



REFERAT af årsmødet lørdag den 18. april 2015

Velkomst ved Formand Ellinor Wolff

Årsmødet 2015 startede med at formand Ellinor Wolff bød velkommen til de ca. 60 deltagere der havde tilmeldt sig årsmødet. Der var morgensang og velkomst til dagens aktører. Foreningens nye hæfte med tips og råd "gode råd om søvn og søvnapnø" blev præsenteret. Hæftet var omdelt til deltagerne. Andre interesserede kan i løbet af kort tid finde den på medlemsiderne på www.snorker.dk

Professor Søren Berg, Associeret professor ved Lunds Universitet Lovisenberg, Oslo. Avesta, Sverige. ScanSleep, København, holdt foredrag om emnet "Nyt om søvn og søvnapnø"

Professor Søren Berg præsenterede et fantastisk oplæg om "Nyt om søvn og søvnapnø". Et underholdende og lærerigt oplæg om søvn og søvnapnø i fortid, nutid og omkring forskningen i fremtid.

Søren Berg kaldte sig i oplæggets overskrift for "Dr. I snarkologi", faktisk en svensk monolog fra ca. midt 50'erne, længe før søvnapnø forskningen blev kendt. "Dr. I snarkologi" er med den svenske komiker Ollie Carle (1909-98). Søren Berg spillede monologen for os – Link til monologen:

<https://www.youtube.com/watch?v=FHyNroonU3U>

Igennem et oplæg med anekdoter og kvalificerede spørgsmål fra salen kom Søren Berg rundt om delemner i Patofysiologien, de fysiologiske ændringer, der følger med en sygdom og giver snorken og søvnapnø - et resultatet af en kompleks vekselvirkning mellem Luft-flow, luftvejens føjelighed, luftvejens geometri (længde, bredde, diameter), muskel spændstighed (tunge, svælg, gane), luftvejens masse og respiratorisk kontrol. Søren Berg kom i sit oplæg omkring at den obstruktiv søvnapnø (OSA) forårsages af misdannelser/defekter i kæbe, for stor tunge, blød gane, indsunken hage, fedme og alkohol. I samspil med diabetes, åreforkalkning og hjerte/kar sygdomme har søvnapnø indflydelse på en øget dødelighed – og ikke mindst ved ubehandlet OSA.

I spørgsmål fra salen havde en af deltagerne hørt om et aftensskolekursus med sang skulle have en positiv virkning på søvnapnø. Hertil svarede Søren Berg, at det ikke kunne afvises, at der måske kunne være en indflydelse. En anden deltagers spørgsmål om hvorvidt knoglefremspring i ganen kunne have indflydelse var svaret, at dette ikke menes at have betydning. En tredje deltager spurgte om langvarig behandling af OSA har indflydelse på CSA (central apnø) og kan det forværre, dette kunne der ikke gives nogen forklaring på. I øvrigt er CSA behandling med Bipap en filosofi replicerede Søren Berg.

Kinesiolog Kisser Bjerregård holdt oplæg om, hvad man selv kan gøre for at få en bedre tilværelse med eller uden søvnapnø

Kinesiologi er en alternativ behandlingsmetode, der bygger på en antagelse om, at en svækkelse af et organ ledsages af en svækket muskel. Lette tryk på meridianpunkter kan være med til gendanne balance i kroppen. Kisser Bjerregård gav igennem øvelser med sang, lyde og bevægelser eksempler på, hvorledes man selv har mulighed for at afhjælpe spændinger. I foreningens hæfte "gode råd om søvn og søvnapnø" er der på side 19 og frem dels øvelser og en tegning af de punkter, kendt fra akupunktorens verden, hvor de lette tryk skal ske. Der var demonstration af vippestens' øvelsen der er på side 24 og frem i hæftet. Kisser Bjerregård har oversat den norske læge Audun Myskja bog "Find din indre kraft" til dansk. I bogen beskriver Auden Myskja sine oplevelser med kinesiologi og øvelser til formålet.

Lyde, takt og musik er også et vigtigt element i genskabelsen af balancen. Anbefalinger til takter er App'en "Metronome" (App Store) og musik findes på www.youtube.com, f.eks. HEMISync - <https://www.youtube.com/watch?v=m-CEt3mybGo> Der findes også mere om HEMI sync på <http://hemisync.dk/> Der var et enkelt spørgsmål fra salen om muligheder for afhjælpning af allergi? Her blev der henvist til hjemmesiden www.allergica.dk der har en række homøopatiske præparater, der måske kan hjælpe.

Erfaringsudveksling

- Forsidebilledet på Gode råd om søvnapnø, som vi har fået lov til at bruge, er fra en Skotsk apnø forening
- Positiv stemning for "et alternativt" indslag ved årsmøderne.
- Spørgsmål og svar:
- Jeg sover på siden og jeg savler meget – hvad skal jeg gøre?
 - Det skal der arbejdes med a la Kisser
- Øre-næse-hals- lægerne – er de oplyst om, hvad de skal anbefale efter test - om det er skinne eller cpap der skal bruges?
 - Det er op til den enkelte læge, hvad han vil anbefale – dog styret af, hvad der evt er besluttet i den enkelte region. Der er forskel på, hvornår de enkelte læger vil mene, at en tandskinne er anvendelig – alt fra 5 AHI og opefter – der er ingen facitliste.
 - En debat om anvendelsen af tandskinner og Lilian Marcussens undersøgelse omkring tandskinner og supplement til det offentlige tilbud.
- Virker de billige "stop snorke" skinner?
 - Foreningen vil ikke anbefale de billige og har ikke gode erfaringer med skinner under ca. 2.000 kr.
 - Ellinor orienterede om forskellige tandskinner fra ca. 4.000 kr. til ca. 10.000 kr.
 - En deltager fortalte at hun havde haft en fast tandskinne, en oplevede at effekten aftog efter ca. to år
- Har haft CPAP siden starten og oplever tørhed i svælg og næse?
 - Såfremt problemet ikke kan løses vha. en befugter, og det ikke skyldes for højt tryk, kan problemet evt. kan komme fra masken og kan skyldes en allergisk reaktion. Bed altid klinikken om hjælp til at løse problemet.
- Har AHI på 50, er taget ud af behandling da behandlingen giver symptomer på Søvnapnø, som ikke var til stede for behandlingen. Kan en skinne hjælpe?
 - Det kan ikke afvises, men det bør undersøges det om problemet kan skyldes central apnøer, hvor der kræves behandling med en anden maskine.
 - Såfremt der er tale om at apnøerne kommer ved søvn på ryggen kunne det være interessant at afprøve en positionstræner.
- Stor tørhed, løbende næse og øjne – har fået en ny maske – som jeg ikke kan benytte grundet gigtfingre?
 - Kan måske løses ved et andet headgear – undersøg det, der hvor du er i behandling
 - Maske problem – full face – med tørhed og løbende øjne, dette har hjulpet ved en nasal maske
 - Jeg kan regulere temperaturen på min fugter – det virker – Maribo
- Er der begrænsninger på udlevering af udstyr f.eks. slanger, filtre osv.?
 - Man skal have det fornødne udstyr udleveret – der er ikke egenbetaling på behandlingen
 - Kræver klinikkerne egenbehandling bør man kontakte Enhed for sygehus valg i sin region
- Hvilken glæde fik du af din skinne (spørgsmål til formanden) og hvad er AHI med skinnen?
 - Før behandling var AHI på 28. Jeg har en blanding af OSA og CS og der derfor i behandling med en CS fra Maribo Medico. Her ligger AHI på ca. 1. Hvis jeg kun sover med tandskinnen

reduceres AHI til. En tandskinne kan ikke kompensere for centrale apnøer. Tandskinne lever op til mine forventninger.

Leverandøroplæg med Christian Solnæs, Maribo Medico, om positionstræner

Maribo Medico har introduceret en positionstræner, der via impulser "tvinger" den sovende om på siden under søvn. Positionstræneren kan ikke bruges af personer, der ikke kan ligge på siden eller som bruger pacemaker, produktinformation på <http://soevn.maribomedico.dk/produkter/positionstraener/>

Søndag

Velkomst ved formand Ellinor Wolff

Ellinor Wolff bød Godmorgen – og velkommen og takkede for en god lørdag og velkommen til de nye til dagens program. En speciel velkomst til leverandørerne Philips, Kendan –, Medico –, SomnoMed. H Herefter var der morgensang.

Leverandørudstilling

Spørgerunde til leverandørerne

- Philips – masker og maskiner,
 - Spørgsmål om Ftalater – der er ikke farlige ftalater i maskerne. Der er også nogle der er allergiske over for silikone. Der findes en enkelt Philips maske, der ikke indeholder silikone.
- Kendan – præsenterede verdens mindste CPAP maskine - intet
- Medico – masker, maskiner og positionstrænere - intet
- SomnoMed – tandskinne – intet

Spørgelysten var ikke så stor, hvilket afspejlede at standene var godt besøgt.

Foreningens lægefaglige konsulent Niels Petri gav os en indføring i at tolke CPAP-data

Niels Petris oplæg om OSA og Cheyne-Stokes vejrtrækning gav en gennemgang af måleresultater fra forskellige patienttyper med forskellighed i behandling, tryk, lækager etc. I oplægget var der en del tekniske/specifikke spørgsmål om måleresultaterne fra CPAP etc.

Niels Petri understreger dog, at det er godt at være opmærksom på, om CPAP'en gør hvad den skal, men advarer på den anden side imod at fortabe sig i alverdens tal fra maskinen. Det vigtige er at man føler sig velbehandlet med CPAP.

Meget teknisk og givende undervisning for de, som er bruger af CPAP.

Generalforsamling – referat findes særskilt

Afsluttende Frokost

– Referent Jan Vestentoft