

Vad är sömnapné?

Sömnapné innebär att man slutar andas långa stunder medan man sover, vilket beror på att musklerna i svalg och strupe slappnar av och täpper till luftvägarna. Antalet andningsuppehåll kan uppgå till flera hundra per natt och först om och när man vaknar till, ofta med ett ryck, börjar man andas igen. Att man vaknar beror på att syrehalten i blodet blir så låg av andningsuppehållet att kroppen "väcker" en för att man inte skall dö av syrebrist. Så vis är kroppen.

Däremot innebär det samtidigt att man aldrig sover ordentligt, vilket kan ge en otrolig trötthet dagtid. Det händer att folk somnar vid ratten framför rött ljus eller när man läser en tidning. Somliga får ständigt huvudvärk och på lång sikt kan sömnapné ge högt blodtryck, stroke, hjärtinfarkt eller leda till diabetes. Forskningen har visat att obehandlad sömnapné förkortar livet med i genomsnitt 8–10 år!

Det fina är emellertid att denna farliga sjukdom är lätt att behandla och att detta kan ske över en natt. Bokstavligen! Med hjälp av en mask – kopplad till en (ljudlös) 'luftpump' – håller man luftvägarna öppna så att man kan andas normalt och vakna utvilad. Man kan även bli hjälpt av en speciell bettskena som lyfter fram käken och på så sätt håller andningsvägarna fria.

Apnéföreningen i Stockholm verkar för att människor med sömnapné skall få så bra vård och villkor som möjligt. Vidare lyfter föreningen fram den forskning som sker på området över hela världen.

Välkommen till någon av våra träffar så får du veta mer. Du kan också mejla oss dina frågor eller din intresseanmälan till info@apneforeningen.se

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.

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

I redaktionen:

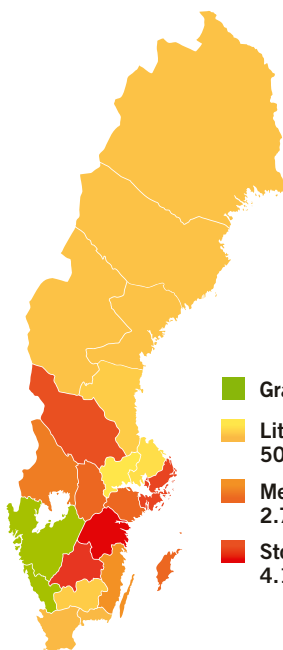
Dan Wiksten och Gert Grundström.

I övrigt deltar styrelsen och medlemmar aktivt i tidningens arbete.



LANDSTINGEN I FOKUS PÅ WORLD SLEEP DAY

Märkliga skillnader i synen på sömnapné



- Gratis
- Liten kostnad 500–1.787 kr
- Medelstor kostnad 2.787–3.600 kr
- Stor kostnad 4.100–6.168 kr

Kartan visar var behandlingen är dyrast respektive billigast.

ISverige har man tydligen olika syn på sömnapné landstingen emellan, vilket resulterar i en ojämlig behandling i landet. Men hur kommer det sig att behandlingen kostar långt över 6.000 kronor (sett över en 3-årsperiod) i Östergötland, medan den som bor i Västra Götalandsregionen eller i Region Halland får sin utrustning kostnadsfritt. I Stockholm betalar man närmare 5.000 kronor. Varför finns då dessa skillnader?

LÄS MER PÅ SID 6

Han får Stora Apnéstipendiet

Stora Apnéstipendiet delas i år ut till Jonas Spaak, hjärtspecialist vid kardiologiska riskmottagningen/hjärtmottagningen vid Danderyds sjukhus utanför Stockholm. Motiveringen lyder som följer: "För en god innovation inom forskning om sömnapné".

Allt började med patienter med svårbehandlat högt blodtryck, berättar Jonas Spaak.

– Så upptäckte vi att orsaken kunde vara upprepade andningsuppehåll nattetid. Till sist beslutade vi oss för att screena alla som kom in till vår avdelning. D.v.s. vi gör nu en sömnutredning med avseende på sömnapné på *alla*, oavsett vad patienten uppger.

Så nu kontrollerar man alla som kommer in med hjärtsvikt eller hjärtinfarkt ifall de kanske också har sömnapné. Undersökningen sker vid en nyöppnad mottagning i Mörby alldeles nära Danderyds sjukhus.



Jonas Spaak får priset för nya rutiner.

(Bakom Stora Apnéstipendiet står Resmed som med stipendiet vill lyfta fram forskare eller andra innovatörer som ökar kunskapen kring sömnapné.)

//Dan Wiksten



DENTALDOKTORN
Repreterar






www.dentaldoktorn.se
info@dentaldoktorn.se



Patienterad
Kliniskt beprövat
Komfortabel

SomnoDent® Sömnapnéskena



Bekvämt och effektivt – rekommenderas vid CPAP intolerans

- Går att tala och dricka då man använder skenan
- Läpparna kan vara helt slutna
- Maximal komfort och hållbarhet
- Privat

Patienter bekräftar effekten

- 91% får bekräftat en signifikant förbättrad sömnkvalitet av SomnoDent Sömnapnéskena*

*Se alla studier på www.somnomed.se



SomnoMed Nordic AB
Armfeltsgatan 11
Box 27254
102 53 Stockholm
Tel: +46 (0) 8 519 775 75
E-mail: info@somnomed.se
www.somnomed.se

Tidig morgon i Paphos



Gert Grundström

Det är tidig morgon i Paphos på Cypern. Solen har precis presenterat sig. Det är 20 grader. Det första jag gör är att plocka två stora grapefrukter från trädet utanför dörren. Jag pressar dem och blandar juicen med två pressade apelsiner som jag köpt för 3 kronor kilot. Sedan vandrar jag iväg till ett närliggande bageri och köper nybakat bröd. Jag stannar kvar i affären några extra minuter för att njuta av den härliga bröddoftan.

Natten har varit som vanligt varit bra. CPAP:en fungerar perfekt och jag har fått mina 7 timmars sömn. Denna min följeslagare har fått se många olika sovrum i många olika länder de senaste 10 åren. Han är trogen och hjälper mig till ett liv med kvalitet. En bättre behandling än CPAP-behandlingen får man letar efter.

Jag hoppas att jag överraskas av att vi fått ett antal nya medlemmar med hjälp av medlemskampanjen när jag kommer hem. Och vi glömmar väl inte Drömfonden och bidrag till denna. Vi i styrelsen kommer att föregå med gott exempel. Det är tänkt att vi skall använda bidragen till

åtgärder som kan kopplas till *medkänsla*. Det kan finnas personer som behöver hjälp att finansiera en ny mask. Vi återkommer med detaljerna.

Kan nu berätta att jag har träffat två personer på SKL, *Sveriges Kommuner och Landsting*, för att försöka få igång en diskussion om varför man inte har en samsyn på sjukdomen obstruktiv

sömnapné syndrom i hela landet. I vissa landsting så följer man Socialstyrelsens beslut att det är en *sjukdom* och skall *behandlas*, medan man i andra landsting nöjer sig med att tillhandahålla en CPAP som ett *hjälpmedel*. Vi får se vad

besöket kan resultera i.

Glöm inte att besöka TräffPunkt-Sömns hemsida och gå med i "Sömnskolan". Och nu ser jag fram emot vår festen där SomnoMed är värd och där jag kommer att få träffa Eivy och Hans Hallén som skall underhålla oss med "Stockholmskuriosa – med allt du inte behöver veta om Stockholm".

Cypern i april
Gert
Er ordförande

"Jag stannar kvar i affären några extra minuter för att njuta av den härliga bröddoftan."

Apnéföreningen i Stockholm 2014

Ordförande

Gert Grundström
0733-880 082
gertgrundstrom@tele2.se

Vice ordförande, tillika kassör

Johan Pohl
0733-948 377
johan.pohl@transit.se

Sekreterare

Dan Wiksten
0739-737 118
dan.wiksten@telia.com

Övriga ledamöter

Alf Bergroth
0705-228 388
alf.bergroth@miun.se

Kristina Rasch
0702-770 904
kristina.rasch@tele2.se

Ionica Posirca
0722-533 273
ionpos@yahoo.com

Ulrika Pohl Andersson
0722-205 985
ulrika.pa@telia.com

Suppleant

Giovanni Gozzo
0766- 123 475

Revisor

Stieg Ragnar
08-665 88 64
stieg.ragnar@bredband.net

Revisorssuppleant

Vanja Larsson
0158-350 22
bo.larsson11@bredband.net

Valberedning

Enrico Ponzio
0733-700 890
en.rico@telia.com

Kerstin Tenglin
0706-877 708

Liisa Rangborg
0735-435 065
liisa.ranor@comhem.se

OM NÖDVÄNDIGHETEN AV ATT VÄRVA NYA MEDLEMMAR

Team 200 i full gång

Medlemmarna i Team 200 har nu träffats vid en lunch för att staka ut riktningen i det fortsatta arbetet. Uppgiften är att sprida föreningens budskap och att värva fler medlemmar. Namnet 'Team 200' kommer sig av att det finns ungefär 180 vårdcentraler i Stockholms län. Tillkommer ett 20-tal kliniker som gör sömnutredningar av olika slag.

TEXT: DAN WIKSTEN

Det finns närmare 15.000 personer i länet som fått diagnosen sömnapné-syndrom samtidigt som vårt medlemsantal så sakta närmar sig 1.000. Vi som redan är medlemmar tror ju att föreningen behövs som påtryckningsgrupp, men även för att lyfta fram intressant forskning och inte minst – för att erbjuda en trivsamt och givande samvaro. Vår tidning Drömläget är tillsammans med vår hemsida föreningens ansikte utåt samtidigt som den erbjuder medlemmarna all möjlig information.

Delar ut läseexemplar

Den som ansluter sig till Team 200 förbin-der sig att förse 'sin' vårdcentral (plus ytterligare någon eller några) med ett antal läseexemplar av Drömläget. Om möjligt tillsammans med några foldrar och inbetalningskort. Här kan sedan de som sitter i väntrummet läsa och lära om sömnapné som är en s.k. dold sjukdom och som kan ligga bakom en mängd andra diagnoser! Sålunda kan exempelvis oresonlig trötthet, diffus håglöshet eller rent av depression mycket väl vara en följd av sömnapné.

Även högt blodtryck och diabetes kan bli följden för den som lider av sömnapné.

Flera scenarier

Man kan då tänka sig flera scenarier på vårdcentralen. Dels att patienten som just läst Drömläget påtalar möjligheten att det kanske kan vara sömnapné som är orsaken till det ena eller det andra och därför ber sin läkare om en riktig sömnutredning! Eller: patienten har redan konstaterad sömnapné, men kände inte till att det finns en förening för just honom/henne! En förening som bevakar hans eller hennes speciella sjukdom, som håller koll på den forskning som sker – förutom alla trevliga julfester och vårffester de verkar ha i apnéföreningen ...

När nu Team 200 träffades pratade man därför kring hur man bäst ber om tillstånd att få lägga ut tidningen i väntrummen på olika institutioner. Oftast är det inga problem eftersom tidningen ges ut av en patientgrupp.

Stående inbjudan

Även innehållet i tidningen, framför allt blickfånget på första sidan diskuterades vid lunchen. Karl-Erik Persson ansåg

att det redan på första sidan bör framgå vad sömnapné-syndrom är för något och vilka följder som kan uppstå om den inte behandlas. Utöver detta bör vi ha en stående inbjudan till 'den läsande allmänheten' till nästkommande medlemsmöte där man kan få veta mer om nu intresset har vaknat.

– Det räcker inte bara att en kort stund läsa tidningen. Det gäller att väcka en nyfikenhet kring sjukdomen också, ansåg Karl-Erik Persson.

Team 200 en viktig länk

Team 200 är naturligtvis öppen för fler medlemmar. Framför allt för den som vill att föreningen skall växa i betydelse. Därutöver fungerar Team 200 som en länk mellan styrelsen och medlemmarna där många goda idéer kan komma att växa fram. Exempelvis har nu förstasidan redan fått ett nytt utseende i enlighet med synpunkterna från Team 200. ■

Välkommen även du att medverka i TEAM 200!



Masken som anpassar sig efter din unika ansiktsform!

Weinmann Sweden AB
 Smidesvägen 12, 2 tr · 171 41 Solna · T: 08 624 09 00
 info@weinmann.se · weinmann.se · weinmannshop.se

partner for life **WEINMANN** medical technology

F&P Simplus™

Simply Fits + Performs

1349 SEK INKL. MOMS



BÄSTA MASK TILL BÄSTA PRIS

Fisher & Paykel HEALTHCARE Beställ på www.medistore.se
 Tel: 08-406 06 60

NYHET



Din Shop!

Weinmanns webshop för andningsmasker och tillbehör

Weinmann Sweden AB
 Smidesvägen 12, 2 tr · 171 41 Solna · T: 08 624 09 00
 info@weinmann.se · weinmann.se · weinmannshop.se

partner for life **WEINMANN** medical technology

VERKSAMHETEN FÅR GODKÄNT AV MEDLEMMARNA

Årsmöte utan dramatik

Årsmötet den 13 mars samlade blott ett 50-tal medlemmar, som i stor enighet godkände styrelsens verksamhet under det gångna året liksom man godkände föreningens inriktning inför kommande år. Val av styrelse och funktionärer skedde utan dramatik och själva årsmötet var snabbt överstokat. Men här på mötet skedde samtidigt en uppladdning inför World Sleep Day.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

I samband med årsmötet kunde medlemmarna även ta del av vad våra olika leverantörer hade att visa upp. Alla hade de någon nyhet att visa upp, exempelvis kunde *Mikael von Koch* från Dolema visa upp en mask där den mjuka plasten ersatts av tyg(!?). Ja, alltid hittar man något nytt bland utställarna och alltid är det någon som hittar vad han eller hon har sökt eller efterlyst. Den samlade kunskapen bland utställarna än självklart mycket stor och här är det bara att låta sig informeras.

Från scen redogjorde *Helena Lundhammar* och *Ulla Söder* från Resmed och Träffpunkt Sömn (värdar för kvällen) om den nystartade 'Sömnskolan' och om World Sleep Day som nu närmade sig.

Sömnskolan alltid öppen

Sömnskolan är en web-baserad skola där besökarna när som helst kan gå in och klicka på de 'lektioner' man tycker verkar intressanta. Kanske finns någon som inte vet någonting om sömnapné syndrom och därför behöver en lektion i det mest elementära. Typ, vad är det för skillnad på att snarka och att ha andningsuppehåll? Och vad kan man göra?

Genom att klicka på någon annan 'lektion' lär man sig vilka samhällsvinster vi alla gör om och när folk sover gott om natten. Genom att vi därigenom (som skattebetalare) slipper betala för en rad kända



På årsmötet berättade Helena Lundhammar om World Sleep Day och om sömnskolan som drivs av Träffpunkt Sömn.

följdsjukdomar. Genom att vi tvärt om snabbt får folk i arbete och att vi minskar diverse olycksrisker, framför allt i trafiken.

Riktat sig till politiker

Sömnskolan riktar sig kanske främst till våra sjukvårdspolitiker och andra beslutsfattare inom sjukvården. Meningen är förstås att dessa till att börja med (om nöd-

vändigt) skall lära sig vad sömnapné är för något, och sedan inse att sjukdomen faktiskt går att åtgärda med *mycket* goda resultat – snabbt. Många apnoiker kan vittna om att redan efter sin första natt med CPAP så var påföljande dag att jämföra med en pånyttfödelse!

Tänk en natt utan att vakna 100-tals gånger. En natt utan att behöva gå upp för att kissa fem gånger. Utan våldsamt hjärtklappning. En natt med frid i sovrummet där våldsamma snarkningar (parat med skrämmande tystnad under andningsuppehållen) ersatts av ett fridfullt sus från luftpumpen och en skön förvissning om att han/hon lever och sover lugnt. Någon sa att ljudet från CPAP:en låter som när det susar i säven. Om allt detta och mycket annat lär man sig i Sömnskolan.

World Sleep Day

Förutom sömnskolan berättade Helena Lundhammar också om World Sleep Day som skulle komma att inträffa

den 14 mars. World Sleep Day lyfter fram sömnens betydelse i samhället över hela världen. Naturen är nu en gång sådan att alla levande varelser måste sova en stor del av dygnet. I människans fall handlar det om att sova sammanlagt 1/3 av livet. Man vet också att dålig sömn för med sig psykisk och fysiska sjukdomar förutom en ökad risk för olyckor.

Årsmöte med personal

Näväl. Självla årsmötet då? Jo, ett 50-tal medlemmar godkände som sagt styrelsens verksamhet under 2013 och även inriktningen inför 2014. Även förslaget till budget och förslag till medlemsavgift (150 kr + 50 kr för anhörig) godkändes. Årsmöte innebär också val av styrelse, revisorer och valberedning.

Styrelsen har nu följande sammansättning:

- *Gert Grundström*
(ordförande, vald på ett år)
- *Johan Pohl*
(kassör, vice ordförande, invald på två år 2013)
- *Kristina Rasch*
(invald på två år 2013)
- *Dan Wiksten*
(sekreterare, invald på två år 2013)
- *Alf Bergroth*
(vald för en tid av två år)
- *Ulrika Pohl Andersson*
(vald för en tid av två år)
- *Ionica Posirca*
(vald för en tid av två år)

Till suppleant i styrelsen valdes *Giovanni Gozzo* (för en tid av ett år)

Till revisor i föreningen valdes *Stieg Ragnar* (för en tid av ett år). Suppleant: *Vanja Larsson*

Till att ingå i valberedningen valdes *Enrico Ponzio*, *Kerstin Tenglin* och *Liisa Rangborg*, varav Enrico Ponzio är sammanställande.

Årsmötesförhandlingarna var som sagt snabbt avklarade, ty här finns i princip inga delade meningar. Här har vi en förening där "alla drar åt samma håll".

Lotteri med god smak

Efter årsmötet vidtog så vinstdragning utifrån de lotter som sålts under kvällen. Här hade ordförandens fäbless för goda viner satt sin prägel på vinsterna – enbart goda viner.

En kul grej var att numret i röstlängden, d.v.s. nummerlappen man fick i samband



Masker för alla ansiktsformer från Weinmann och en "tänkande bettskena" (med chip) från Somnodent.



Här fanns nyheter även från Fisher & Paykel och Dolema. Dolema med en mask helt i tyg(!)

med avprickningen i röstlängden (det handlade om ett årsmöte trots allt), samtidigt kom att fungera som en lott till högsta vinsten, en äkta *Veuve Clicquot Champagne* ('gula änkan')!

Lotter som sålts från de sedvanliga lottoringarna hade även dessa intressanta viner som vinster. Här kunde man bl.a. vinna det beryktade *Alles Verloren* ('allt är förlorat') från Sydafrika som man dricker med tårar i ögonen. Historien är ju att vinodlarna såg hur kriget förstört deras välskötta odlingar när de återvände efter kriget (det här var länge sedan). En kvinna utropar: "Alles

verloren!" Varpå man fick bygga upp allt igen – för att idag producera ett av världens bästa viner.

Glada vinnare

Det är alltså viner med historia och karaktär som lottas ut på våra möten (men vi brukar även ha andra vinster). *Sune Grönwall* vann i alla fall Gula Änkan på sitt nummer i röstlängden och *Ingrid Åkerman* vann med sina två 'vanliga' lotter hela två gånger(!). Betänk då att Ingrid är ny medlem och att det var första gången hon var med. En bra inledning på medlemskapet måste man säga. ■



Vinster i lotteriet var uteslutande vin och champagne (vi fyller ändå 10 år!). Sune Grönwall vann en 'Gula Änkan' och Ingrid Åkerman vann två gånger!

Märkliga skillnader i synen på sömnapné

I Sverige har man tydligen olika syn på sömnapné landstingen emellan, vilket resulterar i en ojämlig behandling i landet. Men hur kommer det sig att behandlingen kostar långt över 6.000 kronor (sett över en 3-årsperiod) i Östergötland, medan den som bor i Västra Götalandsregionen eller i Region Halland får sin utrustning kostnadsfritt. I Stockholm betalar man närmare 5.000 kronor. Varför finns då dessa skillnader? Patric Ilar ringde upp olika landsting och frågade.

TEXT: DAN WIKSTEN

Det här är en orättvisa som uppmärksammades stort på World Sleep Day. Det kommunala självstyret i all ära, men undersökningar visar att just i sjukvårdsfrågor vill svensken att vi behandlas lika i hela landet. I samband med 'sömdagen' har Resmed och Träffpunkt Sömn låtit färdigställa en karta – en s.k. *apnékarta* som visar hur mycket de olika landstingen tar olika betalt för behandling av patienter med sömnapné. Ju mörkare rött, desto dyrare. Grönt innebär gratis.

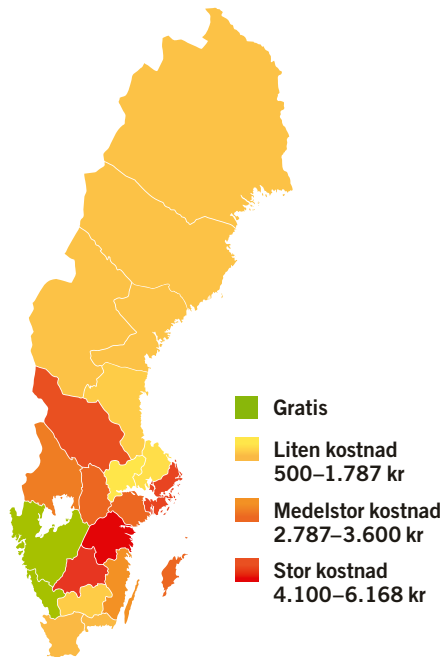
Ringer upp och förhör sig

På samma hemsida kan man nu dessutom lyssna till hur landstingspolitiker från de olika landstingen motiverar sina olika synsätt. I Östergötland bor *Patric Ilar* som lider av sömnapné och som alltså hör till dem som betalar mest i landet för sin behandling. Patric ringde nu upp *Lasse Pettersson* som var ansvarig (eller på annat sätt utsetts till att svara Patric) för beslutet om höga avgifter i hans landsting och frågade varför just östgötarna måste betala så mycket när andra kan få det gratis eller nästan gratis.

Till svar får han motfrågan att "ingen-ting är väl ändå gratis inom sjukvården?" Men att vi betalar det mesta via skattsedeln. Vidare: att "vi ser över den här frågan varje år och just nu har vi valt att ta betalt. Det finns andra områden där vi tillhör de mest generösa, men då är det minsann ingen som ringer och undrar".

Vet mad han talar om

Patric ringer därefter upp *Håkan Jansson* i Jönköpings läns landsting där det kostar 5.400 kr sett över en treårsperiod. Ett av de



Apnékartan, som är framtagen av Resmed och Träffpunkt Sömn, visar var det är dyrast och var det är gratis med behandling mot sömnapné. Skillnaden motiveras på olika sätt visar det sig. Över lag satsar dock samtliga landsting alltmer på diagnostik och speciella kliniker för att kunna möta efterfrågan.

dyrare landstingen alltså. *Håkan Jansson* verkar vara en godmodig och fryntlig man som själv har sömnapné och som därför mycket väl vet vad det handlar om. "Vi hyr ut apparaterna och håller sedan med all service gratis. Om en mask går sönder får man en ny direkt!"

Och man har minsann "fyllt på" genom åren. Sömnapné syndrom i länet kostar skattebetalarna mer och mer för varje år eftersom man inom landstinget tar sömnapné på största allvar, berättar *Håkan Jansson*.

– Hela mitt liv förändrades till det bättre när jag själv fick en CPAP! Och jag anser inte att vi har det så uselt i Sverige att vi inte skulle kunna betala 150 kr månaden för något som fungerar så bra.

Mer än bara apparater

Så ringer Patric upp *Inga-Lill Persson* som svarar för Dalarnas landsting. Till skillnad från *Håkan Jansson* i Jönköping "känner hon väldigt lite till om sömnapné", men har trots detta en rad intressanta synpunkter och svar på frågan varför man i Dalarna betalar hela 4.100 kr under tre år.

Hon menar att apparaterna trots allt kostar en hel del och tog man inte hyra skulle man inte få in de apparater som inte används(!). Så länge man tar ut hyra får man in de apparater som inte används. "Då står de inte bara där".

Däremot vet hon mycket väl att det är "samhällsekonomiskt lönsamt" att behandla sömnapné. Så när Patric 'vevar på' om alla (dyra) följdjukdomar vid obehandlad sömnapné så svarar *Inga-Lill Persson* att hon känner till allt detta och att det är just därför man i Dalarna har satsat stort på *Sömnlabbet i Avesta* exempelvis. Och att "det är minsann inte alla landsting som gjort något sådant". Man lägger alltså ner mycket pengar på att behandla sömnapné, men anser samtidigt att man har en välgrundad anledning till att ta ut hyra för själva CPAP-apparaten.

Behandling eller hjälpmedel

I Stockholm betalar man nära 5.000 kr på tre år. Man får första masken 'gratis', hyr apparaten (service ingår) men får själv betala för nya maskor. Här, inom Stockholms läns landsting, är *Stig Nyman* sjukvårdslandstingsråd och det är han som får svara på Patrics frågor.

Även här har man tagit fasta på möjligheten att få in oanvända (ibland aldrig uppackade) apparater genom att ta ut en liten hyra. Tidigare var det nämligen helt gratis. Stig Nyman framhåller gärna (och ofta) det kommunala självstyret. En del frågor avgörs helt riktigt inom landstingen, även sjukvårdsfrågor. Dock har han, genom återkommande möten med Apnéföreningen i Stockholm, erhållit en rad nya insikter, erkänner han.

Exempelvis har han för egen del insett att det handlar om *behandling* (av sömnapné) och inte om ett *hjälpmedel* (vilket som helst), vilket är en avgörande skillnad eftersom det kan resultera i att kostnaden för den enskilde kan komma att ingå högstkostnads skyddet. "Och det är ju möjligt att vi hamnar där", avslutar Stig Nyman.

Sjukvårdens grundidé

Stefaan de Maecher ute på Gotland (där det kostar närmare 5.000 kr.) anser att frågan rörande den "sambällsekonomiska" nyttan med att behandla sömnapné inte ingår, och heller inte bör ingå, som bedömningsgrund. Alla som är sjuka skall ha hjälp oavsett eventuell 'sambällsnytta' eller 'hälsoekonomi'. Detta är sjukvårdens grundidé i Sverige.

Däremot erkänner Stefaan de Maecher att tidpunkten närmar sig när frågan om hyra för CPAP:en (eller ej) måste upp på dagordningen.

Elisabeth Kihlström svarar för Värmland där det kostar patienten ungefär 1.000 kr per år att bli behandlad. Här håller man emellertid på att utreda frågan i samband med en större översyn som just nu sker på tjänstemannanivå.

– Antalet personer som behöver hjälp och behandling har ökat enormt och kostnaderna skjuter i höjden, kan Elisabeth Kihlström berätta. Vi har därför skapat fler vägar till att komma under behandling. Vi tittar på nya lokaler och på möjligheten till behandling via våra vårdcentraler.

– Det handlar alltså inte bara om kostnader för maskor och apparater. Det handlar

om att bygga upp en hel organisation för ändamålet, avslutar Eliasabeth Kihlström.

Även viktigt korta ner kön

I Västerbotten tar man ut en avgift på 500 kr per år och då får man full service i övrigt, berättar Kenneth Andersson, som är fullt medveten om riskerna, det rent av farliga, med obehandlad sömnapné. Pengar är avsatta, men skall också gå till dem som står i kö för att undersökas. Att beta av den kön kostar också pengar. "Men det är klart. Om folk börjar avstå från behandling på grund av kostnaderna så får vi väl se över upplägget igen".

Nåväl. Hur resonerar man då inom de landsting där det är 'gratis' eller nästan gratis. I Västmanland tar man bara ut en utprovningskostnad, men sedan är det nästan gratis. "Vi tycker nämligen inte att man skall behöva betala för att andas", säger Rigmor Åkesson på Västmanlands läns landsting. Utöver det satsar man en hel del på sundare livsstil, d.v.s. på viktminskning och rökstopp.

Hoppas på "vinst" förstås

I välmående Halland kostar det 0 kr! Här vet Mats Eriksson att 10 % av befolkningen



Patric Ilar ringde upp olika landsting och frågade hur man motiverade sina olika avgiftsuttag.

snarkar och att runt 5 % dessutom lider av andningsuppehåll när de sover. Sedan får man utgå ifrån det. Svårare är det inte. Den inledande sömnundersökningen av patienten görs i hemmet. När det gäller 'hälsoekonomin' i att behandla sömnapné så hoppas han naturligtvis på en samhälls-ekonomisk 'vinst' när man behandlar sömnapné.

Detta var några svar från några utvalda landsting som alla hade sin egen bevakelsegrund till att ta ut en avgift – eller inte. Svaren är lite typiska. Fler intervjuer finns att lyssna till på nätet: www.traffpunktsomn.se ■

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

TrueBlue - Vår främsta näsmask någonsin för behandling av sömnapné



Som medlem i Apnéföreningen erhåller ni alltid 10 % rabatt på maskor och tillbehör. Kontakta Melins Sjukvårdsbutik för mer information.

Melins
SJKVÅRDSBUTIK

Kungsgatan 53 Stockholm • 08-10 67 13

PHILIPS
RESPIRONICS

Kundtjänst • 08-120 45 900 www.phillips.se/hemsjukvard

Välkommen till Homecarecentret i Solna.

- Stort utbud av marknadens maskor
- Erfaren personal
- Personlig service

Linde Healthcare, Homecarecenter
Huvudstagatan 5, 171 58 Solna
Tel. 08-731 19 50



Linde: Living healthcare

RESAN TILL USA

Om att 'tina upp' i Florida

I förra numret utlovade vi en fortsättning på reportaget om hur det är att resa i USA om man är näst intill handikappad. Med ett dåligt knä som gör att man har svårt för att gå utan stavar. Vi berättade att det är mycket ovanligt i USA med stavar – "Nordic walking poles" – och att man blir oerhört vänligt bemött (på ett lite gammeldags sätt) vart man kommer med dessa stavar. Vi berättade om kylan i Minnesota längst i norr. Nu styr vi kosan mot varma Florida i söder.

TEXT OCH FOTO: DAN WIKSTEN

Om det kan vara extremt kallt och vintrigt i Minnesota om vintern är det ofta tropiskt varmt i Florida även om vintern. Florida har faktiskt tropiskt klimat. Den som frusit en tid i Minnesota gör bra i att tina upp med en tid i Florida och jag har därför gjort den här vändan ett flertal gånger. Priset för flygresan mellan Europa och USA påverkas mycket lite av att man åker hem från en annan stad eller stat än den man först anlände till.

Med CPAP:en i handbagaget

För oss apnoiker finns en del att tänka på när man reser inrikes i USA (eller flyger över huvud taget). Som att CPAP:en bör packas ner i handbagaget där risken att den skall komma bort är minimal. Incheckat bagage kan komma bort eller blir borta en tid. I säkerhetskontrollen gäller det att packa upp maskinen utan anmaning så att de kan kontrollera den. Till säkerhetskontrollen är det ofta köer, men här kan den som har ont i sina knän få gå före. Ser man lite lidande ut blir man ofta tillfrågad om detta.

Väl framme i Florida, säg Orlando till att starta med, är det hyrbil som gäller. Det går inte att komma ifrån (om man nu inte åker på en organiserad charterresa förstås). Att hyra bil i USA är oerhört enkelt. Hyrbilsföretagens servicediskar går inte att missa ute på flygplatsen. Bäst är ifall bilen är bokad och betald hemifrån genom en etablerad och kunnig resebyrå,

typ Swanson's i Osby. Då vet vi att man har fått ett försäkringspaket som passar just oss som kommer från Sverige. Här finns nu ett skydd mot skyhöga rättegångskostnader, här finns



Det är lätt att köra bil i Florida – 'tillbakalutat och förlåtande'. Med automatlåda och GPS är det svårt att göra fel över huvud taget. Dock finns det några saker man bör tänka på trots allt.

punkterings-assistans och här ingår första bensintanken vilket gör att vi inte behöver lämna tillbaka bilen fulltankad. Bara för några år sedan förstod man inte vad vi menade när vi berättade om den här "första tanken gratis", men nu förstår man.

Lätt att köra bil i USA

Att köra bil i USA är lätt och bekvämt, mer 'tillbakalutat och förlåtande' än i Europa. Tempot är lugnare och här finns ingen reflex som säger att "jag måste nog köra om". Tvärt om. Ibland kan en bil ligga bakom så länge att man undrar om man är skuggad och förföljd på något vis ("ska han inte köra om snart?"). Tills man inser att här vet man tydligen att man inte vinner många minuter på att köra om och köra lite fortare. När man hyr bil kan man gärna passa på att hyra en GPS dessutom. Själv har jag köpt en billig och smidig GPS enkom för USA som jag brukar ha med.

En kul grej är att man (nästan) helt saknar rondeller i USA, vilket kan jämföras med Storbritannien där det finns ett

till synes oändligt antal rondeller. De fåtal rondeller som finns i USA är stora och komplicerade med skiftande väjningsplikt, märkliga filmarkeringar och gångtrafikanter mitt i alltihop.

Upphetsande vänstertrafik

Den här vintern skulle vi även komma att göra en kryssning lite runt om i Karibien med strandhugg på bl.a. Cayman Islands, strax söder om Cuba (se nedan). På Cayman Islands, som hör till Storbritannien, finns förstås gott om rondeller. Vilket högljutt skulle komma att uppmärksammas av våra amerikanska medresenärer. Inte nog med att det var vänstertrafik, vilket flera amerikaner aldrig hade upplevt(!) Tillkommer dessa rondeller! Vad är detta? Ja, det är spännande för en amerikan att åka bil på Cayman Islands.

Inga rondeller i USA alltså, men stora korsningar med ljussignaler som kan visa rött ljus i många minuter. Det är bara att vänta snabbt. Men. Vilket också gör det till låtet att, efter ett kortare stopp, smya ut



(mot rött) om man ämnar *svänga höger!* Bara man har förvissat sig om att det inte kommer en bil från vänster i den fil man tänker svänga in på. Ibland kan det dock stå en skylt att denna manöver inte är tillåten.

Kryssning i Karibien

Det är hursomhelst härligt att köra bil i Florida med "en varm vind i mitt hår". Kan möjligtvis överträffas av att åka på kryssning som blivit ett mycket prisvärt alternativ för oss svenskar p.g.a. den mycket fördelaktiga växlingskursen visavi dollarn. Här ifrån Florida utgår mängder av kryssningar till olika håll, främst till olika öar i Västindien och till Mexico. Det är bara att välja. Och trots låga priser handlar det om en 'omhändertagande' lyx vid en jämförelse. I jämförelse med våra Finlandsbåtar exempelvis.

Passagerarna på båten är många (upp till 2.000), personalen likaså många (upp till 1.000). Likväl. Det känns aldrig trångt, vilket beror på att dessa rederier har 50 års erfarenhet av logistik och av hur människor rör sig och betar sig ombord på båten. Gästerna är i alla åldrar. Här samsas barnfamiljer, ungdomar och medelålders med pensionärer och gamla. Att det var så pass många unga ombord var en överraskning för mig som tänkt mig ett reservat för stillsamma pensionärer.

Många aktiviteter

Resenärerna bjuds på mängder av aktiviteter dagarna i ända, från danskurser till konstkurser, från träningspass i gymmet till regelrätta volleyboll-turneringar. På kvällarna är det konserter eller uppträdande av olika slag. På vår båt hade man en kväll stor ABBA-föreställning. Nu var inte ABBA där för egen del, men levande sång och musik var det. Annars är det vanligt att även riktigt stora stjärnor ställer upp om kvällarna (och som flygs in till båten, även detta i ett sinnrikt logistiskt system). Som sagt, dessa rederier vet hur man gör.

Hur man gör god mat exempelvis. På varje båt finns flera restauranger, det är bara att välja. Den som önskar äta från en stor buffé gör det, den som vill äta à la carte gör det. De flesta väljer nog att äta lite finare när man närmar sig middagstid.

Upplädd? Bara ibland

Huruvida man bör vara lite finare klädd just den eller den kvällen framgår av den lilla fartygstidning man får i sin hytt varje kväll. Någon eller några kvällar ser man gärna att man har "formal dress", dvs. att man klätt upp sig lite. Andra kvällar är det "casual dress" som gäller. Sådana kvällar är det väl endast shorts man helst vill slippa se i matsalen. Rutig skjorta går däremot bra. Genomgående brukar damerna vara lite mer upplädda än männen, vilket bara ser trevligt ut.



Den som åker på kryssning bjuds på underhållning av hög klass varje kväll. Här är det trapetskonstnärer (delar av Cirque du Soleil) som fyller det väldiga rummet inuti fartyget.

Stämningen i restauranten är oftast på topp. Folk trivs tillsammans och personalen är smått fantastisk. Som när alla i serveringspersonalen ställer sig och sjunger(!) för gästerna. Och mat och dryck är förstas av det bästa du kan få ute till havs.

Men orkanerna då?

Nå. Hur är det med alla orkaner då, undrar kanske någon. Även här har man en enorm erfarenhet att ösa ur. Till saken hör att den amerikanska väderlekstjänsten hör till världens bästa (och att amerikanerna är mer fixerade vid vädret än svensken t.o.m.). Orkanerna brukar infinna sig under höstarna (och inte under vinter, vår och sommar). Men man vet vilken väg orkanen tar och hur fort den rör sig. Och när man väl vet detta så åker man ifrån orkanen(!) helt enkelt. Åker till annat håll eller åker ifrån orkanen som rör sig ganska sakta trots allt.



Den som vill kan åka med mindre båtar.



I Florida applåderar man vackra solnedgångar.

Genom att åka på kryssning i Karibien så får man faktiskt en möjlighet att besöka en mängd platser i Västindien. Platser man kanske annars inte skulle komma till, men gärna skulle vilja se. I den lilla dagliga fartygstidningen står vilka utflykter det finns att välja bland nästkommande dag. Det brukar finnas ett 25-tal utflykter av olika "svårighetsgrad" att välja mellan. Från möjligheten att simma under vatten bland fiskar och koraller till att rida på häst genom regnskogen. Andra kan besöka museer, kyrkor och ruiner.



Naturen tränger sig på.

Känner sig som hemma

Som sagt det finns mängder av utflykter att välja mellan och vi upplever aldrig att vi är många ombord eftersom utflykterna startar vid olika tidpunkter plus att många föredrar att stanna "hemma", dvs. stanna ombord och bara slappa, bada i poolen, sola eller läsa.

En fördel med kryssningsfartyg är att man har sitt rum ('med utsikt och balkong') och slipper dra på en massa bagage när man besöker olika platser man vill se. Och när man återvänder från en utflykt och sträcker ut sig en stund på den sköna sängen så känner man riktigt att man har "kommit hem". Att nu väntar middag och sen blir det visst uppträdande av Cirque du Soleil. Men först tar vi oss liten slummer tror jag bestämt.

Sammanfattningsvis. Den som vill "tina upp" lite mitt i vintern kan med fördel åka till staten Florida och därifrån prova på en kryssning ut i den Karibiska sjön. Du kommer att mötas av en vänlighet du inte trodde fanns, språket är ju känt (alla pratar bruten engelska, precis som du). Det är skönt och bekvämt. Även för den som har ont i ett knä... ■

Ett annorlunda möte med Venedig

Lever man tillsammans med en kvinna född i stjärntecknet "Skytten" så får man resa ofta och mycket. Under vårt gemensamma liv har vi besökt Venedig vid tre tillfällen, första gången 1963, vår förlovningsresa, med goda vänner på åttiotalet och då bodde vi dessutom på *Danieli*, suveränt bra och fruktansvärt dyrt, smakar det så kostar det. Tredje gången med yngste sonen och hans hustru och vi bodde då på Lido, strax utanför Venedig mer anpassat till våra ekonomiska förutsättningar. Det här är alltså fjärde gången.



En typisk gata i Venedig.

I vårt kollektiva boende i Nockeby lär man känna många människor med en spännande bakgrund. En relativt ny vänskap är Lars som arbetat på Bukowski och är medlem i en förening som heter "Pro Venetia". När Lars föreslog att vi skulle försöka dra ihop en grupp och tillsammans besöka Venedig så var det lätt att säga ja. Efter några förberedande träffar med professionella föreläsare reste vi 15 personer för att under sakkunnig guidning uppleva de bästa av vad Venedig har att erbjuda.

Knäckt av Dogepalatset och alla dess trappor sitter jag nu fredagen den 11 april på vårt hotell i Venedig. Dagen innan vi skulle åka hit testade jag några nya gymnastiska övningar med påföljd att jag sträckte höger höft och ben. Med hänsyn till medresenärer och framförallt min hustru gjorde jag den bedömningen att skadan var lindrig och säkert skulle klara en vistelse i Venedig.

Vi har varit i Venedig tre gånger och jag borde ha insett att i denna fantastiska stad så går man mycket. Efter två dagars tapper vandring, med inslag av många trappor, insåg jag att det inte fungerade och nu tillbringar jag dagarna på vårt hotellrum tillsammans med smärtstillande tabletter

och min läsplatta. Dessutom har jag tack och lov min dator med mig.

Vi bor på ett charmigt hotell alldeles intill en kanal och från vår lilla balkong kan jag följa livet i närområdet. Jag läser och skriver och reflekterar över livet i stort och smått. En av våra medresenärer har lånat mig en käpp så jag klarar att ta mig ut och inser hur svårt det är att vara handikappad bland människor som rör sig till synes helt utan besvär. En nyttig insikt. Min näst bästa kompis, min CPAP brukar alltid numera säkerställa min sömn, men inte ens den gör att jag kan sova på nätterna i mitt nuvarande tillstånd.

Min läsplatta är suverän. Den rymmer många böcker, men har en tendens att stöka till läsningen. Eftersom jag är man och inte läser bruksanvisningar så händer det att plötsligt blåddrar texten eller så vrider den sig så att jag måste vrida plattan. Eter att ha läst en bok med 571 sidor så börjar jag lära mig, som vanligt, den hårda vägen.

Leif G är en i mitt tycke en skicklig författare. "Den döende detektiven" var helt suverän och blev dessutom prisbelönad. Nu har jag avslutat "Den sanna historien om Pinocchios näsa". Under slutet av

sjuttioalet och början av åttiotalet var jag timplärare på Polihögskolan i Stockholm och utbildade kommissarier och blivande polismästare i ledarskap. Den bild av den svenska poliskåren som jag fick stämmer inte med den bild som Leif G redovisar i ovan nämnda roman. Självklart finns det korrupta poliser, men inte i den omfattning som författaren gör gällande. Nu kan och får man som författare tillåta sig det mesta, men den bild av en kriminalkommissarie som här framställs är väl magstark. Kan man överse med det så är romanen läsvärd.

För att få tillbaka min uppfattning om Leif G:s författarskap så ska jag nu läsa "Gustavs grabb".

Livet går vidare och jag håller min vikt. Metoden fungerar och jag inser mer och mer att viktnedgången är en "spinoff-effekt". Min gode vän professorn ordnade så att jag fick genomgå en ordentlig test av mina blodvärden och allt utföll till belåtenhet. Framförallt att slippa medicinera mot högt blodtryck är en skön känsla. Under sommarhalvåret ute i Skärgården tänker jag testa om en bettskena till viss del kan ersätta CPAP. Mer om det experimentet i höst.

Tveklöst vill jag säga att resan till Venedig, trots att jag bara deltagit till hälften, överträffar med råge förväntningarna. Eftersom jag trots mitt eländiga tillstånd deltagit i middagarna så vet jag. Jag har aldrig varit så väl förberedd inför en resa som denna gång och det lönar sig definitivt.

Kära läsare, livet pågår här och nu och mening med livet är att leva det. Trots att vi har våra handicap så får man spela de kort man fått. Njut av den kommande våren och med förhoppning om en skön sommar.

Lennart Brundell

RESMED Webshop, lite personligare...

Köp dina ResMed produkter till lägsta pris i vår webshop!



Quattro™ Air ...
det lättare sättet
att sova bättre.

Att handla i vår webshop är:

- Enkelt
- Snabbt
- Säkert



www.resmedwebshop.se

Global leaders in sleep and respiratory medicine www.resmed.com



**Snarkar du?
Är du alltid trött?**

Träffpunkt sömn erbjuder sina medlemmar*

- Butik i Kista
- Utbildningskvällar
- Information och tips om sömnapné
- Kampanjer i butik och webshop

www.traffpunktsomn.se

*Gratis medlemskap för dig med sömnapné

Besök även Träffpunkt sömn på facebook



Global leaders in sleep and respiratory medicine www.resmed.com

Medicinska frågor

Richard Harlid är överläkare och var under många år verksamhetschef vid Aleris Fysiologlab Kliniska Mottagningar i Stockholm. Men efter att ha uppnått pensionsåldern arbetar han nu mest som överläkare vid sömnenheten på Sophiahemmet. 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 Gert Grundström, Vinterbrinksvägen 25, 133 32 Saltsjöbaden.



Fråga doktorn

Många med sömnapné är oroliga för de följsjukdomar som kan följa på en obehandlad sömnapné. Dagens frågor till vår "husläkare" Richard Harlid handlar om det. Vad finns det för samband egentligen? Drömlägets Dan Wiksten förmedlar frågor utifrån en berättigad oro. Eller?

Richard Harlid

Överläkare
 Sömnheten, Sophiahemmet
 Valhallavägen 91
 Box 5605
 11427 Stockholm
 Direkt: +46(0)8 406 25 55
 Växel: 123 19 660
 Fax: +46(0)8 406 25 50
 e-post: richard.harlid@aleris.se
 http://www.aleris.se

FRÅGA 1:

Dan Wiksten: Vi hör ofta om sambandet mellan sömnapné och farliga följsjukdomar såsom högt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke och diabetes. Många undrar ändå hur nära och starkt detta orsakssamband är. Hur och när som nattliga andningsuppehåll kan resultera i hjärtinfarkt och stroke. Framför allt: vilken tidshorisont talar vi om? Dröjer det månader eller år innan man drabbas? Drabbas unga apnoiker mer än äldre? Vilken roll spelar alltså debuten av sömnapné syndrom? Är risken större eller mindre när en äldre person drabbas av sömnapné syndrom?

Richard Harlid: Det finns många studier om detta och de visar övertygande samband. Risken för högt blodtryck stiger ju fler andningsuppehåll man har. Övervikt och vissa andra tillstånd ökar denna risk. Kvinnor tycks ha lättare att utveckla högt blodtryck. Slutligen gäller att ju äldre man är när man drabbas av sömnapné syndrom desto mindre är risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom. Men det är svårt att relatera risken till hur länge man haft sitt sömnapné syndrom eftersom vi ytterst sällan kan få fram denna uppgift.

Högt blodtryck drabbar 25–30 % av alla vuxna. Hos personer med obstruktiv sömnapné syndrom (OSAS) har däremot 30–70 % högt blodtryck. Hos personer med högt blodtryck har ca 50 % OSAS. Hos patienter med tre eller flera mediciner mot högt blodtryck har 70–80 % OSAS. Studier visar att risken att få högt blodtryck ökar tre gånger om man har mer än 15 apnéer/hypopnéer per timma sömn.

Hjärtinfarkt drabbar knappt 0,5 % av alla svenskar och något färre drabbas av stroke. Kvinnor tycks drabbas något senare i livet än män. Riskökning föreligger för patienter med OSAS liksom för högt blodtryck.

Sambandet mellan OSAS och diabetes är svårare att fastställa. Än så länge har man framför allt visat att sömnapnoiker har svårare att styra sitt blodsocker.

FRÅGA 2:

DW: Många menar ändå att sömnapné även bidrar till att man kan utveckla diabetes, men hur är detta möjligt? Vad är det som händer i kroppen i så fall och hur ser tidsperspektivet ut? Handlar det om ett par år eller handlar

det om tio år innan man utvecklar diabetes på grund av sömnapné syndrom?

RH: Diabetes mellitus är en komplicerad sjukdom om man ens kan kalla det för en enda sjukdom. Sjukdomen innebär att man har för höga nivåer av glukos (druvsocker) i blodet. Typ 1-diabetes mellitus är en autoimmun sjukdom där de insulinproducerande cellerna i bukspottskörteln angrips av det egna immunförsvaret och förstörs helt och hållet.

Typ 2-diabetes (tidigare kallades för 'äldersdiabetes') innebär att produktionen av insulin finns kvar (om än försvagad) tillsammans med en ökad *okänslighet* för egenproducerad insulin, s.k. insulinresistens i olika vävnader (lever, muskler och fett). Mekanismerna för uppkomst av sjukdomen är komplexa och till stor del okända och mycket forskning pågår.

Att klart beskriva hur och varför personer med sömnapné syndrom har högre förekomst av diabetes typ 2 går i dagsläget inte. I en av de mest citerade sömnapné studierna "the Wisconsin Cohort Study" visade man att 3 % av personer med mindre än fem apnéer och/eller hypopnéer per timma sömn hade typ 2-diabetes medan 15 % av personer med mer än 15 apnéer/hypopnéer per timmas sömn drabbats av sjukdomen. Risken var fördubblad när man räknat bort andra riskfaktorer såsom övervikt, ålder m.m. Knapigt nog kunde man inte visa att de med OSAS som *inte* haft diabetes vid första undersökningen hade den dubbelt så ofta som kontrollpersoner *utan* fyra år senare. Detta gör att man inte kan dra ett absolut samband mellan att ha OSAS och att få diabetes. Man har inte heller kunnat visa att diabetes minskar om man behandlar diabetiker med OSAS med CPAP.

Mekanismer bakom den försämrade känsligheten för insulin hos typ 2-diabetiker kan vara påverkan på våra nerver, framför allt på det autonoma nervsystemet (som inte styrs av den egna viljan) och på nerver som styr vår hormonfrisättning. De upprepade tillfällena av syresänkningar som sker vid andningsuppehåll kan innebära en frisättning av ämnen som ökar inflammationsreaktionerna i vissa vävnader, så kallade *proinflammatoriska cytokiner* (små kemiska 'budbärare'), exempelvis *interleukin 6* och *tumor necroses factor*. Som sagt, diabetes typ 2 är en synnerligen komplicerad sjukdom. ■

Returadress:

MV-Gruppen, Skogsliden 25, 187 41 Täby



REGION SKÅNE HAR NU FOKUS PÅ SÖMNPAPNÉ:

Vårdprogram minskar köer och ger rättvisare system

Vid Apnéföreningen Syds årsmöte den 26 mars bekräftade regionrådet Carl Johan Sonesson (M) den satsning på regionalt vårdprogram för behandling av sömnapné som han tidigare utlovat. Nu i april har även beslut tagits att regionen skall avsätta 700 000 kr för att finansiera 200 nya CPAP via avtal med privat vårdgivare med start den 1 maj. Dessutom får den offentliga vården i uppdrag att utöka antalet CPAP-utprovningar till en kostnad av 6,8 miljoner kr.

” Den här satsningen innebär att kösituationen förbättras, att fler patienter diagnostiseras och snabbare kommer under behandling, sa Carl Johan Sonesson.

– Vi ska också titta närmare på de ekonomiska aspekterna för den som behandlas med CPAP, sa Carl Johan Sonesson vidare. Kanske kommer vi att sätta ett tak för hur stort belopp någon ska behöva betala för en mask.

Föreningens synpunkter välkomna

Han insåg också att det säkert fanns mycket annat som kunde förbättras och på årsmötet inbjöds därför apnéföreningen av Sonesson att delta i det förbättringsarbetet!

Redan den 21 mars fattade hälso- och sjukvårdsnämnden beslut om att ta fram ett regionalt vårdprogram för sömnapné. Involverade i detta är docent *Bengt Midgren* (från Skånes Universitetssjukhus i Lund) och *Per Emgård* (överläkare vid Ystads Lasarett), som bägge höll intressanta föreläsningar på vårt årsmöte. Regionrådet Sonesson involverades i deras föreläsningar och den senare fick möjlighet att ta med sig en hel del tänkvärt som rör CPAP-behandling och sömnapné.

På mötet informerade också ResMeds representant *Ulla Söder* om *World Sleep Day 2014*, som bl.a. lyfter fram de stora ojämlikheter som föreligger mellan



Karin Söderberg valdes till ny ordförande för Apnéföreningen Syd vid årsmötet i Lund.

landstingen när det gäller behandling av sömnapné. Vi hänvisar här till sidan <http://skola.traffpunktsonn.selapnekartan>.

Mötet avslutades med att *Kristina Ohlsson*, Philips, på ett intressant sätt berättade om de tekniska framstegen och visionerna när det gäller CPAP-utrustning. Hennes redogörelse över de tekniska framstegen blev mycket uppskattat. Philips var också värd för kvällen.

Ny ordförande i Apné Syd

Årsmötet innebar en del förändringar i styrelsen. *Olle Lundberg* hade av sagt sig vara ordförande och till ny ordförande valdes enhälligt *Karin Söderberg*. Styrelsen i övrigt består av *Anders Nyberg* (v. Ordf.), *Kent Rickbo* (kassör) nyval, *Svenarne Hansson* (sekr) samt *Christer Persson* (webmaster). Suppleanter är *Olle Lundberg* och *Carl-Axel Wildt*. Till ny sammankallande i valberedningen valdes *Monica Nyberg*, som under två år varit föreningens kassör.

Karin Söderberg avtackade de avgående ledamöterna *Olle Lundberg* och *Monica Nyberg* med ”godsaker” från Österlen. *Karin* framförde sedan sin glädje över att föreningen kommit så långt i sitt samarbete med landstinget och såg fram emot ett mycket givande 2014 för oss apnoiker.

– Möjligheten att få vara med att påverka och förkorta de enorma kötiderna ska bli mycket positivt. Vi kommer också i år att försöka delta i några mässor där vi kan nå personer som behöver bli hjälpta, sa hon avslutningsvis.

Nästa medlemsmöte hålls i november i samband med hjälpmedelsmässan i Malmö. ■

Text: *Anders Nyberg*