

Patienthistorie Knud Leimand

I efteråret 2012 udartede min søvnkvalitet sig til det rene helvede. Søvnene var fragmenteret med hyppige opvågninger, toiletbesøg og dødsangst. Når jeg vågnede med mine apnøer var det ligesom en gammel dieselmotor der blev kickstartet. Med én cylinder ad gangen. I naturlig forlængelse heraf blev jeg mere og mere udaset, træt og uoplagt og uden særskilt lyst til at lægge mig til at sove. For hvad nu hvis jeg ikke vågnede igen?

I foråret 2013 fik jeg på ScanSleep (Aalborg) konstateret alvorlig obstruktiv søvnapnø. Blev udstyret med en CPAP og rejste glad hjem til Vendsyssel. Glad som et lille barn juleaften. For nu skulle der soves godt og grundigt. På med udstyret. En ”sovemaskine” er ikke det mest sexede på denne jord.

Jeg sov for så vidt godt om natten. Men ak og suk. Jeg havde ikke fået en vandfordamper med. Så det var ren og skær isnende luft der blev pustet ind i mig. Da jeg vågnede om morgenen var det med en af de værste forkølelser i hele mit liv. Øjnene løb som Niagara-Falls. Snottet stod i stænger ud af næsen. Jeg kunne ikke foretage mig noget konstruktivt og var besluttet på at tage en ferie.

Om eftermiddagen kontaktede jeg ScanSleep. En sød dame i receptionen fortalte mig at jeg kunne lægge slangen ind under dynen og på den måde få varmere luft. Jeg opgav at forklare hende, at med det antal liter luft, der passerer gennem slangen i minuttet, skulle min kropstemperatur være ca. 80 grader. Jeg checkede så Medico Maribo og fandt en slange med indlagte varmetråde. Købte den og havde lidt glæde af den. Da jeg kom til kontrol på ScanSleep klagede jeg min nød og fik en vandfordamper med hjem. Koblede den til CPAP på 30 grader og på med varmeslange. Så gik det som en leg med lun luft. Og har gjort det lige siden.

Men mine trængsler var langtfra slut. Med den maske jeg havde fået skulle munden holdes lukket. Det er utroligt svært når man føler, at der ikke kommer ret meget luft gennem næsen. Så med dødsangst som ”sengekammerat”, hyperventilation, liggende i en flitsbue kun støttende på nakke og hæle var jeg rimeligt træt af situationen. Det hjalp en del at min kone holdt mig i hånden. Jeg prøvede også en indsovningsmedicin ordineret af min læge. Men efter et par dage med den medicin valgte jeg naturmetoden. Jeg lagde mig til at sove normalt uden maske og når jeg så vågnede første gang af en apnø skyndte jeg mig at montere masken og falde i søvn igen.

I den periode fik jeg også afprøvet diverse helmasker for at kunne lade munden stå åben. Det var ikke nogen succes. Alt for meget remtøj, ”støttepind” i panden, utæthed i stor stil, øjne der løb i vand og mærker i ansigtet dagen efter af masken. Tilbage til Swift´en og på´en igen. Særlig optimalt blev det aldrig. Det med vejtrækningen og følelsen af for lidt luft blev ved med at plage mig.

Min ”redning” kom i efteråret 2013 da den lokale gymnastikforening oprettede et yogakursus med fokus på vejtrækning, balance og styrke. Ikke noget med røgelsespinde eller Hari Krishna-musik! Da jeg i forvejen åbenbart var et fjols til at trække vejret, kunne det jo ikke gå helt galt. Så jeg lokkede min kone med og strøg til yoga og går fortsat til yoga. Jeg har lært at trække vejret gennem næsen og helt ned i mellemgulvet. Hidtil havde jeg kun brugt det øverste af brystkassen. Spild af god ressource!

Omkring årsskiftet 2013/2014 var min vejrtrækning gennem næsen en naturlig del af søvnrитуalet. Munden er lukket, Swift'en med næsedupperne virker. Af og til er jeg dog øm i nederste del af næse, hvis masken har trykket for hårdt på næsebrusken. Men det lever jeg med. Ved indsovning kan jeg i øvrigt anbefale 4-7-8 vejrtrækningen. 3 omgange og "godnat Ole" (4-7-8 metoden er beskrevet på foreningens hjemmeside under Gode Råd)

Jeg sover nu omkring 7-8 timer om natten, "som et svin på møddingen", uden opvågning. Vågner frisk og udhvilet og er i brug til omkring klokken 22-23 om aftenen uden at være træt. Og selv om det ikke anbefales har jeg brugt Otrivin de sidste 3 år for at have maksimal luftpassage i næsen om natten.

Til gengæld må jeg erkende, at jeg faktisk er blevet afhængig af min CPAP. Den er stærkt vanedannende når man er blevet venner med udstyret.

Hvis der er en morale i dette rejsebrev må det være denne: Hvor der er en vilje, er der en vej! Kæmp videre selvom det til tider kan virke som spildte kræfter. Prøv alternativer og tænk ud af boksen. Småskavanker og irritationsmomenter er småting i helhedsbilledet. Hellere det end vågne hvert kvarter om natten med følelsen af, at " her var du sgu tæt på kammerat!"

PS: Jo, det var meget specielt som mand på knapt 60, at skulle stå på yogagulvet ene mand omgivet af 12 kvinder. Og så i Nordjylland! I dag er vi 5 mænd der går til yoga ☺.