

## Sömnapné

---

Sjukdomen som  
gömmar sig i sovrummet



# Har du också en motorcykel i sovrummet?

Självklart har du inte det. Men faktum är att ljudnivån från kraftiga snarkningar kan liknas vid ljudet som uppstår när någon startar en motorcykel. Och värre ändå är när snarkningarna avlöses av absolut tystnad – tills nästa kraftiga snarkning.

## Sömnapné – en folksjukdom

Ungefär 600 000, mer än en halv miljon, svenskar lider av sömnapné. Det är en sjukdom som, förenklat, innebär andningsuppehåll under sömnen. De flesta apnoiker snarkar,

men inte alla, och inte heller alla behöver behandling. Men när apnéen påverkar den allmänna hälsan och välbefinnandet hos apnoikern eller dennes eventuella partner är det viktigt att söka hjälp.



*Det är inte snarkningen som är värst – det är tystnaden*

# Den farliga tystnaden

Sömnapné innebär, enkelt förklarat, andningsuppehåll under sömnen. Dessa andningsuppehåll innebär att syresättningen i blodet sjunker och det blir syrebrist i hjärnan. Det kan leda till hjärt-kärlproblem och man vet att en av de vanligaste orsakerna till hjärtinfarkt är just dålig syresättning av blodet. Därför är alltså tystnaden mellan snarkningarna – eller under sömnen – det verkligt farliga.

## Hjälpen finns

Om du misstänker att du eller din partner lider av sömnapné bör du snarast möjligt söka hjälp. Börja med att boka en tid på din vårdcentral för att få en remiss till specialistvård och adekvat behandling.

Se vår film!



## Vi andas sjukvård

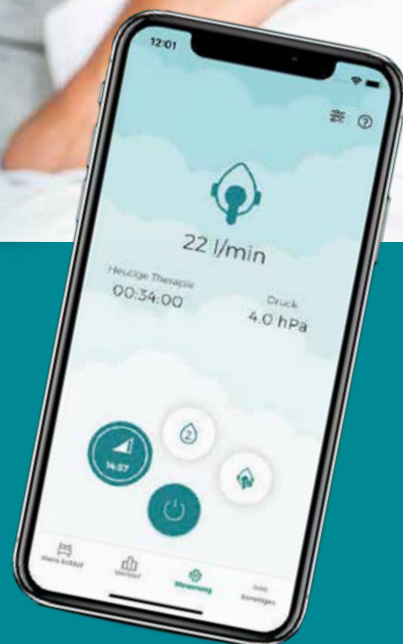
Med en passion för andningsmedicin och en vilja att göra skillnad.

## NY CPAP FRÅN TYSKA LÖWENSTEIN

Prisma SMART har inbyggt modem och kan även kopplas samman med APP.

SÄLJES AV SAKTA-BUTIKEN I STOCKHOLM  
OCH PÅ [WWW.HELPFORYOU.SE](http://WWW.HELPFORYOU.SE)

[www.nowushealthcare.com](http://www.nowushealthcare.com)



nowus ★ healthcare

# Apné Sverige är din patientförening

Apné Sverige är en rikstäckande förening för snarkare och apnoiker men också för dig som är anhörig. Som medlem i föreningen får du viktig information och stöd – och en rad förmåner. Dessutom möter du många trevliga människor som delar din situation.



## Ditt medlemskap är viktigt

Ju fler vi blir i Apné Sverige, desto bättre hörs vi. Vi kan göra fler människor medvetna om riskerna som är förknippade med sömnapné men också påverka beslutsfattare och vårdgivare. Vi har hittills varit en "tyst" grupp patienter, möjligen för att snarkning betraktats som lite genant, men nu är det hög tid att vi tar plats, blir lyssnade till och får en mer rättvis vård.

## Bli medlem via vår hemsida.

Här är dina medlemsförmåner:

- **Tillgång till ApnéAkuten** där du kan få svar på dina frågor om sömnapné, hjälpmedel och annat du funderar över.
- **Föreläsningar med intressanta teman om och kring apné.**
- **Tillfällen att träffa, utbyta erfarenheter och ha trevligt med andra apnoiker och deras anhöriga.**
- **Tidningen Drömläget** direkt hem i brevlådan. Tidningen skriver om nya produkter, forskningsrön, viktiga tips som underlättar både vardag och fest och innehåller intressanta artiklar.

## Vill du vara med och arbeta för Apné Sverige?

Du är varmt välkommen att bli arbetande medlem och därmed vara med och driva våra viktiga frågor. Kontaktuppgifter till styrelsen finns på vår hemsida [apnesverige.se](http://apnesverige.se)





# F&P Evora™ Full Performance Made Compact

F&P Evora Fulls helmaskfunktioner är unikt designade för att optimera prestanda under hela natten. Dynamic Support Technology™ kombinerar stabilitetsvingar med den flytande tätningen för att tillåta rörelsefrihet samtidigt som den håller masken bekvämt på plats.

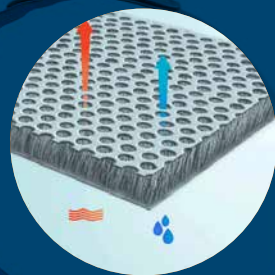
Svala huvudband med VentiCool Technology™ och maskens mjuka silikon under näsan gör att du får en bekväm nattsömn.

Fisher & Paykel Healthcare stödjer FN:s hållbara utvecklingsmål. Vi har identifierat tre mål där vi tror att vi kan göra positiv skillnad för att uppnå en mer hållbar framtid för alla.



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

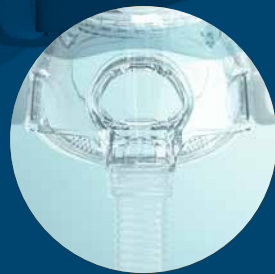
VentiCool  
Technology



Avtagbara  
clips på  
stommen.



Minimal  
ljudnivå





# Det du behöver veta om apné och behandling

Bilden av någon som lider av sömnapné brukar vara en överviktig man som snarkar. Men faktum är att sömnapné drabbar både män och kvinnor och även normalviktiga som inte snarkar. Om du misstänker att du lider av sömnapné är det viktigt att du får diagnosen ställd och därefter behandling.

## God sömn är viktigt

Alla vet att god sömn är avgörande för vårt välbefinnande. Den som lider av sömnapné sover inte bra och det påverkar hela tillvaron. Det fysikaliska förloppet är, som vi redan sagt, att apnoikern drabbas av andningsuppehåll, vilket i sin tur innebär att blodet inte syresätts normalt. Kroppen reagerar då med ett stresspåslag som får den drabbade att vakna och andas bättre igen. Dessa uppvaknanden ökar blodtrycket och pulsen – och på sikt risken att utveckla högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar.

## Störd sömn är farligt

När sömnen störs av andningsuppehåll och ständiga uppvaknanden spelar det ingen roll om du tillbringar åtta timmar i sängen per natt eftersom du ändå inte blir utvilad. Du är alltid trött och trötthet påverkar humöret, förmågan att lösa problem, uppmärksamheten t. ex. vid bilkörning och prestationer. Kanske nickar du till när du läser, vid teven eller rent av i samtal med andra människor och, i värsta fall, när du kör bil – vilket kan få förfärliga konsekvenser.

## Det finns effektiv hjälp att få

Med behandling kan du åter få en normal andning under sömnen och slippa både symptomen som kommer av andningsuppehåll och uppvaknande, men också mer långsiktig påverkan på kärl och hjärta. Det är din läkare som väljer den behandling som är bäst för just dig:

- **PAP – en maskin som för in trycksatt luft och öppnar svalget under sömnen.**
- **Apnébetskena, en tandställning som skjuter fram underkänen och underlättar luftens framkomlighet.**
- **Sovkrage som kan ge en bättre sovställning och därmed underlätta andningen.**
- **Viktning efter som övervikt är en stor riskfaktor för att utveckla sömnapné.**
- **Sovställning genom metoder som gör det svårare att sova på rygg.**



## Sök hjälp mot din sömnapné – för din egen och din partners skull!



**Upplev friheten på strömlösa äventyr**

Oavsett om du behöver ett konstant eller självjusterande tryck i din CPAP kan du ta med dig din Z1 vart du än ska. PowerShell® passar både Z1 CPAP och Z1 Auto och ger dig utökad batteritid som räcker till en hel natts sömn utan tillgång till eluttag.

Z1 är ett varumärke som tillhör Breas Medical AB © 2023 Breas Medical AB – Med ensamrätt. Breas Medical AB förbehåller sig rätten att när som helst göra ändringar i specifikationer och funktioner här, eller avsluta produkten utan föregående meddelande eller ansvarsskyldighet. Kontakta din Breas-representant för den mest aktuella informationen. Breas och Breas-logotypen är varumärken som tillhör Breas Medical AB. COR-MAR-MAR-008016

Breas Medical AB · Företagsvägen 1 · SE-435 33 Mönlycke · Sverige · Telefon 031 86 88 00 · [www.breas.com](http://www.breas.com)

# Apné Sverige

## Kontaktuppgifter:

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

[info@apnesverige.se](mailto:info@apnesverige.se)

**KEEP ON**  
Lev livet enklare

Välj rätt CPAP-mask!  
Ring så hjälper vi dig!



[keepon.se](http://keepon.se)

Butiker:

**Lomma**

Tenngatan 2

040-41 07 80

[info@keepon.se](mailto:info@keepon.se)

**Kristianstad**

Rörvägen 10

044-32 51 50

[kristianstad@keepon.se](mailto:kristianstad@keepon.se)

Vi har ett brett utbud av CPAP-masker, reservdelar och apparater från världsledande märken