

Epworth Sleepiness Scale

Hur troligt är det att du slumrar till eller somnar i följande situationer i stället för att du bara känner dig trött?

Frågorna avser ditt vanliga levnadssätt den senaste tiden. Även om du inte har upplevt någon av de här situationerna under den senaste tiden, försök komma fram till hur du skulle ha reagerat.

Använd följande skala för att välja den siffra som bäst beskriver varje situation:

- 0 = ingen risk för att du ska slumra till
- 1 = liten risk för att du ska slumra till
- 2 = måttlig risk för att du ska slumra till
- 3 = stor risk för att du ska slumra till

Situation	Poäng 0–3
Du sitter och läser	<input type="checkbox"/>
Du ser på TV	<input type="checkbox"/>
Du sitter på något ställe utan att göra något aktivt	<input type="checkbox"/>
Du är passagerare under en timmes bilresa utan paus	<input type="checkbox"/>
Du sitter och pratar med någon	<input type="checkbox"/>
Du sitter stilla en stund efter en lunchmåltid utan alkohol	<input type="checkbox"/>
Du kör bil och får rött ljus eller annat trafikuppehåll	<input type="checkbox"/>
Summa:	<input type="text"/>

0 - 10 = Normal dagsömnighet
11 - 24 = Förhöjd dagtidssömnighet

Ju fler poäng du har, desto sannolikare är diagnosen sömnapné. Testet ersätter inte en professionell medicinsk diagnos eller behandling. Om du oroar dig över din hälsa bör du söka råd hos läkare.



För mer information

Besök ResMeds hemsida ResMed.com för aktuell produktinformation och information om sömnapné, risker och behandlingsalternativ.

Du kan också besöka våra informationssidor traffpunktsomn.se och somnapne.se

På somnapne.se kan du online testa om du har sömnapné och sedan skriva ut ditt resultat för att ta med till din läkare på vårdcentralen.

Är du intresserad av produkter för bättre sömn och hälsa besök mySleep.ResMed.com

Besök vår webshop:
mySleep.ResMed.com

1 Worsnop et al. Am J Respir Crit Care Med. 1998
2 Logan et al. J. Hypertension. 2001
3 Basseti et al. Sleep. 1999
4 Young T et al. Sleep. 1997



Distribueras av: ResMed Corp 9001 Spectrum Center Boulevard San Diego CA 92123 USA, **ECIREP** ResMed (UK) Ltd 96 Milton Park Abingdon Oxfordshire OX14 4RY UK. Information om andra ResMed kontor hittar du på ResMed.com. © 2016 ResMed Ltd. Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande. 1019267 2016-01



Snarkar du?
Är du alltid trött?

Lider du av sömnapné?

Om du snarkar regelbundet och om du alltid är sömning under dagen kanske du lider av sömnapné. Det är en åkomma som är lika vanlig som astma och diabetes men som trots detta ofta förblir oupptäckt – en dold folksjukdom.

Följande frågor kan hjälpa dig att identifiera en del andra tecken på sömnapné.

- Har din partner märkt att du flämtar till eller slutar andas under sömnen?
- Vaknar du ofta utan att du känner dig utvilad?
- Känner du dig ibland mycket sömning under dagen?
- Känner du dig mindre energisk och motiverad?
- Är din koncentrationsförmåga nedsatt?

Om du svarar ja på en eller flera av de här frågorna är risken för sömnapné större.

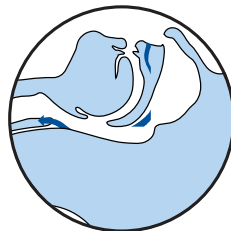
- Är du överviktig?
- Snarkar du kraftigt?
- Finns det medlemmar i din familj som snarkar eller lider av sömnapné?

Visste du att sömnapné är förknippad med allvarliga medicinska tillstånd?

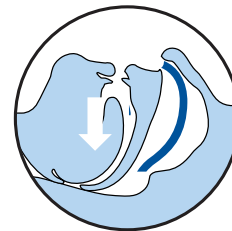
- Lider du av högt blodtryck?
- Har du drabbats av stroke eller hjärtinfarkt/hjärtsvikt?

Vad är sömnapné?

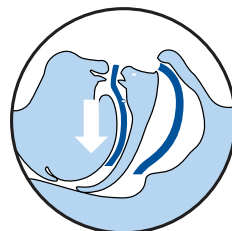
I normala fall kommer de muskler som reglerar de övre luftvägarna att slappna av när du sover. Om de slappnar av allt för mycket blir de övre luftvägarna trånga och en del människor börjar snarka. Andningssvårigheter kan uppstå om luftvägarna täpps till. Ibland blir luftvägarna helt blockerade vilket leder till ett tillfälligt andningsuppehåll, en så kallad "obstruktiv apné", som kan vara tio sekunder eller längre. Detta kan inträffa mycket ofta – kanske så ofta som flera hundra gånger per natt.



Öppen luftväg



Stängd luftväg



Delvis stängd luftväg

Om du lider av sömnapné måste du kämpa för att andas vid varje apné vilket är ansträngande för både hjärnan och hjärtat. Din sömn störs natt efter natt. Du drabbas av den sorts trötthet som påverkar din livskvalitet, ditt arbete och dina relationer till omvärlden. Din partner kan höra typiska tecken på sömnapné när du sover – en snarkning följt av en kort tystnad och därefter kanske en högljudd frustning eller flämtning när du börjar andas på nytt.

Allvarliga hälsorisker

Nya forskningsrön visar att snarkning och sömnapné är förknippade med många allvarliga medicinska tillstånd. Om snarkning och sömnapné inte behandlas kan de vara en bidragande riskfaktor för högt blodtryck, hjärtsjukdomar, stroke, diabetes och depression.

- Mer än 35% av personer med sömnapné lider av högt blodtryck, vilket ökar risken för hjärtsjukdom.¹
- 83% av de människor som fortsätter att lida av högt blodtryck trots att de behandlas med tre eller fler läkemedel också lider av sömnapné.²
- Nästan 70% av stroke-patienter lider av sömnapné.³
- En person med sömnapné löper sju gånger större risk för att råka ut för en bilolycka.⁴

Kan en apné behandlas och i så fall hur?

Svaret är ja! En mycket effektiv och allmänt vedertagen behandlingsform för sömnapné är s.k. övertrycksbehandling. En utrustning bredvid sängen tillför lufttryck mjukt och smidigt genom en näs- eller helmask eller ett näskuddsystem. Trycket kommer att hålla luftvägarna öppna och på så sätt kan apnéer förebyggas. Den här typen av behandling är inte beroende av vare sig läkemedel eller kirurgiska ingrepp och har hjälpt hundratusentals människor runt om i världen till bättre sömn och bättre hälsa. Ibland blir förbättringarna nästan omedelbara – ofta redan under den första behandlingsnatten.

God nattsömn – varje natt

ResMed erbjuder en paketlösning för sömnapné som omfattar bekväma masker eller näskuddsystem med god passform och tystgående utrustningar som är lätta att använda och som lätt kan tas med på resor.