

## En "rolig" dansk förgyllde vår kväll och berättade sambanden mellan olika åkommor och apné.

Sören Berg drog både vitsar och fakta.



Professor Sören Berg från Lund som bjudits in av Resmed, som sponsrade denna kväll.

Årsmötet 2008 hölls den 21 februari i Tellus Fritidscenter med drygt 40 deltagande medlemmar. Kvällen inleddes med ett mycket intressant och underhållande föredrag av professor Sören Berg från Lund som bjudits in av Resmed, som sponsrade denna kväll. Temat för hans föredrag var CPAP-behandlingens inverkan på känslor och sexualitet. Han inledde föredraget med att beskriva apnéernas inverkan på olika kroppsfunktioner och efter en kort bensträckare presenterade han studien om sexualitet som gjorts av doktoranden Marian Pedersen, Köpenhamn, som tyvärr var förhindrad att komma.

Resultatet var lugnande för dem som känner oro kring detta område. Skillnaderna före och efter behandling med CPAP var knappt mätbara, men möjligtvis lite åt det positiva hållet. Sören hanterade ämnet synnerligen professionellt, och varvade med en trevlig humor som väckte flera skratt bland deltagarna. *forts. sida 3*

## Apnéföreningens möte med Landstinget.

Den 4 mars hade Bertil Schlyter och Larsgösta Almgren ett möte med biträdande sjukvårdslandstingsrådet Lars Joakim Lundquist. Vårt syfte med mötet var att förvissa oss om att landstinget har tillräcklig kunskap om de apnéjukas situation.

Ämnen som diskuterades var

- Akuta och långsiktiga konsekvenser av obehandlad sömnapné.
- Behovet av ökad fokus på sömnapnéer inom primärvården.
- Sömnapnéernas inverkan på trafiksäkerheten
- Sömnapnéernas ökade betydelse för sjukfrånvaron.
- Hur en tidig satsning på behandling av sömnapnéer kan ge framtida stora besparingar

- Avgiftssystemet för CPAP och maskor.
- Möjligheterna till ett samarbete kring informationsfrågor.
- Möjligheterna till att sprida information om Apnéföreningen genom exvis Vårdguiden eller i samband med hyresdebitering för CPAP-utrustning.

Mötet fördes i en mycket positiv anda och vi hoppas på en fortsatt kommunikation i dessa frågor. Självfallet kunde inget utlovas beträffande våra kostnader för CPAP-behandlingen, men Lundquist lyssnade och förstod våra synpunkter. Vi hyser starka förhoppningar om att framförallt kostnaderna för maskor tas upp på ett positivt sätt i den kommande budgetprocessen.

Vårt möte var planerat att ta en timme, men landstingsrådet gav oss en och en halv timme. Vi inviterade avslutningsvis Lars Joakim Lundquist till vårt medlemsmöte den 8 maj. Invitationen blev genast positivt besvarad och han kommer då att hålla ett ca 20 min långt anförande med temat: Patientföreningar – en viktig informationskälla inför politiska beslut..

Efter dagens möte känner vi att de apnéjukas situation kommer att finnas med på landstingets politiska agenda, och vi hälsar sjukvårdslandstingsrådet Lars Joakim Lundquist välkommen till vårt medlemsmöte den 8 maj,

*Larsgösta Almgren*

Hjärtligt välkommen till medlemsmötet 8 maj kl 18.30

### Patientföreningar – en viktig informationskälla inför politiska beslut.

Nu kan ni bara inte stanna hemma! Den 8 maj har vi fått löfte av bitr Sjukvårdslandstingsrådet Lars Joakim Lundquist att han skall besöka oss och tala i ca 20 minuter. Dessutom kommer Professor Torbjörn Åkerstedt, som är chef för Stressforskningsinstitutet på Stockholms Universitet. Som vanligt

är vi på Tellus fritidscenter, Lignagatan 6 i hörnet av Hornsgatan. (Nära Hornstull) Dolema AB är vår värd. Hjärtligt välkomna!

17.00 Resmed, Intramedic, Dolema, Breas och Medela visar sina produkter.  
Kaffe och smörgås serveras  
18.30 Välkommen

18.35 Torbjörn Åkerstedt Sömnighet - definition, orsaker och konsekvenser  
19.30 Lars Joakim Lundquist Patientföreningar – en viktig informationskälla inför politiska beslut.  
20.00 Föreningsärenden  
21.00 Slut

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

Deltagarna fick en trevlig och intressant vandring under 2 timma i strålande solsken.

## Apnéföreningen bjuder in till Stadsvandring i Stockholm

Det var en vacker försommarskväll förra året som ett gäng medlemmar i Apnéföreningen genomförde en två timmars stadsvandring i Gamla Stan. Samling och startpunkt: kajen vid Munkbrohamnen vid Gamla Stans tunnelbanestation. Slutmål några timmar senare: Storkyrkoskolans gård vid Tyska Stallplan i hjärtat av Gamla Stan. Men innan dess vandrade vi iväg, i grupper om två, upp mot Riddarholmen med karta och en bunt frågor i hand. Frågor som nu skulle besvaras varterfter vi vandrade fram genom stan.

Promenaden inleddes med några frågor rörande Riddarholmens historiska byggnader och skulpturer och vi var säkert flera som aldrig tidigare undersökt Riddarholmen på detta noggranna sätt.

Väl inne i hjärtat av Gamla Stan tvingades vi (av frågeformuläret) att ta oss en närmare titt på på olika hus för att sedan kunna svara rätt om husens ålder och husens olika ägare genom historien. Små skyltar avslöjade mycket och tidsbestämningarna klarade vi galant genom att studera de s.k. ankarlutens olika utseenden, dvs. utseendet på de olika järnkorsen som 'håller ihop' huset. I pappren vi fått hittade vi minsann en "ankarslutsbilaga" med vars hjälp vi kunde tidsbestämma de olika husen (ja, den gode Thomas hade minsann tänkt på allt).

Så nu har vi som var med även sett och studerat Stockholms äldsta bevarade portar längst in i Staffan Sasses gränd. Vi vet vad som finns under S:t Görans och draken, vi vet vad skulpturerna ovanför

porten på Baggensgatan 13 föreställer. Och mycket annat. Sammanlagt hade vi att svara på ett 40-tal frågor, vilket skulle komma att ta oss c:a två timmar.

Väl framme vid Tyska Stallplan och alla konstatera att vi just genomfört en underbart härlig promenad i den vackra försommarskvällen med koltrastens sång i gränderna som uppskattat sällskap. Ett stort tack till Thomas Jönsson som arrangerade denna kulturhistoriskt intressanta stadsvandring och som har lovat arrangera liknande stadsvandringar, kanske i andra delar av vårt vackra Stockholm. Varför inte på Söders höjder.

Dan Wiksten

## 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



## 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.



## BREAS

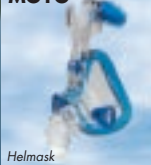
BREAS Medical AB, Företagsvägen 1, 435 33 Mölnlycke. Tel Kundtjänst: 031-86 88 20. Fax: 031-86 88 02. E-mail: [order@breas.com](mailto:order@breas.com), [breas@breas.com](mailto:breas@breas.com). [www.breas.com](http://www.breas.com)

## Formbara masker från SleepNet Corporation

IQ



MOYO



MINIMI



Kontakta oss för mer information  
 Tel 0171-46 83 80 • [www.intramedic.se](http://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](http://www.medela.se)

forts. från sid 1

Sören drog en jämförelse som var väldigt tydlig. Att sova med en obehandlad sömnapné är som att köra bil i 120 km i timmen på motorväg på treans växel, och det är ju inte bra för maskineriet. Så sköt Er behandling väl, och mana Era vänner som har sömnapnéer att söka hjälp i tid för att slippa värre problem senare i livet.

Min personliga reflektion är, att det är synd att inte fler av våra medlemmar tar tillfället i akt att utan kostnad komma och lyssna till de föredragshållare på absolut toppnivå som kommer till våra möten.

Efter Sören Bergs föredrag vidtog årsmötesförhandlingarna, med mycket aktiva och konstruktiva diskussioner.

Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar redogjorde ordföranden för det nedlagda arbetet på medlemsbladet

Drömläget som nu utkommit med sitt första nummer, samt framtidsplanerna för detsamma. Medlemmarna uppmanades att inkomma med förslag och



## Jodå – ny styrelse blev det också



Stående frv Peter Malmquist, Willy Löfgren, Johan Pohl, Gert Grundström, Tommy Wahlstedt, Stig Larsson, Larsgösta Almgren, Thomas Jönsson.  
Sittande frv Dan Wiksten, Birgitta Kytömma, Bertil Schlyter saknas Kristina Rasch



textbidrag till redaktionskommittén.

De avgående funktionärerna Annika Ekelund, Larsåke Johansson, Ulla Söder och Marius Dumitrescu (ej närvarande) avtackades av ordföranden med bloms-tercheckar.

Resmed bjöd på kaffe och smörgås. Förutom Resmed visade och demonstrerade även Medela och Intramedic sina produkter.

*Vid pennan Larsgösta Almgren*

### Ordförande

Bertil Schlyter omval 1 år

### V Ordf

Larsgösta Almgren kvarstår 1 år

### Sekreterare

Willy Löfgren kvarstår 1 år

### Kassör

Johan Pohl nyval 2 år

### Ledamöter

Thomas Jönsson omval 1 år

Dan Wiksten nyval 2 år

Stig Larsson nyval 2 år

### Suppleanter

Peter Malmquist webm omval 1 år

Kristina Rasch omval 1 år

Gert Grundström nyval 1 år

Thomas Wahlstedt nyval 1 år

### Adjungerad

Birgitta Kytömma

### Valberedning

Patricia Granzin

Valter Öhrn

Krister Karlsson

# SÖMNPROBLEM SNARKNINGAR TRÖTTHET



### GoodKnight® 420 för alla tillfällen!

- Marknadens lättaste, nästan ljudlös.
- 12 Volt, enkel att använda överallt.
- Automatisk läckagekompensation för flexibelt maskval och bättre behandling.
- Frihet och flexibilitet!

DOLEMA AB

Polygonvägen 73, 187 66 TÄBY

Epost: info@dolema.com

Telefon: 08 - 446 15 06, Telefax: 08 - 446 15 07



inga är lika! - [www.dolema.com](http://www.dolema.com)

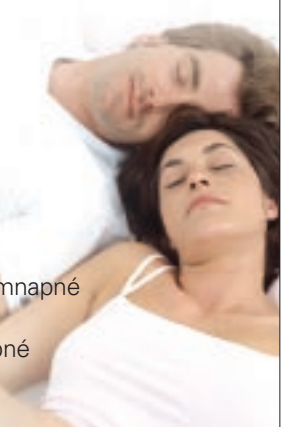
TRÄFFPUNKT  SÖMN

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)



## Några personliga reflexioner från Apnéföreningen i Stockholm

Jag är mycket lyckligt lottad. För ca 10 år sedan skickade min läkare mig till Fysiolog Lab på Riddargatan i Stockholm.

Jag snarkade, sov dåligt och var mycket trött på dagarna, vilket påverkade mitt humör. Fysiolog Lab konstaterade ca 50 apnéer per timme och jag fick min CPAP.

Men det var jobbigt. Masken läckte, jag blev snuvig och sov inte många timmar per natt så jag slutade använda min CPAP. Men Fysiolog Lab gav inte upp. Efter två år fick jag en ny mask och lärde mig att använda den så att den inte läckte. Jag sov många timmar per natt, blev piggare och gladare. Jag reser mycket både i Sverige och utomlands och packar väl upp och ner min CPAP 3 ggr i veckan. Jag har blivit beroende av den.

Men visst är det fortfarande problem ibland. Pga alla transporter kan slangarna gå sönder och läckaget skapar ett otäckt susande ljud i sovrummet förutom att man får för lite luft i masken. Men det går bra att fixa temporärt med lite isoleringsband.

Eller de gånger på hotellrummet, där det inte finns ett eluttag i närheten av sängen och hotellet absolut inte kan bidra med en förlängningsssladd. Då är det bara att flytta hela sängen till uttaget.

Eller när man glömmer den nytvättade masken med slang på baksidan av badrumsdörren. Det hände mig i Lima, när det var bråttom på morgonen till bussen som skulle föra oss till Cuzco. Men reseföretaget fixade det. Inom 2 dygn hade masken kommit i kapp mig. Jag är ibland ute i småbåtar några nätter och har tidigare inte kunnat använda min CPAP. Men i maj i år när jag seglade i en vecka fick jag låna ResMeds

nya CPAP S8-an, som kunde kopplas till båtens 12-voltsbatteri. Den var tyst och drog inte mycket ström. Den var dessutom liten och lätt. Så nu står den högt på min önskelista.

Ja, visst är jag lyckligt lottad. Jag tillhör dem som har fått diagnosen sömnapné och jag har fått en CPAP som jag lärt mig använda.

Men hur är det med alla de tiotusentals svenskar som inte upptäckt vad de lider av. De sover dåligt, de är trötta på dagarna, kanske utför ett dåligt arbete,



Bertil Schlyter – ordförande

och de kan råka ut för trafikolyckor. De har dåligt humör och de riskerar definitivt att få stroke eller hjärtinfarkt, vilket naturligtvis är värst för patienten och deras anhöriga, men det kostar också samhället mycket pengar. I det sammanhanget är det väldigt svårt att förstå att många landsting i Sverige tar betalt för att patienterna använder en

CPAP och de tar även betalt för tillbehör som masker och slangar. I snitt en kostnad på 1.500-2.000 kronor per år och patient.

Hur gör vi för att nå alla som lider av sömnapné utan att veta det? Hur gör vi för att alla dessa skall få CPAP utan kostnad eller till en rimlig kostnad?

Visste ni för resten att i Frankrike är CPAP helt utan kostnad. En tekniker kommer hem till patienten en gång i halvåret för att kolla att maskinen fungerar bra och att patienten använder den ordentligt. Och kommer det en ny modell så byts den gamla ut, utan kostnad. Detta gäller även masker.

Svaret på min tidigare fråga är naturligtvis information. Genom mun mot munmetoden, genom press och TV och genom att tala med landstingspolitiker.

Det är svårt för den enskilde så därför finns det Apnéföreningar i flera delar av Sverige. Genom att apnéföreningarna blir stora kan de också få inflytande och påverka opinionen. Man kan lättare informera och man kan påverka politikerna. Så gå med i din närmaste apnéförening!

Om du i Stockholmsområdet så kontaktar du Apnéföreningen i Stockholm. Telefon 0708-710 660  
email: info@apneforeningen.se  
Medlemsavgiften för resten av 2008 är 100 kronor som du kan sätta in på Plusgiro 27 61 71-6. (Glöm inte att skriva namn och adress och ev emailadress)

*Du är hjärtligt välkommen  
Bertil Schlyter*

## Den stora kvinnodagen 8 mars i Folkets Hus

Det var fascinerande att sitta som en av tio män bland 1500 kvinnor i Folkets Hus. Men programmet var mycket underhållande och intressant under de 5 timmar det pågick. Jag träffade både Gunilla Hasselgren och Suzanne Axell från Fråga Doktorn i TV och pratade ett par gånger med Suzanne. Sömnapné blir säkert ett inslag i TV-programmet under hösten.

Ett mycket uppskattat inslag var "Andningsstillstånd under sömnen (sömnapné) hos kvinnor. Dr Mortezaar Ruhani från Stockholm Heart Center höll ett informativt föredrag om sömnapné för en publik, som jag uppskattar till 2/3-delar inte hört talas om sömnapné tidigare. Men nu vet de. Mortezaar, som lägger fram sin doktorsavhandling i slutet av maj, har lovat komma till ett av våra medlemsmöten i höst.

*Bertil Schlyter*