

Søvnapnø: Fakta fra undersøgelsen

Fakta om søvnapnø

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

(Kilder: Dansk Søvnapnøforening samt bogen Søvnapnø (2016) af søvneekspert og speciallæge Jan Ovesen)

Fakta fra undersøgelsen

Konsekvenser ved søvnapnø

Konsekvenser for danske patienter med søvnapnø, inden de kom i behandling:

- Meget træt (74%)
- Aldrig udhvilet når de stod op (73%)
- Ofte meget træt på arbejde (62%)
- Svært ved at koncentrere sig og huske (45%)
- Blev let irriteret og i dårligt humør (38%)
- Bekymret over at køre bil træt (28%)
- Deprimeret (25%)

Konsekvenser for danske partnere til patienter med søvnapnø, inden de kom i behandling:

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

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

Taler ikke med lægen

38% danske respondenter med søvnapnø ventede mindst 5 år, før de talte med lægen om symptomerne.

69% ville ønske, at de havde talt med lægen tidligere, og 52% af deres partnere ville ønske, at de havde presset mere på for at få partneren til lægen med symptomerne.



PHILIPS

Lettet over at få diagnosen

68% med søvnapnø blev lettet over at få klarhed, da de fik diagnosen.

91% får behandling for deres søvnapnø. Af dem sover 95% (svarende til 86% af alle respondenter med søvnapnø) med en maske og maskine, der giver luft, når de sover, også kaldet CPAP-behandling.

Behandlingen har hjulpet danskere med søvnapnø:

1. Meget mindre træthed (72%)
2. Får god nattesøvn (65%)
3. Har mere overskud/energi (58%)
4. Har bedre koncentration (42%)
5. Som at få et 'nyt liv' (37%)

28% partnere føler, at de har fået et nyt liv med deres partner, efter at denne er kommet i behandling.

Tegn på søvnapnø

I gruppen af 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:

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