

## Välkommen till Sömnapné-mottagningen Region Jönköpings län

På sömnapné-mottagningen tar vi emot patienter som ska utredas, behandlas eller följas upp på grund av obstruktivt sömnapné-syndrom.

Sömnapné-mottagningen är en del av öron-näs och halskliniken. Där arbetar sjuksköterskor.

### Läkarbesök efter din mätning

Om helhetsbedömningen visar att du har sömnapné som behöver medicinsk behandling, kommer du att bli kallad till ett besök på öron-, näs- och halsmottagningen. Där får du träffa en läkare och diskutera möjliga behandlingsalternativ.

För att göra en helhetsbedömning använder vi resultaten från mätningen tillsammans med informationen från din remiss, din journal och de enkäter du har fyllt i.

Alla som har sömnapné behöver inte behandling. En obehandlad sömnapné hos yngre personer med hjärt- och kärlsjukdom kan öka risken för komplikationer relaterat till den underliggande sjukdomen

### Egenvårdsråd vid sömnapné

Det finns flera saker du själv kan göra för att sova bättre och minska dina besvär:

- Ha regelbundna sömnvanor och sov tillräckligt mycket
- Gå ner i vikt om du är överviktig: Att minska i vikt kan hjälpa, eftersom övervikt kan göra sömnapné värre.
- Undvik alkohol och sömntabletter på kvällen. Alkohol och sömntabletter kan göra att musklerna i halsen slappnar av mer än vanligt, vilket kan förvärra sömnapné.
- Undvik att sova på rygg: När du sover på rygg kan det bli lättare för luftvägarna att blockeras. Försök istället att sova på sidan.

### Behandlingar vid sömnapné

#### Sova med andningshjälp (PAP)

Om du rekommenderas andningshjälp (PAP) kommer du bli kallad för att prova ut en PAP-apparat. Väntetiden för PAP varierar. Vi arbetar ständigt med att förbättra väntetiden. Det är produktionen av och tillgången till PAP-apparater, i förhållande till inkommande remisser som gör att väntetiden är kan vara lång.

PAP-behandling innebär att du sover med en mask som hjälper dig att andas fritt under natten.

- **Utprovning av apparaten:** Du kommer att kallas till sömnapné-mottagningen. Vid besöket får du prova ut en ansiktsmask och få information om PAP-behandlingen. Besöket beräknas ta 60 minuter. Du hyran för PAP-apparaten är 150 kr/månad. Du kommer faktureras via pappersfaktura, autogiro eller e-faktura
- **Återbesök:** Efter 6-7 veckor kallar vi dig till ett uppföljande återbesök. PAP-behandlingen följs sedan upp kontinuerligt med sjuksköterskebesök på sömnapné-mottagningen. Apparaten sparar dina uppgifter och uppföljningen kan vara digital och/eller fysisk. Efter ett år avslutas din kontinuerliga uppföljning och du får kontakta oss vid behov.

### Behandling med tandställning (antiapnéskena)

En antiapnéskena är en speciell tandställning som hjälper till att hålla dina luftvägar öppna när du sover.

Du använder skenan när du sover. Den håller din underkäke i en framskjuten position, vilket skapar mer utrymme i halsen och förhindrar blockering av luftvägarna. Skenan kan minska risken för andningsuppehåll och förbättra din sömnkvalitet.

- **Kostnad:** Behandlingen kostar vanligtvis mellan 10 000 och 12 000 kronor. Om din sömnapné bedöms vara medicinskt behandlingskrävande kan behandlingen ges som sjukvård till en lägre kostnad.

Om vi bedömer att du behöver en antiapnéskena kommer en remiss att skrivas från oss till tandvården.

### Operera bort halsmandlar

Ibland kan kirurgi av halsmandlarna vara aktuellt. Om förutsättningarna för operation finns kommer det i så fall diskuteras med läkare.

### Kvalitetsregister

Alla patienter som genomgår sömnapnéutredning ingår i ett nationellt kvalitetsregister. Syftet med registret är att säkra att den vård vi bedriver håller hög kvalitet. Det är frivilligt men vi hoppas att du vill delta. Tackar du nej påverkar det inte din vård.

## **Kontaktuppgifter**

### **Sömnapnéomottagningen Ryhov**

1177.se: Sömnapnéomottagningen Ryhov

Besöksadress: Sömnapnéomottagningen Länssjukhuset Ryhov, 55185 Jönköping

Telefon: 010-241 33 40

### **Sömnapnéomottagningen Höglandssjukhuset**

1177.se: Sömnapnéomottagningen Höglandssjukhuset Eksjö

Besöksadress: Sömnapnéomottagningen Höglandssjukhuset Eksjö, 57581 Eksjö

Telefon: 010-241 33 40

### **Sömnapnéomottagningen Värnamosjukhus**

1177.se: Sömnapnéomottagningen Värnamo sjukhus

Besöksadress: Sömnapnéomottagningen Värnamo sjukhus, 33185 Värnamo

Telefon: 010-241 33 40