



# Et godt liv med *søvnåpnø*

## Diagnosen søvnåpnø kan blive starten på en bedre livskvalitet

Søvnåpnø er en kronisk lidelse. Det betyder for de fleste, at det er noget, man lever med hele livet. At komme i behandling kan dog få stor betydning for din livskvalitet og generelle sundhed.

Når du har ubehandlet søvnåpnø, er din søvnkvalitet dårlig. Det kan medføre en lang række individuelle symptomer og øget risiko for flere følgesygdomme. Når du er kommet i gang med din behandling, vil du finde ud af, hvad din søvnåpnø har betydet for dit velbefindende.

Måske føler du dig mindre træt, bliver bedre til at koncentrere dig, får mindre hovedpine og mere energi til sport eller andre aktiviteter.

# Behandling af søvnapnø

## CPAP-apparat

CPAP er en forkortelse for Continuous Positive Airway Pressure. Det er den mest effektive behandling af søvnapnø og den behandling, der tilbydes gratis via søvnklinikkerne. Apparatet er tilkoblet en maske og skaber et overtryk, der holder dine luftveje åbne.

## Tandskinne

Søvnapnø kan også behandles med en tandskinne, der skubber underkæben en smule fremad og derved skaber mere plads i svælget til vejrtrækningen. Tandskinnebehandling skal du selv betale for. Vi anbefaler tandskinner, der kan indstilles løbende, og at de bliver lavet ved en tandlæge med erfaring inden for søvnapnø.



## Operation

De mest almindelige operationer for søvnapnø er fjernelse eller reduktion af mandler eller opstramning af den bløde del af ganen via kirurgi eller laserbehandling. En operation kræver en grundig forundersøgelse og tilbydes ikke alle patienter. For nogle kan det dog betyde et liv uden søvnapnø, eller at apnøerne mindskes betragteligt.

## Positionsbehandling

Nogle patienter har flest apnøer, når de ligger på ryggen, da det ofte er her, tungen falder tilbage og lukker for luftrøret. Din søvnundersøgelse viser, hvor mange apnøer du har i sideleje og i rygleje. Positionsbehandling eller positionstræning kan udføres med et elektronisk apparat, en bold, der sættes på dit nattøj, eller en pude, der ligger langs din ryg, så du ikke ruller over på ryggen, når du sover.

## Vægttab

Hvis du er overvægtig, kan det have stor betydning for graden af søvnapnø. Des mere man vejer, des mere fedt lagres der i halsen, hvilket kan give flere apnøer, når man sover. Når du kommer i behandling, kan det måske give overskud til en ændring i livsstil og dermed også et vægttab, der kan have stor betydning for antallet af apnøer.

## Mundbundstræning

Med mundbundstræning styrkes de muskler, der holder luftvejene åbne. Internationale studier har vist god effekt på antallet af apnøer efter blot seks ugers træning. Mundbundstræning kan være en god kombination med andre behandlingsformer.



Læs mere om  
behandling af  
søvnapnø

På [www.søvnapnø.dk](http://www.søvnapnø.dk) kan du finde mere information om de forskellige behandlingsformer.



## At sove med maske på

Måske er du en af de personer, der fra første nat sover godt med din CPAP, men for rigtig mange tager det lang tid at vænne sig til.

Det er vigtigt, at du søger råd og vejledning, hvis den maske, du har fået udleveret, ikke virker optimalt for dig. Klinikken kan hjælpe dig med at afprøve andre masketyper og indstille trykket på din CPAP, så det bliver lettere at sove med masken på.

Du kan også finde hjælp på vores hjemmeside i spørgsmål/svar-sektionen på forsiden på [www.søvnapnø.dk](http://www.søvnapnø.dk)

Hvis du sover sammen med en anden, så tal med din partner om, hvordan brugen af masken påvirker dig og jer. Ofte kan det være en lettelse for din partner at vide, at du nu får hjælp til at trække vejret, når du sover, og så er det måske ikke så vigtigt, hvordan du ser ud med masken på.

Snak om jeres sengetidsrutiner, og hvad behandlingen betyder. Åbenhed om de udfordringer, du har, kan være en hjælp til en succesfuld behandling.



## At leve med søvnapnø

Når du er kommet godt i gang med din behandling, bør din søvnapnø ikke længere være en udfordring i din hverdag.

Med bedre søvn vil du måske også opleve mere energi til flere aktiviteter i dit liv. Ikke alle søvnapnøpatienter lider af træthed i dagstiden, men op mod 10 % af alle søvnapnøpatienter oplever desværre resttræthed, selvom de er i en god behandling

For søvnapnøpatienter, ligesom for alle andre, er det vigtigt at følge de gode søvnråd: Få motion og frisk luft hver dag, spis ikke lige inden, du skal sove, og undgå alkohol. Sluk skærmen mindst en halv time inden, du går i seng, hold dit soveværelse mørkt, og hold faste faste sengetider og rutiner.

Hvis du skal ud at rejse, kan du tage din CPAP med på flyrejser eller i bil, båd eller på camping.

Hvis du skulle blive syg og skal indlægges, så husk at oplyse, at du har søvnapnø, da det kan have betydning, hvis du for eksempel skal opereres og i narkose.



På [www.søvnapnø.dk](http://www.søvnapnø.dk) kan du finde mere information om at leve med søvnapnø.



## For alle med søvnapnø

- ✦ Dansk Søvnapnø Forening arbejder for et godt liv med søvnapnø.
- ✦ Som medlem af vores patientforening er du med til at gøre en reel forskel.
- ✦ Gennem et medlemskab er du med til at sikre fortsat fokus på forbedring og ensretning af behandlingstilbud til søvnapnøpatienter.
- ✦ For under én krone om dagen støtter du vigtige initiativer, der gavner alle med søvnapnø.
- ✦ Vi udsender løbende nyhedsmails og et årligt magasin.
- ✦ Vi afholder et årsmøde og en række online medlemsmøder med relevante emner for søvnapnøpatienter.
- ✦ Vi svarer på dine spørgsmål om søvnapnø.



**DANSK SØVNAPNØ FORENING**

Mail: [info@soevnapnoe.dk](mailto:info@soevnapnoe.dk) · Tlf.: 35 42 41 26