

# BO FIK EN ROLIG NATTESØVN OG LIVSKVALITETEN TILBAGE – HANS ERFARINGER KAN HJÆLPE ANDRE

Af Lars Hovgaard

Mennesker med søvnapnø har fået mulighed for at deltage i internationalt forskningsprojekt finansieret af EU-midler. Det skal hjælpe med at udvikle nye behandlingsmetoder for de cirka 300.000 danskere, der har brug for behandling.

**J**eg har fået så meget mere livskvalitet. Nu har jeg energi i dagtimerne. Og jeg kan være der for mine to børn.

For Bo Jølst Larsen, Gedser, har de seneste måneder været nærmest livsomvæltende.

Efter at have været plaget voldsomt af søvnapnø siden teenageårene er han nu endelig kommet i behandling - og forskellen på før og nu er enorm.

- Søvnapnø gør jo, at tungen stopper ens vejtrækning, mens man sover. Derfor er kroppen hele tiden i alarmberedskab, så selv om man på sin vis sover, så får man slet ikke den søvn, man har brug for. Det betyder, at man i dagtimerne er totalt drænet for energi, fortæller Bo Jølst Larsen.

Han kunne for eksempel sidde ret op og ned og sove til familiesammenkomster.

- Værst af alt så havde jeg ikke overskud til at lege med mine to børn, fortæller den 32-årige far til en datter på syv år og en dreng på fire år.

At det var søvnapnø, han led af, havde Bo Jølst Larsen længe på fornemmelsen. Men han blev først endeligt udredt, da han opsøgte en speciallæge og derfra henvist til Universitetshospitalet i Køge.



1

I første omgang er han blevet ordineret en såkaldt CPAP-maskine, der med en maske over munden hver nat sikrer ham en rolig lufttilførsel og en stabil nattesøvn med et fåtal af afbrydelser.

Når han i dag tænker tilbage på tiden, før han kom i behandling, så går tankerne mest til hans nære.

- Det er meget hårdt at leve sammen med en med søvnapnø. Kroppen reagerer jo meget voldsomt og med høje lyde, når vejtrækningen stopper. Folk bliver meget nervøse på ens vegne, siger Bo Jølst Larsen.

Efter en sygemelding er han atter tilbage på arbejdsmarkedet og kører fem-seks dage om ugen som lastbilchauffør. Han kan sagtens have sin "maskine" med i lastbilen - og den følger ham også, når han eksempelvis er afsted på øvelse med Hjemmeværnet.

- Min befalingsmand sagde engang til mig, at han troede, jeg var ved at dø, da jeg under en øvelse højlydt lå og kæmpede med vejtrækningen, mindes han.

Sådan er det ikke længere for ham. Og han videregiver gerne sine oplevelser og erfaringer til andre. Blandt andet ved at stille alle sine data til rådighed for forsknings- og innovationsprojektet "InnoSleep", som i et samarbejde mellem nordiske sundhedsaktører udvikler og afprøver nye teknologier til udredning og behandling af søvnapnø.

"InnoSleep" er et tre-årigt forløb, der er støttet af lidt over 20 millioner kroner fra EU - og det er Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling ved Sjællands Universitetshospital i Køge, der er tovholder på projektet. Både regionalt og som helhed.

- Omkring 200.000 danskere anslås at lide af behandlingskrævende søvnapnø uden at vide det, så det er ikke uden grund, at det kaldes den nye folkesygdom. Det er en underprioriteret og underdiagnosticeret sygdom, I Region Sjælland er der registreret omkring 11.000 patienter med søvnapnø. Det rammer bredt. Ældre som yngre. Overvægtige og slanke. Det er en kronisk sygdom, der har store omkostninger både for den enkelte patient og for samfundet som helhed, fortæller Thora Thomsen, forskningsleder på "InnoSleep", der som et stort internationalt program omfatter syv forskellige projekter, som alle inkluderer patienter på forskellig vis.



2

1. Bo Jølst Larsen sover med en maske, der giver ham en langt bedre søvn. Foto: Lars Hovgaard
2. Thora Thomsen, forskningsleder på InnoSleep. Foto: Ida Munch

**"værst af alt så havde jeg ikke overskud til at lege med mine to børn."**

## Fakta

"InnoSleep" er et forsknings- og innovationsprojekt mellem svenske, norske og danske partnere finansieret af lidt over 20 millioner kroner i EU-midler fra strukturfonden Interreg Øresund-Kattegat-Skagerrak. Projektet har fokus på bedre udredning og rette behandlingsvalg, ligesom det i samarbejde med patienten vil udvikle en række tekniske løsninger, som øger livskvaliteten for patienter og deres pårørende.

Det anslås, at 300.000 danskere lider af sygdommen, hvor 200.000 af dem som nævnt ikke selv ved det. Samtidig opgiver omkring hver tredje behandlingen, særligt fordi det for mange er grænseoverskridende at skulle sove med en maske hver nat.

- Der kommer hele tiden nye patienter til. De fleste er multisyge. Søvnapnø er en længe overset kronisk lidelse, der kræver hurtig diagnosticering og behandling. For ubehandlet søvnapnø fører til alvorlige sundhedsproblemer - blandt andet blodpropper i hjernen, hjerte-kar-sygdomme, diabetes samt angst og depression. Derfor forsker vi i at finde nye løsninger, vi tager patienten med på råd og sætter fokus på, hvordan vi hjælper denne stadig større gruppe af borgere med søvnapnø bedst muligt, fortæller Thora Thomsen.

Og den 32-årige far og lastbilchauffør i Gedser bidrager gerne.

- Kan mine data på nogen måde bruges og gøre det lidt lettere for andre i samme situation som mig, så vil jeg hjertens gerne bidrage, siger Bo Jølst Larsen.

*Denne artikel er udarbejdet af Lolland-Falsters Folketidende for EU-Kommissionen.*