

DU ER IKKE ALENE

Obstruktiv søvnapnø (OSA) er en alvorlig og kronisk (livsvarig) lidelse, der kan påvirke din søvn, sundhed og livskvalitet.

OSA er blevet koblet til hypertension, diabetes, hjertesygdomme, hjerneblødning, arbejds- og trafikulykker og samlivsproblemer, f.eks. mellem patient og sengepartner/familiemedlemmer. Det er vigtigt, at du taler med egen læge om eventuelle søvnproblemer.



KEVINS VEJ MOD BEHANDLING

«Jeg oplevede et tilfælde af blive kvalt, hvor jeg blandt andet fik følelsen af, at væske trængte igennem min næse.»

Jeg henvendte mig til min læge og fik videre hjælp derfra.»

Kevin påbegyndte en af de populære OSA-behandlinger, CPAP. Efter behandlingens opstart med CPAP, oplevede Kevin at det var en kamp. «

«Jeg brugte tid på tilvænningen, hovedsageligt fordi jeg plejer at vende mig, når jeg sover, det er



udfordrende med en slange over ansigtet.

Nogle gange vågner jeg også af, at puden løsner sig og larmen betyder jeg bliver nødt til at justere den for at kunne sove videre.

KEND SYMPTOMERNE PÅ OSA

- Du vågner med en smertende eller tør hals.
- Højlydt snorke
- Lejlighedsvis opvågninger med en kvælende eller gispende fornemmelse.
- Søvnighed eller manglende energi om dagen.
- Hovedpine om morgenen.
- Urolig søvn.
- Gentagne opvågninger eller søvnløshed.
- Diabetes eller andre sundhedsproblemer.

TEST DIN SØVNIGHED I LØBET AF DAGEN

Forestil dig selv i situationen der er beskrevet foruden. Hvor sandsynligt er det, at du dører hen eller falder i søvn i de nedenstående situationer i stedet for bare at føle dig træt? Otte enkle spørgsmål, som du skal vurdere på en skala fra 0 til 3, hjælper dig med at bestemme din søvnighed om dagen:

- 0 = dører aldrig hen
- 1 = lille sandsynlighed for at døse hen
- 2 = moderat sandsynlighed for at døse hen
- 3 = stor sandsynlighed for at døse hen

BRUG DEN OVENNÆVNTE SKALA TIL AT BEDØMME DIN SANDSYNLIGHED FOR AT DØSE HEN I FØLGENDE SITUATIONER

OBSTRUKTIV SØVNAPNØ (OSA)

Når vi sover, fører tyngdekraften og afslappede muskler til, at tungen og det bløde væv omkring falder bagover i munden. Her blokeres de øvre luftveje, noget der kan obstruere vejtrækningen.



ANTIAPNØSKINNE VS CPAP

CONTINUOUS OPEN AIRWAY THERAPY (COAT)



COAT (Continuous Open Airway Therapy) er en behandlingsform hvor skinnen, under søvn, placeres over både på de øverste og de nederste tænder.

SomnoDent® antiapnøskinne behandler OSA ved nænsomt at trække underkæben frem, sådan at luftvejene forbliver åbne og apnø forhindres.

CONTINUOUS POSITIVE AIRWAY PRESSURE (CPAP)

CPAP-maskinen tilfører patienten tryk tilsat luft gennem en slange og ind i en maske. Denne maske bæres over næsen, nogle gange over både næse og mund. Det forøgede lufttryk forhindrer blokering af patientens luftveje under søvn.



SCORE	SITUATION
0 1 2 3	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sidder og læser
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ser fjernsyn
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sidder stille i et offentligt rum (f.eks. i biograf eller teater)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Er passager i en bil
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ligger ned om eftermiddagen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sidder og taler med nogen
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sidder stille efter frokost
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I bil, men du holder stille i få minutter

SAMLET ANTAL POINT

Point mellem 0 og 7 anses for at være normalt. Du bør dog spørge din partner, om han/hun har bemærket noget unormalt under din søvn f. eks. snorke eller vejtrækningsstop.

Et samlet pointantal på 10 eller mere tyder på, at du kan have et problem med søvnighed om dagen. Din søvnighed om dagen kan skyldes flere ting, søvnapnø kan være en af dem. Du bør drøfte dette med din tandlæge.



HVORDAN SER DIN BEHANDLING UD?

Opnå bedre hvile, bliv mere effektiv – både på arbejdet og hjemme – og oplev forbedret livskvalitet.

Spørg din læge om hvilken type behandling der passer dig bedst!

UNDERSØGELSE En læge henviser dig til en søvnundersøgelse, enten hjemme eller på en søvnklinik for at evaluere din tilstand.



Det er kun læger der, ved hjælp af resultaterne fra din søvnundersøgelse, kan diagnosticere dig korrekt.

I tillæg at opfordre dig til vægttab og motionere regelmæssigt, kan din læge anbefale behandling med CPAP-maskine eller antiapnøskinne. I tilfælde hvor der anbefales behandling med antiapnøskinne, vil lægen henvise dig til en tandlæge, der er specialiseret inden for dental søvnbehandling



BEHANDLING



Tandlægen vil vurdere din tandsundhed og afgøre, om du er egnet til at bære en antiapnøskinne. Hvis tandlægen giver grønt lys, vil der blive taget et aftryk af dine tænder og produceret en personlig skinne til dig. Din tandlæge vil også bistå med hjælp til at forstå hvordan din forsikring eventuelt dækker ved søvnapnø behandling.

For at kunne tilbyde en tilfredsstillende behandlingsopfølgning, vil du blive indkaldt til en ny aftale med din læge nogle måneder efter behandlingens opstart.



 **SomnoMed**

 **SomnoMed**

SomnoMed AG
Baarerstrasse 125
CH-6300 Zug
Switzerland



SomnoMed-produkter er patenterede og specialudviklede medicinsk teknisk apparatur Class I.

SomnoMed Nordic AB
Östhammarsgatan 64
Box 27254,
115 28 Stockholm, Sweden
E-Mail: info@somnomed.se
T: +46 851 977 575

SomnoMed-produkter er registrerede i: EU, Schweiz, USA, Canada, Australia, Syd-Korea, Japan, Hong Kong.
www.somnomed.se

PROBLEMER MED AT SOVE?

DET KAN VÆRE OBSTRUKTIV SØVNAPNØ



Rx Only og SomnoMed® og SomnoDent® er registrerede varemærker under SomnoMed.