

Et godt liv *med søvnapnø*



DANSK SØVNAPNØ FORENING



Dansk Søvnapnø Forening arbejder for at fremme kendskabet til søvnapnø samt til fordel for mennesker, der er ramt af søvnapnø eller hermed beslægtede sygdomme. Hold dig orienteret om nyt inden for behandling, forskning og vores arbejde på www.sovnapno.dk

Tekst: Dansk Søvnapnø Forening · Layout: [caretoons](http://caretoons.com)

Når man får diagnosen søvnapnø, er der meget at forholde sig til.

Dansk Søvnnapnø Forening har derfor udgivet denne pjece, hvor du finder informationer, der kan være nyttige for dig som ny patient og for dine pårørende.

Vores mission er at fremme kendskabet til søvnapnø generelt og sikre en ensartet og til enhver tid bedste behandling for alle søvnapnøpatienter. Dette arbejde udføres med støtte fra vores medlemmer.

Selv om søvnapnø er en kronisk lidelse, der følger de fleste resten af livet, er udredning og den behandling, du tilbydes, starten på et godt liv med søvnapnø. Når først man er velbehandlet, oplever de fleste en stor grad af øget livskvalitet.

Søvnapnø er vejrtrækningspauser (apnøer), der opstår, mens du sover. De varer typisk mellem 15 og 60 sekunder og forekommer mange gange i løbet af natten. Derfor er søvnkvaliteten dårlig, hvilket kan medføre en lang række symptomer.

Du kan føle dig meget træt i løbet af dagen – og nogen oplever at falde i søvn på uønskede tidspunkter. Symptomerne er helt individuelle, og ofte finder man først ud af, hvilke og hvor omfattende de har været, når behandlingen er kommet godt i gang. Det kan fx være hovedpinen, der ikke kommer så ofte, evnen til at koncentrere sig, der forbedres, og energien til sport og andre aktiviteter, der øges.

Behandlinger

Der findes forskellige behandlingsformer, der kan optimere søvnkvaliteten og sikre, at din søvn er god. Du sover trygt og vågner udhvilet, når din behandling sikrer en normal vejrtrækning uden vejrtrækningspauser, og luftvejene ikke lukker til, mens du sover.

CPAP-apparat

CPAP er en forkortelse af 'Continuous Positive Airway Pressure' (konstant positivt luftvejstryk), og det er den mest almindelige behandling mod søvnapnø.

CPAP-apparatet er en lille luftkompressor, der via en slange forbundet med en sovemaske skaber et overtryk i svælget, så dine luftveje holdes åbne, og vejrtrækningspauser (apnøer) og dine eventuelle snorkelyde forsvinder. CPAP-apparatet er så avanceret, at det registrerer, når en apnø er på vej, og imødegår problemet ved at hæve trykket midlertidigt. Der opereres med et 'minimum' og 'maks.' tryk, der i samarbejde med klinikken indstilles efter dine personlige behov.

Apparatet er gratis for dig med en søvnapnødiagnose.

Knud:

"Jeg er faktisk blevet afhængig af min CPAP. Den er stærkt vanedannende, når man er blevet venner med udstyret."



Tandskinne

En behandling i form af en tandskinne, der skubber underkæben lidt frem, kan ved mild eller moderat søvnapnø være tilstrækkelig til at skabe frie luftveje. Benyt altid en tandlæge, der er uddannet i tilpasning af apnø-tandskinner, så du sikrer dig en professionel vurdering. Der ydes p.t. ikke tilskud til denne form for behandling, som du derfor selv skal betale.

Anette:

"Jeg er efterhånden oppe på 7 timers søvn hver nat med tandskinnen, og jeg vågner frisk og udhvilet om morgenen. Jeg har tabt mig 10 kg allerede, og har en lykkelig familie som føler, at de har fået deres hustru, mor og mormor igen."

Positionstræner

En behandlingsmulighed, der kan være en mulighed for dig, der primært har apnøer, når du sover på ryggen, er en positionstræner. Her vænnes du til at ligge på siden, hvorved apnøerne reduceres eller helt fjernes under din søvn. Hvordan du ligger, når du sover, og hvornår dine vejrtrækningspauser er hyppigst, vil fremgå af den søvnanalyse, der er gået forud for din diagnose. Positionstræneren er kun for dig med let til moderat søvnapnø og udbydes p.t. ikke på alle klinikker.

Operation

Operation kan i nogle tilfælde være relevant. Operationen kan være fjernelse af polypper eller mandler, kæbekirurgi, der bringer underkæben lidt frem, eller en skæv næseskillevæg, der rettes op. Operation er kun en mulighed, hvis man med stor sikkerhed kan fjerne eller reducere apnøerne væsentligt, og behandling med CPAP ikke er tilstrækkeligt.





At sove med maske på

Når man har fået udleveret et CPAP-apparat og skal tage det i brug hjemme, er oplevelsen vidt forskellig fra person til person.

Måske er du en af dem, der tilslutter det og første nat sover bedre, end du har gjort i årevis. Det kan også være, du skal bruge noget tid til at vænne dig til den svage lyd, der er fra luften fra apparatet, eller du skal finde den rette soveposition, så slangen ikke generer dig.

Det er vigtigt, at du søger råd og vejledning, hvis det viser sig, at den maske, du har fået udleveret, efter en tilvænningsperiode ikke er optimal for dig. Klinikken kan hjælpe dig til at afprøve andre masketyper. De fleste bruger tid på at regulere masken, så den hverken er for stram eller for løs, og finder måske en ny

yndlingshovedpude, der både støtter og giver plads til masken. Der findes CPAP-hovedpuder, der er tilpasset behovet for plads til maske og slange.

Tal også med din eventuelle partner om, hvordan brugen af masken påvirker dig og jer. Ofte er det for partneren en lettelse, at natteroen ikke forstyrres af snorken og utrygheden ved de tidligere vejrtrækningspauser, der nu erstattes af en rolig søvn.

Måske skal der ændres lidt på rutinerne i soveværelset. Hvis man fx altid kysser godnat, må dette rykkes frem, til før du tager masken på. Åbenhed omkring de udfordringer, du har, er med til at sikre, at du efter en kortere tilvænningsperiode bliver glad og tilfreds og mærker den gode effekt af behandlingen.

Der er desværre søvnapnøpatienter, der opgiver at bruge deres CPAP-apparat og derved lever med den risiko, der er ved at leve med en ubehandlet søvnapnø. Det er vigtigt at vide, at når du er velbehandlet, forebygger du en lang række følgesygdomme. Har du svært ved at vænne dig til at sove med dit CPAP-apparat, anbefaler vi, at du tager kontakt til din søvnklinik for at få hjælp. Herunder har vi samlet nogle af de typiske udfordringer og gode råd, vi hører om fra vores medlemmer:

Find ro, inden du tager din maske på

Hvis du sover med et CPAP-apparat, er det en god idé at lægge dig i sengen og slappe af et par minutter, inden du tager masken på.

Hvis din vejrtrækning er afslappet og din puls ikke for høj, er det lettere at tilpasse vejrtrækningen til lufttrykket i masken.

Har du svært ved at finde ro, kan det være en god idé at lave en vejrtræknings- eller afspændingsøvelse. Har du uro i kroppen, når du skal sove, skal denne uro ikke fjernes med øget aktivitet, der blot gør dig mere vågen.

Forkølelse og allergi

Er du forkølet eller oplever allergi, der stopper din næse til, er det stadig meget vigtigt, at du bruger dit CPAP-apparat. Et næsehorn, der bruges til at skylle næsen med saltvand, eller en saltvandsspray renser dine slimhinder og kan give lindring.

Næsespray i håndkøb og på recept må i de fleste tilfælde kun bruges i kort tid. Følg derfor altid lægens anvisninger. Tal med din søvnklinik eller din praktiserende øre-, næse-, halslæge, hvis du har vedvarende gener af tilstoppet næse, som gør det vanskeligt at bruge dit CPAP-apparat. Til de fleste CPAP-apparater findes der allergi- og hyperallergi-filtre. Kontakt din klinik for at høre, hvilke filtre der findes til det apparat, du bruger.

Næsen løber

Nogen oplever, at behandlingen med CPAP-apparat får næsen til at løbe om dagen. Det kan skyldes, at slimhinderne udtørres om natten, eller at luften i masken er for kold. De fleste CPAP-apparater har indbygget eller kan tilkobles en luftfugter og en varmeslange, så både fugt og temperatur reguleres optimalt.

Luftfugter

Har du et CPAP-apparat med fugter, kan du bruge almindeligt postevand direkte fra vandhanen eller kogt koldt vand. Ønsker du at slippe for kalk, kan du i stedet bruge destilleret vand.

Irritation af huden

Hudirritation ved brug af masken kan have flere årsager. Det er som udgangspunkt vigtigt, at masken er tilpasset korrekt, og at du er opmærksom på vigtigheden af hudpleje og daglig rengøring af masken. Nogle personer kan udvikle allergi over for maskens materiale, og her kan det være en mulighed at skifte til en anden type pude af gel eller få stofindlæg for at mindske irriterationen.

Irriterede og røde øjne

Hvis din maske ikke slutter tæt nok til din næse og ansigt, kan det medføre, at luften siver ud omkring øjnene og giver irriterede og røde øjne. Justering af remmene på masken kan måske afhjælpe problemet, men husk også at tjekke masken for skader og revner. Hvis tilpasningen ikke hjælper, skal du måske prøve en anden maskestørrelse eller -type.

Rengøring af CPAP-udstyr

For at få det bedste udbytte af dit CPAP-udstyr, skal det rengøres regelmæssigt, og filtrene skal skiftes jævnligt. Følg vejledningen, der følger med dit udstyr. Du vil hurtigt finde en rutine, og opstår der tvivlsspørgsmål, kan du altid kontakte din klinik. Der findes også flere vejledninger på nettet, du måske kan have glæde af at se.



Søvnen

Der sker meget i kroppen, når du sover.

Når du sover, deaktiveres de hjernesystemer, der har holdt dig aktiv i løbet af dagen. Niveauet af stresshormoner bliver reduceret, mens niveauet af de hormoner, der har med kroppens opbygning og restitution at gøre, stiger.

Det såkaldte glymfatiske system renser hjernen via spinalvæsken, og på denne måde "vaskes" hjernen hver nat ren for ophobede affaldsstoffer, proteinrester og andre urenheder. Det er også om natten, at der udskilles hormoner, der har betydning for din appetit og følelse af mæthed. God søvn er derved vigtig for en sund vægtregulering.

Når du opnår den dybe søvn, nedreguleres urinproduktionen, og derfor kan du også opleve, at du ikke skal så ofte på toilet, som før du kom i behandling.

Sidst, men ikke mindst, så nedsætter den gode søvn risikoen for forhøjet blodtryk og nedsat immunforsvar.

Hvor længe bør jeg sove hver nat?

"En god nats søvn" svarer, for et voksent menneske, til 7-9 timers søvn, og her er det helt normalt at vågne flere gange. De fleste husker det ikke, fordi de falder så hurtigt i søvn igen. Dit søvnbehov bliver typisk mindre med alderen, og ældre mennesker kan ofte klare sig med færre timer og sover ofte heller ikke så dybt.

A stylized illustration of a person's legs and feet, wearing a blue top, purple shorts with heart patterns, and red shoes. The background is a dark blue night sky with white and orange stars and a crescent moon. The text is contained within white rounded rectangular boxes.

Søvnens cyklus

Nattesøvnen består af søvncykluser, der hver typisk varer mellem 90 og 110 minutter. En normal nattesøvn indeholder et sted mellem fire og seks søvncykluser. En klassisk søvncyklus går gennem fire stadier: blund, den lette søvn, den dybe søvn og REM-søvnen. Det er helt naturligt at vågne op efter sådan en cyklus, ligesom det også er helt normalt at sove helt igennem. Du har brug for alle stadier for at restituere i løbet af din søvn.

Knud:

"Jeg lokkede min kone med til yoga og går fortsat fast. 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!"

Hjælp den gode søvn på vej

Nogle søvnapnøpatienter har svært ved at få styr på søvnen igen. Er du blevet diagnosticeret og behandlet for nyligt, handler det ofte om at finde en god rytme i forhold til at sove tilkoblet et apparat eller med en tandskinne i munden.



Motion og frisk luft

Det er en god idé at komme ud i den friske luft tidligt på dagen. På denne måde bliver du frisket op med luft og lys og er klar til dagen. Sørg for at få din puls op i løbet af dagen, og vælg en motionsform, der passer dig. For mange er en lang gåtur lige så godt som en tur til fitness eller en løbetur.

Mad og drikke

Sørg for at spise din aftensmad mindst 2-3 timer inden, du skal i seng. Det er svært at falde i søvn, hvis din fordøjelse arbejder på højtryk. Hold dig også fra alkohol sidst på aftenen. Du synes måske, at det virker søvndyssende med et glas vin, men alkohol i blodet giver en mere overfladisk søvn. Koffein er længe om at nedbrydes i kroppen, så drop evt. den sene kop kaffe.

TV, telefon og computer

Sluk for skærmen mindst en halv time inden, du går i seng. Lyset fra skærmen narrer din

hjerne til at tro, at det stadig er dag. Samtidig kan film, nyheder og mails sætte gang i en masse tanker, som man kan have svært ved at slippe igen.

Reguler lys og mørke

Mørke om natten og lys om dagen er alfa og omega, når det gælder god søvn. Undgå at have mere lys tændt end højst nødvendigt sidst på aftenen. Når der er mørkt, sættes der skub i produktionen af søvnhormonet melatonin, der gør dig døsig.

Faste sengetider og rutiner

Det er en god idé at gå i seng på nogenlunde det samme tidspunkt hver aften og stå op på samme tid hver morgen. Det er med til at stille dit indre ur til sove- og vågentid. Prøv samtidig at have en fast rutine – noget, du gør hver aften, inden du går i seng, eller når du er gået i seng. Det kan være at læse et kapitel i en bog, løse en krydsogtværs, høre lidt musik – eller andet, du finder afslappende.

Rejser og ferier

Skal du ud at rejse, så vær sikker på, at du ved, hvad din rejse-forsikring dækker. Forsikringsdækningen kan være afhængig af rejsens varighed, destinationen, din alder, kroniske lidelser (søvnapnø) og behandling heraf. Husk altid at medbringe dit CPAP-apparat, når du skal overnatte væk hjemmefra.

Flyrejser

Hvis du skal rejse med fly, kan du hos din klinik få udleveret et "CPAP-pas", hvoraf det fremgår, at du er i CPAP-behandling, og at udstyret er nødvendigt for dig. CPAP-apparatet skal altid medbringes som håndbagage. Se vejledningen til apparatet, når systemet skal med på rejse. Køb eventuelt en universal adapter og en forlængerledning. Ved rejse i udlandet, hvor vandet fra hanen ikke kan drikkes, skal du bruge drikkevand fra flaske til din luftfugter for at undgå tilsat klor og urenheder fra vandhanevandet.



Bil, båd og campingvogn

Med en adapter kan apparatet tilsluttes batteriet i bil, båd eller campingvogn. En adapter er ekstraudstyr og købes direkte hos de danske CPAP-forhandlere via deres hjemmeside.





Indlæggelse på sygehuset

Hvis du skal indlægges til overnatning på sygehuset, skal du selv medbringe dit CPAP-apparat og sove med det, som du plejer derhjemme. Hvis du skal i planlagt narkose, skal du huske at oplyse, at du benytter CPAP-apparat.

Hospitalspersonalet har kendskab til, hvordan ilt så skal tilsluttes, men det kan være en god idé, at du sikrer dig, at de er bekendt med, at tilslutning skal ske mellem apparatet og slangen, så du på forhånd kan få udleveret den nødvendige studs.

Hvis du er behandlet med tandskinne, så husk stadig at oplyse sygehuspersonalet om, at du har søvnapnø, og at du har brug for din tandskinne for at undgå apnøer.

Livsstils- og følgesygdomme



Det er velkendt, at ubehandlet søvnapnø øger risikoen for en række andre sygdomme. Det kan være kendte livsstilssygdomme som sukkersyge samt hjerte-karsygdomme som forhøjet blodtryk og blodprop i hjernen eller hjertet. Nyere forskning har også bevist, at mangel på søvn igennem længere tid kan forøge risikoen for at udvikle Alzheimers sygdom. Søvnapnø har desuden en direkte indvirkning på eksempelvis depression, restless legs, natlig spjætten og en generel følelse af træthed. Tal med din egen læge om livsstils- og følgesygdomme i relation til søvnapnø. Får du for eksempel blodtryksmedicin, kan en velbehandlet søvnapnø måske betyde, at du kan reduceres i blodtryksmedicin.

Overvægt

De hormoner, der styrer sult og mæthedfølelse, bliver påvirket i søvnen. Sover du dårligt eller slet ikke på grund af apnøer, er det derfor særlig vanskeligt at opnå et vedvarende vægttab. Hvis du er overvægtig, kan et vægttab resultere i færre apnøer. For nogen kan et større vægttab endda helt helbrede søvnapnøen. Vi ved, 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 motivation, energi og overskud til at tage hul på en livsstilsændring.

Dagstræthed

Op mod 10 % af alle søvnapnøpatienter vil opleve dags- eller resttræthed, selv om målinger viser, at antallet af apnøer er meget lavt. Resttræthed kan skyldes en kombination af faktorer, såsom søvnmønster, medicinpåvirkninger, generel livsstil og psykiske påvirkninger.

Restless legs og natlige spjæt

Restless legs og natlig spjætten kan i nogle tilfælde skyldes mangel på jern, magnesium, B12-vitamin eller folinsyre. Symptomerne kan mindskes ved eksempelvis gåture, udstrækning, et varmt eller koldt bad, massage af det område, du har symptomer fra, varme eller kolde pakninger, akupunktur, afslapningsteknikker eller yoga. For nogen kan livsstilsændring også være nødvendigt.

Bliv en del af fællesskabet

Som medlem af vores patientforening er du med til at gøre en reel forskel.

Dit medlemskab sikrer fortsat fokus på forbedring og ensretning af behandlingstilbud til søvnapnøpatienter. For under én krone om dagen støtter du op om vigtige initiativer, der gavner alle med søvnapnø.

Styrken ligger i fællesskabet. Jo flere vi er, jo større gennemslagskraft har vi, når vi skal påvirke de beslutningstagere, der er med til at forme fremtiden for de mange mennesker, der lever med søvnapnø.

Vil du vide mere om os og vores arbejde?

Læs mere på www.søvnapnø.dk eller kontakt os på **35 42 41 26**.



DANSK SØVNAPNØ FORENING