

Overvægt

Hvis man er overvægtig, kan et vægttab resultere i færre apnøer men kun i enkelte tilfælde kan et vægttab helt helbrede søvnapnøen. Vi ved dog også, at mange søvnapnøpatienter har svært ved at finde det fornødne overskud til at komme i gang med et vægttab.

Den rigtige behandling for søvnapnø kan være netop det, der giver motivationen, energien og overskuddet.

Dagstræthed

Op mod 10% af alle søvnapnø patienter vil opleve dags- eller resttræthed selvom målinger viser at antallet er apnøer er meget lavt.

Vær opmærksom på at resttræthed kan skyldes en kombination af faktorer så som generelt søvnmønster, medicinpåvirkninger, generel livsstil og psykiske påvirkninger.



Patientforeningen

Dansk Søvnapnø Forening har til formål at:

- Fremme kendskabet til søvnapnø
- Arbejde til fordel for mennesker, der er ramt af søvnapnø

Hvis du melder dig ind i foreningen vil du modtage vores medlemsblad og vores brochure med gode råd. Du får også mulighed for at deltage i vores medlems- og årsmøder.

Via et medlemskab er du med til at støtte vores mission, der skal sikre ensartet og den bedste behandling for alle søvnapnø patienter.

Et personligt medlemskab koster kr. 300 pr. år.

Du kan få mere information på vores hjemmeside eller kontakte os direkte.

Tlf.: 35 42 41 26
Mandag-torsdag 9.00-15.00
Fredag 9.00-12.00
E-mail: snork@snorker.dk
Hjemmeside: www.sovnapno.dk



Søvnapnøpatient - Et godt liv med søvnapnø

Er du blevet diagnosticeret med søvnapnø er der mange informationer at forholde sig til.

Med en diagnose og dermed også en behandling er der rigtig gode muligheder for et godt liv med søvnapnø, også selvom søvnapnø i de fleste tilfælde er en sygdom man må leve med resten af livet.

I denne pjece kan du finde informationer, der kan være nyttige for dig som ny patient.

Du kan også læse mere om søvnapnø på vores hjemmeside www.sovnapno.dk

Behandlingsformer

CPAP

Den mest almindelige behandling af søvnapnø er med CPAP.

CPAP-udstyret består af en maske, der med en slange er forbundet til en lille luftkompressor. Via masken skabes et lille overtryk i svælget, og dette holder luftvejene åbne. På denne måde fjernes både snorkelyd og vejrtrækningspauser (apnøer), og søvnkvaliteten forbedres.

Tandskinne

For patienter med moderat søvnapnø kan behandling af søvnapnø med tandskinne være en mulighed. En tandskinne skubber underkæben en lille smule fremad og derved skabes der mere plads i svælget.

En tandskinne skal altid tilpasses af en tandlæge med indgående kendskab til søvnapnø-tandskinner. Der ydes pt ikke tilskud til tandskinne, det vil sige at den er egen betalt.

Positionstræner

Behandling af søvnapnø med en positionstræner kan hjælpe personer med let eller moderat søvnapnø, hvor de fleste apnøer opstår når man ligger på ryggen. Med en positionstræner lærer man at ligge på siden, hvorved apnøerne kan reduceres eller helt fjernes.

En positionstræner vil oftest også være egen betalt.

Operation

I nogle tilfælde tilbydes søvnapnøpatienter en operation. Indgrebet kan være fjernelse eller reduktion af mandler, fjernelse af polypper eller opretning af en skæv næseskillevæg.

CPAP , at sove med en maskine



Nogle søvnapnøpatienter kommer hjem fra klinikken med en CPAP maskine, tilslutter den, og sover bedre end de har gjort i årevis.

For andre kan det være en udfordring at sove, tilkoblet en maskine der laver lyder, en maske der strammer eller er for løs, øjne og næse der bliver irriterede eller en slange der bare er i vejen.

Det kan også være svært pludselig at have en maske på, når man ligger overfor sin partner.

Forskning viser at mange søvnapnø patienter opgiver at bruge deres CPAP.

Har du svært ved at vænne dig til at sove med CPAP anbefaler vi, at du tager kontakt til din søvnklinik.

Måske skal du prøve en anden masketype, måske skal du have hjælp til indstilling, luftfugtning eller anden tilpasning. På længere sigt er det altid bedst at fortsætte sin behandling.

God søvnhygiejne

Når vi sover, deaktiveres de hjernesystemer der i løbet af dagen holder os aktive.

Niveauet af stresshormoner reduceres mens niveauet af de hormoner, der har med kroppens opbygning og restitution at gøre stiger.

Du kan selv gøre meget for at få en god søvn på 7-8 timer.

I mange tilfælde drejer det sig om at få indarbejdet faste rutiner omkring nattesøvnen.

Her er en række gode råd:

- Kom ud og bevæg dig og få frisk luft hver dag, en god gåtur er også motion.
- Mad og drikke, bør ikke indtages de sidste 2 timer inden du går i seng.
- Ingen alkohol sidst på aftenen, det giver en mere overfladisk søvn.
- Faste sengetider og rutiner, stiller dit indre ur til vågen- og sovetid.
- Sluk TV og telefon mindst en halv time inden du går i seng, så hjernen slapper af.
- Regulér lys og mørke, få lys i løbet af dagen og hold soveværelset mørkt.
- Find ro, inden du tager din CPAP maske på, så din vejrtrækning er rolig og din krop afslappet.