel på nästa sida.*

Från medlemsmötet 6 december 2007



Ulla Söder, Resmed, pratar med medlemmar.

Influensa och magsjuka grasserar, men ändå kom närmare 35 personer till kvällens möte.

Talare var Eva Kapplass som är dietist på Huddinge sjukhus. Hon lärde ut vad man skall äta och vad man skall undvika om man vill undvika att bli för fet och om man vill må bra. Föredraget uppskattades och många frågor ställdes.

Efter kaffe och smörgås diskuterades vad medlemmarna vill att föreningen skall syssla med. Önskemål framställdes om hjälp med maskanpassning. Ett annat önskemål var att få fram bättre villkor vid köp av masker. Styrelsen försöker fn få uppvakta högre tjänstemän inom SLL för att presentera föreningen och framställa önskemål om bättre villkor vid användning av CPAP och masker.

forts. nästa sid.

Hjärtligt välkommen till

Årsmöte i Apnéföreningen i Stockholm torsdagen den 21 februari 2008.

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

Som talare har Resmed bjudit in Ass professor *Sören Berg* och hans doktorand *Marian Petersen*, Köpenhamn och de kommer att tala om sexualitet och CPAP-behandling.

1700 Resmed, Intramedic och Medela visar sina produkter

Kaffe och smörgås serveras

1830 Välkommen

1835 Sören Berg och Marian Petersen presenterar

1945 Årsmöte

2100 Slut

Verksamhetsberättelse för 2007 och Verksamhetsplan för 2008, se sid 3.

forts. fr förra sidan



Thomas Jönsson och Dan Wiksten i väntan på föredraget.

Bertil Schlyter berättade att styrelsen har beslutat att ge ut ett medlemsblad med ett nummer per kvartal och att styrelsen hoppas på medverkan från medlemmarna.

Medela, Resmed och Dolema visade sina produkter mellan 1730 och 1830 och som vanligt var många medlemmar där och provade utrustningen.

Apnéföreningen har nu 250 medlemmar och växer stadigt.



Eva Kapplass, dietist från Huddinge Sjukhus.



Claes Dahlin, Dolema, visar en mask för Dora Nyberg.

Verksamhetsidé för Apnéföreningen i Stockholm

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.

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, samt att vara tillgänglig för alla oavsett ras, religion, kön och nationalitet.

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

Föreningen arrangerar regebundna medlemmöten med professionella föreläsare. Årsavgift: 100 kr

Apnéföreningen. Kalendarium 2008

Tis 8/1, kl 18.00 Styrelsemöte,
Tellus, Klubbrum 2

Tors 21/2, kl 18.30 Medlemsmöte
och Årsmöte, Tellus, Fritidscenter

Tis 11/3, kl 18.00 Styrelsemöte,
Tellus, Klubbrum2

Tis 15/4, kl 18.00 Styrelsemöte,
Tellus, Klubbrum2

Tors 8/5, kl 18.30 Medlemsmöte,
Tellus, Fritidscenter

Tisd 10.6 kl 18.00 Styrelsemöte,
Tellus, Klubbrum2

**Formbara masker från
SleepNet Corporation**

IQ
Näsmask

MOYO
Helmask

MINIMI
För det lilla ansiktet

Kontakta oss för mer information
Tel 0171-46 83 80 • www.intramedic.se

INTRAMEDIC

**REMstar M-serien med komfortfunktionen
C-Flex erbjuder ett komplett
sömnsystem i ett mindre format.**

- den är mycket lätt, väger endast 1 kg
- har endast tre knappar; gör den enkel att manövrera
- en ny display under locket gör att man enkelt kan göra sina inställningar
- mycket väldokumenterad patientinformation av C-Flex

medela®
NO.1 CHOICE OF HOSPITALS
TEL. 08-630 09 40 www.medela.se

Verksamhetsberättelse 2007.

Årsmöte

Årsmöte hölls den 20 februari 2007.

Professor *Eva Svanborg* från Linköping fick i sista stund förhinder pga sjukdom och kunde inte medverka. *Resmed*, *Intra Medic*, *Medela* och *Breas* visade produkter.

Vid årsmötet valdes nedanstående styrelse och godkändes mindre ändringar till stadgarna.

Vidare beslutades att AIS skulle ansöka om medlemskap i ASR under förutsättning av att medlemsavgiften är 10 kronor /år och medlem och att AIS köper 2 nummer av rikstidningen.

Medlemsmöten

8 maj. Professor *Eva Svanborg* höll ett mycket uppskattat föredrag om Sömn och hur brist på sömn påverkar oss. *Jan Ingloff*, *Intramedic* var värd för mötet och visade sina produkter. Även *Resmed* och *Meddela* visade sina produkter.

29 september. *Richard Harlid* från Fysiologlab berättade på ett fängslande sätt om SBU-rapporten och om behandlingen av CPAP-patienter. *Medela* och *Dolema* visade sina produkter

6 december, *Eva Kapplass*, dietist från Huddinge sjukhus berättade om vad man skall äta och vad man inte skall äta om man vill må bra och undvika att bli fet. *Medela*, *Dolema* och *Resmed* visade sina produkter.

Vid den efterföljande medlemsdiskus-

sionen framkom önskemål om hjälp med maskanpassning och hjälp att få ned priset på CPAP och masker.

Övriga aktiviteter

12 april medverkade vår sekreterare *Willy Löfgren* i TV 4:s morgonsoffa och pratade om Apnéföreningen.

23 maj genomfördes en stadsvandring i Gamla Stan under ledning av *Thomas Jönsson*. Den var mycket uppskattad av de tyvärr alltför få deltagarna.

24 maj var *Bertil Schlyter* närvarande i Göteborg när Göteborgsföreningen bildades.

I december medverkade *Larsgösta Almgren* i ett möte i Uppsala, som kan resultera i en ny förening.

Riksorganisationen. Pga att ASR kräver en årsavgift på 50 kronor i st f 10 (se ovan) har AIS beslutat att tills vidare stå utanför Riksorganisationen.

Styrelse

| | |
|--------------|--|
| Ordförande | <i>Bertil Schlyter</i> |
| V ordförande | <i>Larsgösta Almgren</i> |
| Kassör | <i>Larsåke Johansson</i> |
| Sekreterare | <i>Willy Löfgren</i> |
| Ledamöter | <i>Thomas Jönsson</i> <i>Annika Ekelund</i> <i>Marius Dumitrescu</i> |
| Suppleanter | <i>Dan Wiksten</i> <i>Johan Pohl</i> <i>Kristina Rasch</i> |

Hemsidan *Peter Malmquist*
Adj expert *Stig Larsson*

Revisorer: *Arvo Raukas*
Vanja Larsson

Valberedning: *Ulla Söder*
Elisabet Abelson
Valter Öhrn
Krister Karlsson

Styrelsen har under året haft 7 protokollförlagda sammanträden, och dessemellan täta kontakter via telefon och e-mail.

Som experter har *Peter Malmquist* (hemsidan) och *Stig Larsson* (ny folder) medverkat.

Under året har medlemsantalet ökat till närmare 250 personer. En ny värvningsfolder har tryckts upp.

Vi har under året haft mycket god kontakt med de 5 stora leverantörerna som medverkat vid våra möten och visat sina produkter, samt även stöttat föreningen.

Styrelsen har beslutat att under 2008 ge ut ett medlemsblad med 4 nummer.

Vi har erbjudit leverantörerna att annonsera i denna och på vår hemsida www.apneforeningen.se. Intresset för detta är stort.

STOCKHOLM DEN 6 JANUARI

Bertil Schlyter

Förslag till Verksamhetsplan för Apnéföreningen 2008.

I länet finns ca tolv tusen CPAP-användare. Vi strävar efter att på sikt nå minst 10 % av dessa och få dem till medlemmar. Ambitionen är att ha minst 350 medlemmar vid slutet av 2008.

Vi skall under 2008:

- Följa ASR:s (Apnésjukas Riksorganisation) arbete för att ev ansluta oss
- Genom media informera om sömnapné och hur man lever med denna sjukdom
- Anordna 4 st medlemsmöten med kvalificerade föreläsare
- Starta ett medlemsblad med 4 nummer/år

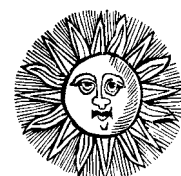
- Informera våra medlemmar om status på forskningsområdet för sömnapnéer genom föreläsningar, utskick och vår hemsida
- Ytterligare förbättra vår hemsida
- Vidareutbilda medlemmarna i hur de använder sin utrustning på bästa sätt
- Ägna oss åt viss friskvård genom att organisera Stockholmsvandringar ordna kurs i matlagning av "lättmat"
- Fortsätta arbetet med att minska och om möjligt helt få bort avgifterna för CPAP, masker och skenor
- Rekrytera ca 100 nya medlemmar genom annonser och genom att sprida våra foldrar till sömnlaboratorier etc

- Samverka med leverantörerna av utrustning för att få den så patientanpassad och så billig som möjligt

Kalendarium 2008

Fyra medlemsmöten.
I det första ingår årsmötet
Sex styrelsemöten
Stadsvandring
Lättmatlagning

Bertil Schlyter



"Skota an" gomseglet!



forts. fr första sidan.

Det började för 7-8 år sedan med att min flickvän påtalade att jag snarkar. Följden av detta blev att jag ej kunde dela rum med henne då hon omöjligen, trots örönproppar, kunde sova vid min sida. Att jag snarkade var ingen nyhet. Besättningsmedlemmar i segelbåtar hade tidigare klagat bitterligen.

Min husläkare, som konsulterades, remitterade mig till snarklaboratoriet på Riddargatan i Stockholm. Där utrustades jag, som alla vet, med en mätutrustning och gjorde det nattliga testet hemma i den egna sängen.

Jo då, jag snarkade. Dessutom framkom att jag hade viss sömnapné, dock inte av det allvarligaste slaget.

Dr. Harlid föreslog en bettskena som

genom sin konstruktion skulle "skota an" gomseglet och strama upp andra slappa mjukdelar i bakre delen av munhålan.

Det visade sig sedan att skenan hade någon liten effekt mot snarkningen och kanske något minskade frekvensen av apné. Jag lät mig därmed nöja - men närmare min flickvän kom jag ej! Efter något år var det dags att reparera en tand.

En "krona på verket" sabbade passformen på bettskenan.

Ajöss med skenan...

Jag brydde mig inte om att skaffa en ny skena då jag egentligen inte trodde på denna behandling.

Ett eller annat år senare tog jag upp apné-problematiken med min cardiolog på SHC (Stockholm Heart Center). SHC hade resurser liknande Riddargatans, att göra mätningar.

Återigen konstaterades sömn-apné, något mera uttalat än vad det första testet visade. Men ej tillräckligt allvarligt för att vara berättigad att få en CPAP, vilket jag ville ha.

Efter ytterligare ett par år, ny test på Riddargatan. Då, plötsligt, var jag ett "solklart fall" för CPAP.

Det tog inte många nätter att bli invand. Min glädje över att äntligen ha fått en CPAP bidrog säkert till att jag fick en flygande start. Efterföljande kontroller

har visat att CPAP eliminerat apnéerna, att min syreupptagning ligger på topp hela sömnperioden. Så vitt jag vet har snarkningarna också upphört.

Jag är nu klart mindre dagtrött sedan jag började med CPAP.

Förmodligen finns det väldigt många singel-boende som, utan att veta om det, både snarkar och lider av sömnapné

Jag berättade om mina erfarenheter av CPAP för en av mina vänner som snarkade och enligt hustrun sannolikt drabbades av andningsuppehåll. Han fick tid på Riddargatan, och mycket riktigt. Hans problem gjorde honom väl kvalificerad att få en CPAP.

Min vän har flera gånger återkommit och uttryckt sin glädje över att han inspirerades att genomgå sömntestet. Dessutom är hans hustru överlycklig.

Jag tror att spridandet av allas våra erfarenheter genom "mun-till-munmetoden" skulle bidra till att fånga in många gravt sömnstörda kvinnor och män till ett väsentligt bättre liv och, förmodligen också, längre liv.

Danderyd, 2008-01-04
Sten Ugglå

PS. Glöm inte att betala medlemsavgiften för 2008 till **27 61 71 - 6**. Den är fortfarande bara 100 kronor. Plusgiroblankett bifogas detta utskick.



RESMED

Funderar du på att köpa en egen CPAP?

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

www.traffpunktsomn.se

*endast för medlemmar i Apnéföreningen i Stockholm



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, breas@breas.com. www.breas.com

I NOVEMBER 2007 UPPGICK ANTALET MEDLEMMAR I APNÉFÖRENINGEN STOCKHOLM TILL 250 ST. FÖR INFO - MAILA TILL INFO@APNEFORENINGEN.SE ELLER GÅ IN PÅ WWW.APNEFORENINGEN.SE ANSVARIG UTGIVARE: BERTIL SCHLYTER



**APNÉFÖRENINGEN
I STOCKHOLM**