

Pressemeddelelse

14. marts 2018

Ny undersøgelse blandt nordjyder:

Nordjyder med mulig søvnapnø stopper med at trække vejret

200.000 danskere har søvnapnø uden at vide det. En omfattende undersøgelse blandt mere end 5.000 danskere og svenskere med søvnapnø, søvngener eller en partner hermed (heriblandt 415 fra Region Nordjylland) viser, at de er konstant trætte, uoplagte og i risiko for følgesygdomme. Men de taler ikke med lægen om symptomerne, selvom deres partnere bliver irriterede over deres snorken og bekymrede, når de stopper med at trække vejret om natten og vågner ved at hive efter vejret. Mange føler ellers, at de har fået livet tilbage, efter de kom i behandling, hvorfor de fleste gerne ville være gået til lægen tidligere.

Dårlig nattesøvn, vejtrækningspauser og gispen efter vejret hver eneste nat. Konstant træthed og irritation. Søvnapnø har store konsekvenser. Det viser en omfattende undersøgelse blandt 5.398 respondenter i Danmark og Sverige, som enten har søvnapnø, søvngener eller har en partner hermed – heriblandt 415 fra Region Nordjylland. Undersøgelsen er lavet af Philips i samarbejde med bl.a. Dansk Søvnnapnø Forening og førende læger på området.

Konstant træthed, irritation og alene i sengen

Før nordjyderne i undersøgelsen fandt ud af, at de havde søvnapnø ved at få stillet diagnosen, var de fleste aldrig udhvilede, når de stod op (72%). De var derfor ofte meget trætte på arbejde (57%). Mange blev let irriterede og i dårligt humør (43%), ligesom de havde svært ved at koncentrere sig og huske (43%). Ca. hver femte blev endda deprimeret (18%).

Men også danske partnere ^{note1} oplevede konsekvenserne på egen krop (der findes ikke regionale resultater om pat. De var bekymrede for deres partner (60%) og de fleste havde selv hårde nætter, som gik ud over nattesøvnen (65%). De blev derfor også selv irriterede (36%) og var ofte også trætte på arbejde (20%). Det gik ud over manges samliv (26%), og hver femte måtte endda sove i et andet værelse (20%). Og når der skulle køres bil i træt tilstand, vakte det bekymring hos både patienten med søvnapnø og hos partneren (28%).

Philip Tønnesen er overlæge ved Dansk Center for Søvnmedicin på Rigshospitalet-Glostrup og dermed førende ekspert på området i Danmark: *"I virkeligheden står det nok endnu værre til med konsekvenserne, fordi undersøgelser som denne typisk omfatter de patienter, der har det bedst. Og konsekvenserne ved søvnapnø skal man ikke tage for let på. Ved ubehandlet søvn-*

apnø får man ikke ilt nok rundt i kroppen om natten, hvilket bl.a. kan medføre forhøjet blodtryk og hjerte-kar-sygdom.”

Stopper med at trække vejret om natten

Søvnapnø forbindes ofte med snorken, men mange med søvnapnø stopper også med at trække vejret, når de sover – i helt op til 2 minutter mange gange hver nat. I undersøgelsen deltog 1.225 danskere med søvngener ^{note1}, hvoraf 42% udviser tegn på søvnapnø uden at vide det, fordi de ikke har diagnosen.

Hver tredje af dem holder pause i vejrtrækningen om natten (31%) og en del vågner endda og gisper efter vejret eller kan ikke få luft (21%). Og det bekymrer langt de fleste af deres partnere (82%).

Ellinor Wolff, der er formand for Dansk Søvnnapnø Forening, efterlyser større fokus på at finde de mange patienter, som har søvnapnø uden at vide det: *”Når man tænker på konsekvenserne af søvnapnø, er det dybt bekymrende, at så mange danskere går rundt med søvnapnø uden at vide det. Konsekvenserne kan jo være alvorlige følgesygdomme som blodprop og hjerneblødning samt andre hjerte-karlidelser, diabetes og KOL. Dertil kommer betydelig nedsat livskvalitet og risiko for trafik- og arbejdsulykker, som kan koste samfundet mange penge.”*

Som at få et nyt liv

På trods af de mange konsekvenser og bekymringer ventede mere end 3 ud af 10 fra Region Nordjylland med søvnapnø mindst 5 år, før de talte med lægen om symptomerne (35%). Men de fleste blev faktisk lettede over at få klarhed, da de fik diagnosen (60%). Derfor ville de fleste også ønske, at de havde talt med lægen tidligere (75%).

70-årige Ellinor Wolff fra Nibe led selv af søvnapnø i mange år, inden hun i 2009 fik diagnosen. For hende betød behandlingen for søvnapnø, at hun fik en væsentligt forbedret livskvalitet: *”I mange år før jeg kom i behandling, var jeg altid meget træt. Jeg følte, jeg var endnu mere træt om morgenen, end når jeg gik i seng. Jeg følte mig aldrig udhvilet og vågnede altid med hovedpine,”* fortæller Ellinor Wolff.

Næsten 9 ud af 10 af de nordjyske respondenter med søvnapnø er derefter kommet i behandling med en maske og maskine, der giver luft, når de sover (89%). Det har betydet, at de nu får en god nattesøvn (68%) og er meget mindre trætte (69%). De har fået større overskud (56%) og bedre koncentration (37%). 4 ud af 10 føler ligefrem, at de har fået et nyt liv (40%).

For yderligere information kontakt venligst:

Om undersøgelse og interview med case: Trine Marie Kristensen
Kommunikationskonsulent, Kompas Kommunikation: +45 22 42 11 12 / E-mail:
trine@kompas.dk

Om søvnapnø: Philip Tønnesen
Overlæge, Dansk center for søvnmedicin, Rigshospitalet-Glostrup
Tel: +45 51 26 48 50 / E-mail: philip.toennesen.01@regionh.dk

Om patientforeningen: Ellinor Wolff
Formand, Dansk Søvnnapnø Forening
Tel: +45 35 42 41 26 / E-mail: ewolff@snorker.dk

Om Philips: Marianne Evie Storgaard
Regional Director SRC Nordic
Tel: +45 61 63 77 00 / E-mail: marianne.storgaard@philips.com

Note 1: Der indgår i undersøgelsen ikke nok regionale respondenter, som har en partner med søvnapnø, til at kunne konkludere validt på denne regionale gruppe alene. Derfor konkluderes på gruppen af danske respondenter med en partner med søvnapnø.

Fakta om søvnapnø

- Mindst 250.000 danskere lider af søvnapnø
- Omkring 200.000 danskere har søvnapnø uden at vide det

(Kilder: Dansk Søvnnapnøforening samt bogen *Søvnnapnø* (2016) af søvneekspert og speciallæge Jan Ovesen)

Fakta fra undersøgelsen: Region Nordjylland

Konsekvenser ved søvnapnø

Konsekvenser for respondenter fra Region Nordjylland, inden de fik stillet diagnosen søvnapnø:

- Meget træt (76%)
- Aldrig udhvilet når de stod op (72%)
- Ofte meget træt på arbejde (57%)
- Svært ved at koncentrere sig og huske (43%)
- Blev let irriteret og i dårligt humør (43%)
- Bekymret over at køre bil træt (28%)
- Deprimeret (18%)

Konsekvenser for danske partnere til patienter, inden de fik stillet diagnosen søvnapnø (regionale resultater findes ikke):

- Hårde nætter: Det gik også ud over deres nattesøvn (65%)
- Bekymrede for partneren (60%)
- Blev irriterede (36%)
- Bekymret når partneren kørte bil træt (28%)
- Samlivet / forholdet blev påvirket (26%)
- Ofte selv træt på arbejde (20%)
- Måtte sove i et andet værelse (20%)

82% danskere med en partner, der ikke har fået diagnosen søvnapnø men har tegn på det, bliver bekymret, når partneren holder pause i vejtrækningen om natten (regionale resultater findes ikke).

Taler ikke med lægen

35% af respondenterne med søvnapnø fra Region Nordjylland ventede mindst 5 år, før de talte med lægen om symptomerne. 39% ventede i kortere tid, mens 25% svarer ved ikke.

75% af respondenterne med søvnapnø fra Region Nordjylland ville ønske, at de havde talt med lægen tidligere.

Lettet over at få diagnosen

60% af respondenterne med søvnapnø fra Region Nordjylland blev lettet over at få klarhed, da de fik diagnosen.

96% af respondenterne med søvnapnø fra Region Nordjylland får behandling. Af dem sover 93% (svarende til i alt 89% fra Region Nordjylland med søvnapnø) med en maske og maskine, der giver luft, når de sover, også kaldet CPAP-behandling.

Behandlingen har hjulpet respondenterne med søvnapnø fra Region Nordjylland:

- Meget mindre træt (69%)
- Får god nattesøvn (68%)
- Har mere overskud/energi (56%)
- Har bedre koncentration (37%)
- Som at få et 'nyt liv' (40%)

Tegn på søvnapnø

I gruppen af danske respondenter, som har søvngener men ikke fået diagnosen søvnapnø, oplever 42% mindst to af følgende gener, hvormed de ifølge Philips' test har tegn på søvnapnø (regionale resultater findes ikke):

- Snorker ofte eller næsten altid (89%)
- Falder nogle gange i søvn, døser eller småblunder om dagen derhjemme (69%)
- Har ofte svært ved at koncentrere sig og huske, eller bliver let irriteret, i dårligt humør eller uopmærksom (35%)
- Holder pauser i vejtrækningen under søvn (31%)
- Vågner nogle gange og gisper efter vejret eller kan ikke få luft (21%)
- Falder nogle gange i søvn, døser eller småblunder i arbejdstiden (10%)

Kilde: Undersøgelse blandt 5.398 respondenter i Danmark og Sverige, som enten har søvnapnø, søvngener eller har en partner hermed - heriblandt 415 fra Region Nordjylland (91 med diagnosen søvnapnø, 163 med søvngener og 161 med en partner med søvnapnø eller søvngener). Undersøgelsen er foretaget på internettet af Kompas Kommunikation på vegne af Philips i perioden december 2017 - januar 2018 i samarbejde med danske og svenske patientforeninger og førende læger på området.