

Livsstilsråd och egenvård vid sömnapné

Sömnapné påverkas ofta av levnadsvanor och sovposition. Små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för andningen, sömnkvaliteten och den allmänna hälsan. Här följer råd om vad du själv kan göra för att minska besvären och få stöd vid behov.

Vikt och kost

Minska i vikt: Övervikt är en av de vanligaste orsakerna till sömnapné. Fettinlagring runt halsen gör svalget trängre. Även en mindre viktnedgång på 5–10 % kan göra stor skillnad för andningen. Man brukar säga att 10 kg viktnedgång tar bort cirka 20 andningsuppehåll per timme. Bara ett par kilo gör stor skillnad!

Rekommendationer:

Ät enligt Livsmedelsverkets kostråd:

- En hög andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur
- Växtbaserade matfetter och oljor samt magra och osockrade mejeriprodukter
- Ett lågt intag av rött kött och chark, salt och socker
- Välj nyckelhålmärkta livsmedel

Behöver du stöd till förändrade matvanor, viktnedgång eller vid risk för undernäring, Kontakta den vårdcentral du är listad på eller din vårdgivare.

Rökning

Sluta röka:

Rökning irriterar och skapar inflammation i de övre luftvägarna, vilket gör svalget svullnare och trängre.

Snus och e-cigarett rekommenderas inte som rökavvänjningshjälp. Vill du sluta röka rekommenderas nikotinläkemedel eller läkemedel för rökavvänjning. Att röka färre cigaretter minskar inte riskerna.

Alkohol

Undvik alkohol:

Alkohol får musklerna i svalget att slappna av extra mycket, vilket förvärrar andningsuppehållen. Undvik alkohol helt de sista timmarna innan du ska sova.

Läkemedel

Var försiktig med lugnande medel: Sömntabletter och muskelavslappnande mediciner har en liknande effekt som alkohol och kan förlänga andningsuppehållen. Rådgör alltid med din läkare.

Sömn

Undvik att sova på rygg: När du ligger på rygg faller tungan och den mjuka gommen lättare bakåt och blockerar luftvägarna. Prova att sova på sidan eller magen. Oftast har man färre andningsuppehåll i sidoposition.

Använd sidsovshjälpmedel: Du kan sy in en tennisboll i ryggen på din pyjamaströja, stoppa en tennisboll i ett löparbälte som dras upp så att ”knölen” sitter mellan skulderbladen, eller använda en speciell positionshud/kudde för att förhindra att du rullar över på rygg under natten.

Höj huvudändan: Att höja sängens huvudända med 10–15 centimeter (t.ex. med klossar under sängbenen) kan minska trycket på luftvägarna.

Fysisk aktivitet

Rör på dig regelbundet: Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet minskar svårighetsgraden av sömnapné, även om du inte skulle gå ner i vikt. Det förbättrar också den allmänna sömnkvaliteten.

Nästäppa

Håll näsan fri: Nästäppa tvingar dig att andas genom munnen, vilket ökar risken för apnéer. Använd vid behov koksaltsspray, näsremsor eller receptfri kortisonnässpray. Kortisonsprayen ska användas dagligen under minst 6 veckor innan man utvärderar effekt. Vid kvarvarande besvär, kontakta din vårdcentral för vidare utredning.

Stöd till förändring

Vill du ha hjälp att ändra dina levnadsvanor ska du vända dig till din behandlande läkare, vårdcentral eller andra aktörer som erbjuder tjänster för ändrade levnadsvanor. Samtliga av regionens vårdcentraler kan du hitta via 1177.se. Det finns också flera stödlinjer för att förändra beteende som du kan vända dig till, dessa kan vara helt anonyma. Nedan tipsar vi om några exempel som finns att tillgå.

Rökning och tobak

Sluta-röka-linjen: 020-84 00 00 (finns på flera språk)

www.slutarokalinjen.se

Alkohol

Alkohollinjen: 020-84 44 48,

www.alkohollinjen.sewww.alkoholhjalpen.se

Matvanor

www.1177.se/Sormland/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostradwww.sundkurs.se

Fysisk aktivitet

www.1177.se/Sormland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/rorelse-ar-livsviktigt/
www.1177.se/Sormland/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/film-traning-i-sang/

Livsstilsråd och egenvård vid sömnapné

Små förändringar kan ge stor skillnad för din sömn och din hälsa.



VIKT OCH KOST

Övervikt är en vanlig orsak till sömnapné. Även en mindre viktneigång på 5–10 % kan göra stor skillnad.

Ät enligt Livsmedelsverkets kostråd:

- En hög andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur
- Växtbaserade matfetter och oljor samt magra och osötkade mejeriprodukter
- Ett lågt intag av rött kött och chark, salt och socker
- Välj nyckelhålmärkta livsmedel



Behöver du stöd till förändrade matvanor, viktnedgång eller vid risk för undernäring? Kontakta din vårdcentral eller din vårdgivare.



RÖKNING

Sluta röka. Rökning orsakar irritation och inflammation i de övre luftvägarna, vilket kan göra svalget svullet och trängre.

Snus och e-cigarett rekommenderas inte som rökavvänjningshjälp. Vill du sluta röka rekommenderas nikotinläkemedel eller läkemedel för rökavvänjning. Att röka färre cigaretter minskar inte riskerna.



ALKOHOL

Undvik alkohol under de sista timmarna före sänggåendet eftersom alkohol kan förvärra sömnapné.



LÄKEMEDEL

Var försiktig med lugnande medel. Sömntabletter och muskelavslappnande mediciner kan förlänga andningsuppehållen. Råd gör alltid med din läkare.



SÖMN – SIDLLÄGE

Sov på sidan eller magen. Många personer med sömnapné har färre andningsuppehåll när de sover på sidan.



SIDOSOVHJÄLPMEDEL

Sy fast en tennisboll på ryggen av pyjamaströjan, eller använd ett löparbälte med en tennisboll baktill (som hamnar mellan skulderbladen), eller en speciell positionshud/kudde för att förhindra att du rullar över på rygg under natten.



10–15 cm

HÖJ HUVUDÄNDAN

Höj sängens huvudända med 10–15 cm, till exempel genom att placera klossar under sängbenen. Det kan minska trycket på luftvägarna.



FYSISK AKTIVITET

Rör på dig regelbundet. Forskning visar att regelbunden fysisk aktivitet minskar svårighetsgraden av sömnapné, även om du inte går ner i vikt. Det förbättrar också den allmänna sömnkvaliteten.



NÄSTÄPPA

Håll näsan fri. Använd vid behov koksaltsspray, näsremsor eller receptfritt kortisonnässpray. Kortisonnässpray bör användas dagligen i minst 6 veckor innan effekten utvärderas. Vid kvarvarande besvär, kontakta din vårdcentral för vidare utredning.



STÖD TILL FÖRÄNDRING

Vill du ha hjälp att ändra dina levnadsvanor ska du vända dig till din behandlande läkare, vårdcentral eller andra aktörer som erbjuder tjänster för ändrade levnadsvanor.

STÖDLINJER OCH LÄNKAR

Det finns flera stödlinjer och webbplatser som kan hjälpa dig att göra förändringar. De är kostnadsfria och kan vara anonyma.



RÖKNING OCH TOBAK

Sluta-röka-linjen: 020-84 00 00 (finns på flera språk)
www.slutarokalinjen.se



ALKOHOL

Alkohollinjen: 020-84 44 48
www.alkohollinjen.se
www.alkoholhjalpen.se



MATVANOR

- 1177 – Äta för att må bra
www.1177.se/Sormland/liv-halsa/ata-for-att-ma-bra/
- Livsmedelsverkets kostråd
www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad
- Sundkurs
www.sundkurs.se



FYSISK AKTIVITET

- 1177 – Rörelse är livsviktigt
www.1177.se/Sormland/liv-halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/rorelse-ar-livsviktigt/
- 1177 – Träning i säng
www.1177.se/Sormland/liv-halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/film-traning-i-sang/

Hitta din vårdcentral via 1177.se



1177



Små steg kan ge bättre sömn, mer energi och en bättre vardag.