

Patienthistorie Ellinor Wolff

Jeg er kvinde, 65 år og bosiddende i Region Nordjylland. Jeg fik konstateret søvnapnø for 4 år siden.

Fire år før jeg fik konstateret søvnapnø var jeg sygemeldt i en længere periode pga. arbejdsbetinget stress. Jeg havde længe før jeg fik konstateret søvnapnø lidt af træthed, stress, koncentrationsbesvær og havde følelsen af aldrig at være udhvilet. Jeg følte at jeg var mere træt om morgenen, når jeg stod op, end når jeg gik i seng. Når jævnaldrende talte om, hvor langt et liv de gerne ville have, tænkte jeg sommetider, at hvis det skulle være på denne måde, så kunne det nu være det samme.

Jeg havde flere gange konsulteret min læge omkring mine problemer. Jeg kan huske, jeg sagde til ham, at ét menneske umuligt kunne være så træt helt alene, som jeg følte mig. Han tog over flere omgange adskillige blodprøver, som indikerede at jeg intet fejlede. Det er jo altid rart at få at vide at man tilsyneladende er frisk og rask, men det hjælper jo lige lidt, når man absolut ikke føler sig sådan.

Tilfældigvis – hvis noget er tilfældigt – hørte jeg i radioen om søvnapnø og tænkte straks: ”Det er det jeg lider af”. Jeg konsulterede herefter en øre-næse-halslæge. Her fik jeg en lille iltmåler med hjem som jeg skulle sove med påklistret den ene finger. Da jeg afleverede den, fik jeg at vide at alt tydede på, at jeg havde søvnapnø. Øre-næse-halslægen sendte herefter en henvisning til Lungemedicinsk afdeling på Ålborg Sygehus for nærmere undersøgelse. Et stykke tid senere modtog jeg et brev fra Ålborg Sygehus om, at jeg desværre først kunne komme til en forundersøgelse om 6 mdr. Brevet var vedlagt en folder om frit sygehusvalg, samt oplysning om at jeg kunne blive omvisiteret til et andet sygehus/privat klinik.

Jeg benyttede mig af den sidste mulighed og blev omvisiteret til ScanSleep i Ålborg. Herfra fik jeg hurtigt en indkaldelse til ambulans søvnregistrering.

Ved det første besøg fik jeg udleveret søvnregistreringsudstyr som jeg skulle tage med hjem og sove med og aflevere den efterfølgende dag. Da jeg afleverede det, kan jeg huske jeg sagde til overlæge Jan Ovesen, at jeg var i tvivl om udstyret havde registreret noget, for jeg syntes, jeg undtagelsesvis havde sovet godt. Hertil svarede Jan Ovesen, da han så resultatet, at så havde han ikke behov for at vide, hvordan det så ud, hvis jeg sov dårligt!

Måleudstyret viste, at jeg havde søvnapnø, og jeg blev straks sat i behandling med CPAP. Jeg har sovet med min maske hver nat siden. Det var svært at finde den rigtige masketype, så jeg afprøvede mange forskellige modeller og størrelser, før vi fandt en der er acceptabel. Jeg synes tilvænningen var svær og der gik mere end en måned, før jeg syntes jeg fik en rimelig søvn. Der gik også lige så lang tid før min træthed forsvandt, så jeg kunne komme ud af sengen om morgenen, uden at det er en overvindelse. Nu har jeg ca. 4 – 7 apnøer i timen, og det må jeg så leve med, men jeg har absolut meget mere energi og overskud end før jeg var i behandling.

Efter et par år blev jeg igen umanerlig træt. Jeg kontaktede igen ScanSleep for at få verificeret at min søvnapnø var velbehandlet. Under samtale med overlæge Jan Ovesen var vi rundt om mange

helbredsting. Jeg oplyste at jeg også led af urolige ben/restless-legs. Det fik Jan Ovesen til at få mistanke om at jeg også led af PLM (Periodic Limb Movements during Sleep) = Periodiske benbevægelser under søvn. Periodiske benbevægelser under søvn kan forstyrre søvnkvaliteten og dermed medføre søvnighed og træthed.

Undersøgelsen for PLM er ret dyr, så derfor skulle ScanSleep ansøge Region Nordjylland om tilladelse til at udføre undersøgelsen. Tilladelsen kom forholdsvis hurtigt. Jeg blev indkaldt til en undersøgelse, der medførte at jeg skulle overnatte på klinikken påklædt et virvar af elektroder på hovedet, arme og ben.

Efterfølgende blev jeg indkaldt til en samtale og fik oplyst at jeg også lider af PLM. PLM kan behandles medicinsk. Da der skal vægtige argumenter til, før jeg fylder min krop med medicin, spurgte jeg Jan Ovesen, om han havde kendskab til om evt. mangel på vitaminer eller mineraler kunne påvirke restless legs og PLM. Heldigvis kunne Jan Ovesen oplyse mig om, at det havde han. Han fortalte at jernmangel, mangel på magnesium og B-vitaminer kunne have indflydelse på mine problemer. Jeg gik herefter hjem og forsøgte mig med disse tre ting. Da jeg også har en uddannelse som kinesiolog, ved jeg hvordan man tester for såvel vitamin- som mineralmangel. Jeg benyttede mig naturligvis af denne viden, og gik hjem og testede. Det viste sig, at jeg manglede både B-vitaminer og magnesium. Jeg begyndte straks at tage tilskud af begge dele. Resultatet viste sig hurtigt, idet der ikke gik lang tid før min træthed forsvandt. Efter 2 måneder kunne jeg halvere mit indtag af magnesium og B-vitaminer.

Da jeg havde fået konstateret søvnapnø Googledede jeg søvnapnø for at finde flere informationer og for at se om der var en patientforening. Jeg fandt frem til Dansk Søvnnapnø Forening og meldte mig straks ind. Gennem foreningen og siden gennem mit arbejde i foreningen, har jeg fået megen nyttig information.