

A photograph of a man with dark hair and a beard, wearing a light blue shirt, sleeping peacefully in a bed with white linens. His eyes are closed, and his hand is resting near his chin. The background is a soft, out-of-focus white.

# Søvnapnø

og undersøgelse af søvnapnø  
med T3-apparat

## Hvad er søvnapnø?

Søvnapnø betyder, at der er kortere eller længere pauser i vejrtrækningen, når du sover. Pauserne, som også kaldes apnøer, kommer som følge af, at de øvre luftveje lukker til. Det kan skyldes, at pladsen i luftvejene bliver trange, når musklerne slapper af under søvn og det giver ofte kraftig snorken. Dog er det vigtigt at vide, at du ikke nødvendigvis har søvnapnø, fordi du snorker.

Hvis luftvejene bliver helt tillukkede, opstår en pause i vejrtrækningen, dvs. en såkaldt apnø. Obstruktiv søvnapnø er den hyppigste form for søvnapnø og indebærer, at du har gentagne pauser i vejrtrækningen, når du sover. Pauserne i vejrtrækningen er typiske ved, at du ophører med at trække vejret ind. Opholdene i indånding kan vare i 10 sek. eller længere. En del personer har hundredvis af pauser.

I forbindelse med pausen i vejrtrækningen falder blodets iltindhold. Hjernen reagerer med at vække dig, så vejrtrækningen starter igen. Denne reaktion sker helt automatisk. Du kan normalt ikke huske de gentagne opvågninger, når du vågner om morgenen. Men kvaliteten af søvnen bliver dårlig og kroppen vil opleve en stress, som er usund for helbredet.

I sjældne tilfælde drejer det sig ikke om obstruktiv søvnapnø, men central søvnapnø. Det vil sige at det kan være som følge af skader i hjernen.

Det antages, at ca. 4 % af alle danske mænd og 2 % af alle kvinder i alderen 30-79 år har søvnapnø.

Obstruktiv søvnapnø kan i dag behandles med meget gode resultater.

## Undersøgelse af søvnapnø

Ved hjælp af en lille trådløs "optager" kaldet T3 kan din søvn blive optaget og derefter kan speciallægen aflæse resultatet og se, om du har søvnapnø eller anden søvnlidelse.

Undersøgelsen forløber over 1 nat.

## Aflevering af T3-apparatet

Du afleverer apparatet, når du kommer til svar på undersøgelsen.

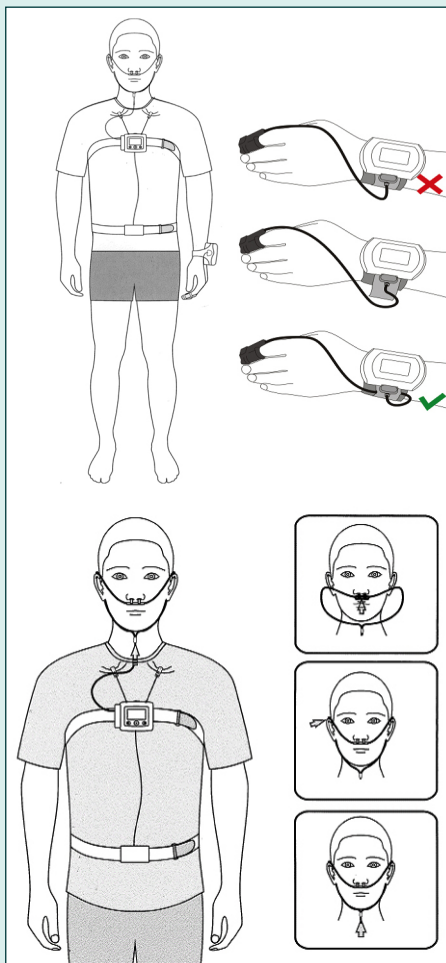
## Svar på undersøgelsen og opfølgning/videre plan

Du får svar på undersøgelsen ved den opfølgende samtale hos speciallægen. Her kigger vi sammen på resultatet på computeren og aftaler, om der skal gøres yderligere.

## Sådan monterer du T3-apparatet

Du skal have T3-apparatet på mens du sover. Du skal have en T-shirt eller lignende på, mens du sover.

1. Sæt apparatet fast i T-shirten på brystkassen ved hjælp af de 2 klemmer
2. Anbring brystbæltet. Skal placeres under armhulerne og sidde stramt nok til ikke at glide. Klips bæltet på de yderste knapper bag på apparatet
3. Anbring mavebæltet. Skal placeres i navlehøjde og sidde stramt nok til ikke at glide. Klips bæltet på den store, sorte plade
4. Anbring det gennemsigtige næsekateter. Skal sættes som en brille op omkring ørerne. Spidserne skal stikke ind i næseboret. Spænd til med glidestykket under hagen. Skal sidde til, men må ikke stramme. Placer evt. et stykke plaster på hver kind for at støtte kateteret
5. Anbring pulsmåleren på håndledet. Sæt ledningen fra pulsmåleren fast under velcrobåndet (se ill.). Sæt fingertutten på pegefingeren, så ledningen vender opad
6. Apparatets display vil lyse, når optagelsen starter. Displayet går ud efter kort tid, men apparatet fortsætter optagelsen
7. Godnat og sov godt



Apparatet slukker af sig selv den efterfølgende morgen.

## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket