

**En alvorlig hændelse bag rattet gjorde det klart for Inger Hougaard, at hun måtte søge hjælp til behandling af sin træthed. Inger kom i behandling for søvnapnø og har nu fået ro om natten og energi om dagen.**

- Jeg har fået et helt nyt liv, fortæller Inger Hougaard om den behandling for søvnapnø, som hun har modtaget siden 2008. Dengang kunne hun sidde på arbejdet og falde i søvn midt i en opgave. I dag passer hun børnebørn og kan sludre med manden til langt ud på aftenen.

Det var en alvorlig hændelse, som gjorde det helt klart for Inger, at hun måtte søge hjælp til behandling af sin træthed: En aften var hun på vej hjem efter en middag i familien. Hun kørte bilen, og ved siden af sad manden Jørgen og slumrede lidt.

- Jeg vågner ved synet af en mur meget tæt på. Jeg var kommet over i den modsatte vejbane og var på vej hen mod en mur med bilen. Det var meget tæt på, fortæller hun.

Som mange andre med søvnproblemer kunne Inger falde i søvn hvor som helst og når som helst. Hendes oplevelse i bilen var virkelig et wake up call:

- Jeg gik ned til lægen og sagde, at jeg var sikker på, der var et eller andet galt.

Ingers søvnmønster blev målt og resultatet klart: Hun havde søvnapnø. Søvnnapnø betyder, at man ubevidst holder små pauser i sin vejtrækning mens man sover, hvilket sænker søvnkvaliteten.

Løsningen blev at sove med et apparat, der puster luft ind gennem en maske og hjælper med at trække vejret. Det giver både ro om natten og energi om dagen.

- I dag tager jeg ingen steder uden maskineriet. Jeg kan ikke falde i søvn uden. Det er også psykisk. Jeg tør ikke lægge mig til at sove uden.

Inger skulle lige vænne sig til at sove med masken på. Det tog nogle uger, og i starten flåede hun den af i løbet af natten, men nu er det blevet rutine og ikke noget, der fylder så meget.

- Jeg ved da godt, at jeg ikke er særlig sexet med den på. Men så må jeg jo vente med at tage den på, til det er blevet mørkt,” siger hun med et grin.

Gevinsten er virkelig stor, for modsat tidligere kan Inger nu sidde om aftenen og sludre med Jørgen. Og dagene på pension går også tit med at passe børnebørn eller have gang i andre aktiviteter. Hendes voksne børn, Lone og Rasmus, har også bemærket, at hun virker meget mere veloplagt og glad.

- Det er rigtig dejligt, at jeg kan være der for andre, siger Inger Hougaard og håber, at andre med søvnproblemer får hjælp.

- Jeg bliver virkelig glad i låget, når jeg hører om nogen, der har fået skubbet sig selv til lægen og får behandling, siger hun. Hun ved, hvor stor en forskel det kan gøre.