



# APNÉFÖRENINGEN

I GÖTEBORG OCH VÄSTRA GÖTALAND

**Hemsida:** [www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se) **E-post:** [info@apnegbg.se](mailto:info@apnegbg.se)

Apnéföreningen bildades 2006. Kontakta gärna någon av oss så får vi dela med oss av våra erfarenheter och berätta lite om föreningen.

Max Lindskog ordförande	070 5353524
Kerstin Allgulander vice ordf.	031 475005
Henrik Golinski sekreterare	031 294206
Gilbert Lundgren kassör	070 4892075
Nils Gunnar Grändeby	033 101569
Roger Olsson	0520 411333
Frank Gunnarsson	0302 32448

## Aktiviteter

Apnéföreningen arrangerar flera medlemsmöten om året. Till dessa möten inbjuds läkare, forskare och andra sakkunniga som talar om sömn, apnéer och om hur behandlingen utvecklas. Leverantörer av utrustning visar sina produkter. Medlemmarna kan ställa frågor och prova produkterna.

Vi samlas till Caféträffar på olika platser i länet och ordnar andra sociala aktiviteter.

En medlemstidning kommer att utges när vår ekonomi tillåter detta.

## Hemsida

På föreningens hemsida, [www.apnegbg.se](http://www.apnegbg.se), hittar du uppgifter om hur man konstaterar sömnapnéer och hur man behandlar sjukdomen.

Du får också information om vad som står i pressen och vad som behandlas i radio/TV när det gäller sömnapnéer.

Länkar till leverantörer, som beskriver sina produkter finner du också, samt alla aktiviteter som föreningen ägnar sig åt.

Föreningen har rabattavtal med vissa leverantörer och arbetar med att utöka dessa

Är du snarkare?  
Får du och din omgivning natt-  
sömnen störd?



Vet du att vi snarkare löper större  
risk än andra att få framtida  
hälsoproblem?  
Läs foldern så får du veta mer  
om sömnapné och Apnéföreningen i  
Göteborg  
och Västra Götaland.

## Vad är risken med att snarka och att få andningsuppehåll (apnéer) under sömnen?

Förutom att man kanske stör omgivningen så leder sömnapnéer ofta till förhöjt blodtryck, hjärtkärlsjukdomar, stroke och för tidig död. Även diabetes är förknippat med sömnapné. Omedelbara effekter är trötthet och koncentrationssvårigheter på dagen. Studier har visat att personer med sömnapnéer utgör en ökad risk i trafiken.



### Hur märker man att man har sömnapnéer?

Ofta är det omgivningen som märker problemet först, men vanliga indikationer är att man ofta vaknar med huvudvärk, dagtrötthet, eller får göra flera toalettbesök på natten som man kopplar till andra orsaker, men som egentligen förorsakats av att man störs och väckts av ett andningsuppehåll.

### Vad gör man åt problemet?

Sömnapnéer skall åtgärdas för att minska risken för framtida hälsoproblem. Åtgärderna varierar. Det kan vara allt från att ändra sovläge, använda en bettskena eller andningsmask (CPAP), till att i vissa fall göra en kirurgisk justering.

Det finns särskilda sömnkliniker som specialiserar sig på detta.

Södra Älvsborgs sjukhus, ART Lungkliniken, Borås  
Södra Älvsborgs sjukhus, Öronmottagningen, Borås  
Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Sömnlab, Göteborg  
Universitetssjukhuset, Medicinavdelning 4, Lidköping  
Skaraborgs sjukhus, Sömnmedicinska enheten, Skövde  
Norra Älvsborgs Länssjukhus, Sömnlab (Avd 61), Trollhättan  
Privata klinker  
SDS-kliniken, Vasaplatsen 8, Göteborg  
Carlanderska Sjukhuset, Sömnkliniken, Göteborg  
Läkarhuset +7, Lilla Badhusgatan 2, Göteborg



## Verksamhetsidé för Apnéföreningen i Göteborg och Västra Götaland

Apnéföreningen i Göteborg och Västra Götaland skall arbeta för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevaka och tillvarata deras intressen samt bidra till att skapa kontakter i syfte att stötta denna grupp funktionshindrade och deras närstående.

I Sverige beräknas ca 250.000 personer lida av sömnapnéer, men endast ca 45.000 har fått diagnosen.



**Ta del av våra erfarenheter genom att bli medlem! Din framtid börjar i dag. Sov gott!**

**Anmäl Dig på vår webbplats ([www.apnebg.se](http://www.apnebg.se)) eller genom att betala årsavgiften till bankgiro: 5102-7753.**

**Ange namn och adress, telnr och e-postadress på bankgiroblanketten**  
**Årsavgiften är för apnoiker 150 :- Stödmedlem betalar 100:-**



**APNÉFÖRENINGEN**  
**I GÖTEBORG OCH VÄSTRA GÖTALAND**