



DANSK SØVNÅPNØ FORENING

Referat fra Årsmødet lørdag den 9. april 2016

13.00 - 13.20 Velkomst ved Formand Ellinor Wolff

Ellinor Wolf bød velkommen, dejligt med 67 tilmeldte, det er tæt på rekord.

Der blev orienteret om de praktiske ting omkring toilet, udtjekning af værelser mv.

Orientering om programmet.

Og så en sang

13.20 – 15.15 Overlæge Jan Ovesen holder foredrag om hvorfor nogle får søvnåpnø og andre ikke

Søvnspecialist og speciallæge Jan Ovesen, der tidligere var medejer af ScanSleep, var den første oplægsholder. Han fortalte om, hvorfor nogle får søvnåpnø og andre ikke. Jan Ovesen er en af landets førende søvnspecialister.

Jan Ovesen kalder søvnåpnø for kvælesøvn – fra Islandsk.

Fortalte bl.a. omkring ny viden omkring graviditet/fødsel og søvnåpnø, en gennemgang af svælg og lungfunktionerne ved vejtrækning ved søvn og i vågen tilstand.

Gode spørgsmål om kommentarer fra salen, bl.a. om operation i ansigtsskelettet vs tandskinner – OP har ingen indvirkning på kæbeleddet som tandskinner har.

CPAP er forholdsvis nyt, fra august '81, og derfor er området ikke helt kortlagt endnu.

Jan Ovesen fortalte også om muskulaturen i svælg og dennes indflydelse på søvnåpnø, kan optrænes med sang 2 – 3 timer hver dag.

Efter en kort ”strække ben pause” blev fokus rettet mod hjernen og aktiviteter i det Glymphatiske system.

I forbindelse med introduktion til ”hjernevask” blev Mindfulness nævnt fra salen, hvilket godt kan være brugbart ved håndtering af søvnåpnø. Herefter en gennemgang af blodets manglende iltning ved søvnåpnø og skader på blodbanernes indflydelse på åreforkalkning og slagtilfælde.

Endelig bemærkninger om søvnapnø vs diabetes, immunsystemet, restitution og konsekvenser af søvnapnø.

God spørgelyst fra salen og god debat.

15.15 – 15.35 Pause

15.35 – 16.45 Specialtandlæge Bo Linderup holder oplæg om tandskinner som alternativ til CPAP-

Behandling

Specialtandlæge Bo Werner Linderup holdt oplæg om tandskinner som alternativ til CPAP-behandling.

Bo Werner Linderup, arbejder tæt sammen med Søvnklinikken i Århus, og gennemgik forskellige skintyper. Bo kom ind på fordele og ulemper ved brugen af tandskinner.

Bo kom også ind på kaldenavnet for en tandskinne til søvnapnø, det gode navn på et medicinsk apparatur kunne være "Apnøskinne"

I oplægget kom Bo ind på hvilke faktorer, man skal være opmærksomme på, såfremt man ønsker at investere i en tandskinne.

Der kan være bivirkninger ved al behandling, også med tandskinner, Bo kom derfor også ind omkring bivirkningerne ved tandskinnebehandling og at man skal være klar over at ingen tandskinner passer til alle.

Spørgsmål fra salen bl.a. om tandløsen, tilskud, skader på kroner og fremtidig valgmulighed overfor CPAP.

Efter et godt oplæg og spørgsmål/svar var der givet input for at vurdere om man vil forsøge sig med en tandskinne.

Specialtandlæge Bo Werner Linderup - <http://www.scfs.dk/>

16.45 - 17.00 Pause

17.00 – 18.00 Erfaringsudveksling

Pårørende-/ERFA-gruppe Er der interesse for det?

- Hvis man er interesseret – send en mail til Ellinor
- Jeg havde problemer ved opstart i brugen af maske – har brugt Facebookgruppen ”søvnapnø (ca. 1.800 medlemmer)” som hjælp
- Det bør diskuteres med vores ægtefæller

Er der nogen der kender ResMed S10?

- Nej

Er der nogen der oplever at få luft andre steder en i lungerne

- Jan Ovesen anbefaler et stramt bælte om natten
- Jeg fik en anden CPAP maskine
- CPAP opleves mere voldsomt end BIPAP
- Allans prutte historie var god ☺

CPAP har hjulpet mig med søvn om natten, har kun været oppe 3 x om natten siden nytår, men den blæser så det trækker mod min kone

Jan Ovesens oplæg om ”den trætte patient” ved en konference – hvad handlede om?

- Det handlede en del om hvad ”man” kan gøre en træt, selv om man har CPAP
- Er indlægget på video
 - Det kommer sikkert på Marino Medicos hjemmeside

Er der nogen der har oplevet blokade ved udånding

- Ja, jeg har astma så jeg har noget der hjælper med udånding
- Der er lavet enkelte operationer hvor drøblen reduceres – det er en skrækkelig operation.
- Mandler kan også være problemet

18.00 – 18.15 Kort orientering om den reviderede kørselsvejledning

Da det ikke har været mulig at få oplysninger om, hvornår man kan forvente den nye bekendtgørelse om kørsel bliver færdig måtte dette punkt udgå.

Punktet blev erstattet af orientering om ”Mænds sundhed” i det Dansk Søvnapnø Forening har indgået partnerskab med Forum for Mænds Sundhed

Ellinor præsenterede hjemmesiden og projektet ”Mænds Sundhed” <http://www.sundmand.dk/>

18.15 – 19.00 Pause

Referent Jan Vestentoft

Efter pausen var der middag og hyggeligt samvær

Søndag. D.10/4 2016

Formanden Ellinor Wolff bød godmorgen og velkommen til de nye medlemmer der var kommet til, og til leverandørerne.

Philips—Kendan—SomnoMed—Sephalon—VeriVita.

Herefter morgensang.

Efter stor søgning til leverandørerne, spurgte EW om der var spørgsmål, et medlem spurgte om oversættelse af brochure fra VeriVita, firmaet lovede at det ville der komme.

EW takkede leverandørerne for de ville bruge deres søndag formiddag på foreningen.

EW bød velkommen til overlæge Janko Moritz, ØNH-afdelingen fra Køge sygehus.

Janko og hans team, behandler 1200 patienter om året, hvoraf 800 sættes i behandling med CPAP. Pt. havde man 5200 i CPAP behandling.

Man forventer at ca. 25.000 mennesker er behandlingskrævende, for søvnapnø.

50-70 % med under 40 AHI ville kunne bruge tandbøjler.

Patienter, der har søvnapnø fordi de ligger på ryggen, kan prøve med en positionstræner i 20-40 dage, hvorefter man tager en ny søvnregistrering. Ved tilstrækkelig effekt så sættes i CPAP behandling.

En af de nyeste behandlings metoder er muskelstimulation, dvs. stimulation af tungenerven, hvor der patienter får indopereret et pacemaker-lignende lille apparat.

Fordelen ved denne metode er. Ingen vedligeholdelse- maskeangst-allergi-eller toleranceproblemer.

Ulemper: Stor operation-3 timer, batteri begrænset levetid, personalekrævende, indlæggelse, indstillinger af maskine, pris kr.150.000. Operationen tilbydes ikke i Danmark

200 pt. Deltager i et ½ år i et telemedicinsk forløb.

Telemonitoring. Reducer antallet af fremmøde, sparer tid / transport, effektivisering, Skaber tryghed, tid til andre patienter der har problemer. Efter 10 dage laves en kontrol, hvor patienten enten bliver kontaktet pr. tlf. eller mail, om der skal laves om på indstillingerne, dette klares af sygeplejersker som overvåger patienterne.

Forskning:

Der forskes i flere tiltag, vedrørende søvnapnø/ overvægtige. Fjernelse af mandler, flere behandles kirurgisk.

Man afprøver Stop-Bang skemaer som forefindes i flere klinikker, men der er ikke mange videnskabelige beviser endnu. Stop-Bang er et redskab til at måle træthed,

EW takkede Janko Moritz for et lærerigt foredrag.

Generalforsamling. Referat findes særskilt for denne.

Efter generalforsamlingen var der lidt opsamling og Ellinor takke alle for et rigtig godt årsmøde.

Årsmødet afsluttedes med frokost.

Referent: Allan Johansen