Bättre sömn

Bättre liv

HANDBOK FÖR
EEZYFLOW® SOVKRAGE
VID SOCIAL SNARKNING

Jag har levt med snarkare sedan 10-årsåldern. Ljudnivån var stundtals olidlig. Detta bidrog till frustration och många nätter på soffor, i barnkammare och stundtals sov jag under bar himmel i skärgården med hunden istället för på båten.

Trettio års frustration och en hel del vakentid bidrog till att jag såg ett mönster. Snarkningarna upphörde i vissa sovpositioner, oftast på sida eller mage med halsen/huvudet lätt sträckt bakåt och med stängd mun. En idé om att kunna styra sovställningen på ett bekvämt sätt mognade fram under 2005.

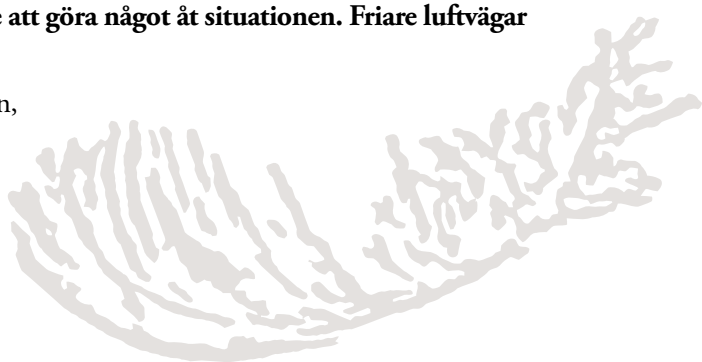
Produktutvecklingen startade och parallellt ställde jag frågor till olika läkare/forskare i ämnet, deltog på sömnkongresser, konferenser och ägnade mig åt inläsning av data. Jag ville lära mig mer om snarkning, dess orsaker och risker.

Jag upptäckte efterhand att den sovposition jag eftersträvat kan jämföras med stabilt sidoläge (framstupa sidoläge).

Tanken har aldrig varit att denna krage kommer kunna hjälpa alla till 100 %. Men den kommer kunna hjälpa många att få en reduktion av snarkningen. Orsak och omfattning beror på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat samt vilken sovposition man har.

Jag har sammanfattat det jag lärt mig genom åren. Jag hoppas att ni tar er tid att läsa igenom denna bruksanvisning/handbok och finner nytta och glädje av den. När man förstår varför man snarkar och vet vilka metoder man kan ta till så blir det så mycket lättare att göra något åt situationen. Friare luftvägar reducerar/eliminerar snarkning.

Med önskan om en god natts sömn,
Ann-Christine Krook
Grundare av Eezyflow



INNEHÅLL

2 Inledning

3 Innehållsförteckning

5 En god natts sömn

6 Beskrivning

8 Inför användning

10 Så här använder du Eezyflow

12 Skötselråd

13 Viktig information

14 Snarkning och dess orsaker

16 Olika sovpositioner

17 Kombinationsprodukter

19 Friare luftvägar

20 Egenvård

21 Enkla råd

22 Termer, beskrivningar

24 Kontaktinformation

For information in english please visit our website www.eezyflow.com

MILJÖMÄRKT TRYCKSAK

En god natts sömn

Eezyflow sovkrage är fysiologiskt utformad, lätt, mjuk, formas av kroppsvärmen, inställbar i höjdled samt fjädrande. Hjälper till med att hålla huvudet uppåt, lätt sträckt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. En bekväm sovposition liknande stabilt sidoläge som ger friare luftvägar.

Produkten kan användas i kombination med andra snarkförebyggande åtgärder, se sidorna 16-17.

Eezyflow kan användas när man sover i liggande eller sittande ställning.

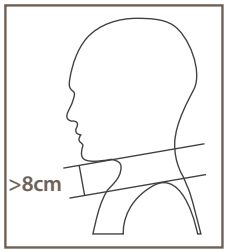
Sovkragen består av ett viskoelastiskt skum, vilket är ett material som återgår till sin ursprungliga form. Materialet som är tryckavlastande, luftigt och mjukt formar sig med hjälp av kroppsvärmen. Ingjutet finns en anordning som möjliggör en individuell höjdanpassning som är fjädrande.

Produkten fungerar även utmärkt som resekrage vid resor med flyg, tåg eller i bil som passagerare. Även icke snarkare kan använda Eezyflow vid resor ”anländ utvilad utan nackspärr/muntorrhet” - eller vid behov av stödkrage vid lindrigare besvär.

Snarkning kan påverka minne, motorik och humör och har blivit ett globalt samhällsproblem som ger störningar i familjerelationer och påverkar samliv, arbetsliv och till och med trafiksäkerheten. På sikt kan snarkning leda till sömnapnésyndrom med ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar, stroke samt diabetes 2.
Mer information om snarkning finner du på www.eezyflow.com

BESKRIVNING
EEZYFLOW® SOVKRAGE

Vid mindre än 8 cm mellan nyckelben och käkben rekommenderas inte denna sovkrage.



Varje krage gjuts en och en i specialtillverkade formverktyg. Vid gjutningen kan olika fenomen uppstå i form av blåsbildning och schatteringar. Dessa kan uppfattas som defekter i materialet men utgör inget problem med avseende på produktens funktion. Man kan jämföra det lite med att människor är lika, men inte identiska. Detsamma gäller en detalj som formats i detta material.

eazyflow

Inför användning

Eezyflow bygger på några av de råd expertisen ger vid social snarkning, att sova med huvudet uppåt, lätt sträckt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun.

Snarkljudet reduceras i olika grad beroende på vikt, anatomi, leverne, ålder och hur länge man snarkat. Läs mer om egenvård/enkla råd på sidorna 20-21.

Det viskoelastiska skummet i kragen reagerar på din kroppsvärme och formar sig efter alla konturer. Genom det låga mottrycket blir tryck-fördelningen optimal. Materialet reagerar både på värme och kyla. Läs mer om skötselråd /viktig information på sidorna 12-13.

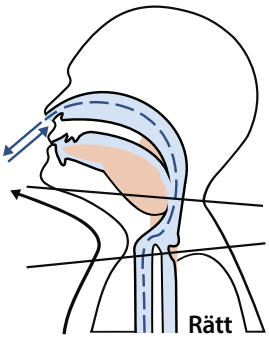
När man första gången provar kragen kan det kännas lite ovant. Ta i den, kläm och känn hur skummet ger med sig, du får lätt in fingrarna överallt mellan kragen och halsen. Viktigt att tänka på är att kragen inte får sitta för löst. Hakan ska inte glida innanför kragen. Läs mer om hur du använder Eezyflow på sidan 10.

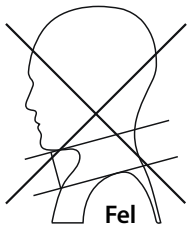
SÅ HÄR ANVÄNDER DU EEZYFLOW

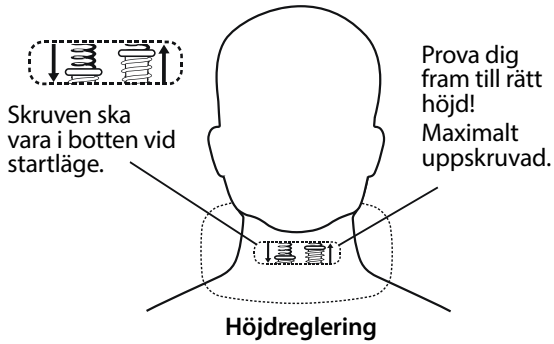
Observera att det är viktigt hur du sätter på dig kragen och att du håller händerna rätt. Håll händerna på kragen enligt bilderna. Håller du i ändorna på kardborrebanden blir även överdraget längre då tyget är elastiskt, kragen riskerar då att sitta för löst. Hakan ska inte glida innanför kragen.

1. Skjut fram hakan och placera kragen så att stödet för hakan kommer rätt. Håll händerna på kragen enligt bilden.
2. Vik kragen bakåt med vänsterhand med stadigt grepp om kragen.
3. För högerhand bakåt med stadigt grepp om kragen.
4. Fäst kardborrebanden i nacken.
5. Nu sitter kragen rätt, i detta läge kan du sova lugnt även i sittande läge.
6. Här skruvar du lätt upp skruv-kopparna innan du lägger dig för att få huvudet uppåt, lätt sträckt bakåt.

När man böjer huvudet bakåt, för friare luftvägar, kan det kännas ovant. Slappna av och låt huvudet vila på kragen så blir det behagligt och skönt i både liggande och sittande läge. Vi rekommenderar sömn i sidoläge med en låg kudde, liknande stabilt sidoläge.







①

②

③

④

⑤

⑥

SKÖTSELRÅD / VIKTIG INFORMATION

Kragen består av ett **temperaturanpassande** polyuretanmaterial. Kragen känns därför **hårdare/stelare vid låga temperaturer och mjukare vid högre** temperaturer.

Vid förvaring och transporter under kyla kommer kragen kännas stel när du öppnar förpackningen, **invänta rumstemperatur innan du använder den!** Kragen bör förvaras i en torr miljö.

Viktigt att tänka på när man reser med bil eller flyg är att det i regel är kallt i bagageutrymmena. Pressa därför inte ned kragen i en bag/resväska, den kan bli skadad permanent.

Kragen **får inte vikas/pressas samman**, materialet kan ta skada och den ingjutna anordningen kan gå sönder.

Kragen **får inte tvättas/kemtvättas**. Du kan torka av kragen försiktigt med en hårt urvriden trasa, du kan även vädra den.

När denna typ av polyuretanmaterial utsätts för UV-ljus/syre gulnar den. Det är helt naturligt och har inget med funktionen att göra.

Detta gäller även inomhus. Förvara därför alltid kragen med överdraget på och/eller i förvaringspåsen av såväl kosmetiska som hygieniska skäl.

Samtliga material i kragen är framtagna med hänsyn till att det är en hudnära produkt. Denna typ av material används till viss del inom sjukvården för att undvika trycksår och i exklusiva sängprodukter.

Överdrag/förvaringspåse av svensktillverkad bomullstrikå, 100% ekologisk bomull.

Överdrag/förvaringspåse tvättas i 40-60 grader. Fäst kardborrebanden innan tvätt. Torktumla inte.

VIKTIG INFORMATION

Eezyflow är avsedd för vuxna personer som kan ta på och av kragen själva.

Vid mindre än 8 cm mellan nyckelben och käkben rekommenderas inte denna sovkrage.

Man får inte röka med kragen på.

Temperaturkänslig. Hårdare/stelare vid låga temperaturer och mjukare vid högre. Invänta rumstemperatur innan du använder kragen.

Får inte vikas/pressas samman på grund av den ingjutna anordningen.

Sovkragen får inte tvättas/kemtvättas.

Fäst kardborrebanden på överdragen innan tvätt.

Vid misstanke om sömnapnésyndrom be om en remiss till en sömnklinik för utredning och effektiv behandling.

Snarkning

Vi kan välja bort mycket i våra liv, men att äta och sova är de två grundläggande fysiologiska behoven vi alla har för att överleva. God sömn är inte alla förunnat.

Snarkning kan påverka minne, motorik, humör och har blivit ett globalt samhällsproblem. Det kan ge störningar i familjerelationer och påverkar samliv, arbetsliv och trafiksäkerhet. Snarkning kan på sikt medföra negativa hälsoproblem.

Sömnkliniker erbjuder effektiva behandlingar vid andningsuppehåll i sömnen (sömnapné-syndrom, OSAS) - men alla vet inte om att den möjligheten finns. Hur mycket man snarkar beror på anatomi, vikt, leverne, ålder och hur länge man snarkat.

Snarkarens vikt spelar stor roll. Är vi tjocka utåt är vi också tjocka inåt. Även smala och normalbyggda människor kan ha fettkuddar längs svalget och snarkar därmed mer. Anatomin spelar således en viktig roll.

och dess orsaker

Snarkning uppstår i de vävnader som vibrerar i de övre luftvägarna.

När man somnar slappnar musklerna i kroppen av. I svalget har vi mycket mjuk vävnad och när musklerna slappnar av påverkas luftvägarna. Väggarna i svalget förslappas, tungan sjunker bakåt och den mjuka delen av gommen blir sladdrig. Blir det tillräckligt trångt så börjar det vibrera och man snarkar. Vibrationerna kan ske högt upp i näsan, i den mjuka gommen eller bakom tungan, men oftast är det en kombination av dessa.

Eftersom vibrationerna vid snarkning ofta medför en viss svullnad i svalget bör man pröva en ny metod/behandling i en månad innan man avfärdar den. En annan anledning är att snarkningarna kan växla i svårighetsgrad från natt till natt, beroende på kroppsläget, nästäppa, trötthet eller alkoholintag.

Rökning förvärrar snarkning, rökare får irriterade slemhinnor och ökad slembildning.

Sömnmedel, lugnande eller muskelavslappnande mediciner samt alkolhol förvärrar snarkning.

Sover man med öppen mun tenderar tungan att falla bakåt vilket medför att luftvägarna blir trängre.

Har man svårt att andas genom näsan bör man söka hjälp hos läkare.

SOVPOSITIONER & KOMBINATIONSPRODUKTER

Vid egenvård för de som inte utvecklat sömnapnésyndrom

Våra olika individuella förutsättningar gör att det är svårt att hitta en optimal lösning som passar alla.

Generellt gäller det att skapa så fria luftvägar som möjligt, oavsett vilken sovposition man har. Eezyflow hjälper till med att hålla huvudet uppåt, lätt sträckt bakåt, något framskjuten käke och stängd mun. Vi rekommenderar att man sover med en låg kudde i sidoläge.

När man ligger på rygg snarkar man mer. Då behöver man komplettera med något som motverkar sömnstörningar i ryggläge. Det kan då hjälpa att fästa en tennisboll på ryggen av en t-shirt, med hjälp av en snodd eller att sy dit en ficka.

Det finns även olika varianter av snarkbälten, vilket är ett slags skärp med utfyllnad bakpå som försvårar sovande i ryggläge.

Eezyflow kan även kombineras med snarkskena och eller näsvidgare.

Vid CPAP-behandling med ”näsmask” kan man kombinera med sovkragen. Endast i samrådan med behandlande läkare.

KOMBINATIONSPRODUKTER

Dessa produkter går att kombinera med Eezyflow® sovkrage.

- Specialkonstruerad kudde
- Snarkbälte
- Tennisboll på ryggen
- Snarkskena
- Näsvidgare

Friare luftvägar

När narkosläkare ser till att andningsvägarna hålls öppna hos en medvetslös patient brukar de böja huvudet bakåt för att vidga svalget. Dessutom stänger de munnen och skjuter underkäken framåt, så att tungan inte så lätt faller bakåt. Alla dessa lösningar för egenvård kan man själv dra fördelar av mot snarkning.

Det är viktigt hur tjock kudde man har och hur den används. Om kudden är för hög blir det lätt så att halsen böjs för mycket och svalget blir därmed trångt. ***Prova själv hur tungt det känns att andas med huvudet framåtböjt istället för bakåtböjt.***

Eftersom vibrationerna vid snarkningar ofta medför en viss svullnad i svalget kan man inte alltid förvänta sig full effekt av åtgärder som minskar snarkningarna direkt. Man bör därför prova åtminstone från en vecka upp till en månad innan man avfärdar en behandling som verkningslös.

Denna prövotid är också förnuftig med hänsyn till att snarkningarna kan växla i svårighetsgrad från natt till natt, bl.a beroende på kroppsläget och variationer i nästäppa, trötthet eller alkoholintag.

Snarkningar blir värre om man ligger platt på rygg och minskar om man ligger på sidan eller på mage.

Åtgärder som *var för sig* inte ger en fullgod lösning av snarkning kan ge en påtaglig förbättring om de sätts in samtidigt med andra antisnarklösningar. Läs mer under *information om egenvård* på sidan 20.

Referens: ”Sluta snarka börja leva” Orsaker, risker, behandling av Tore Strandell, Specialist inom klinisk fysiologi (sid 53, 64 och 65).

EGENVÅRD VID SNARKNING

- Vid övervikt – försök minska till normalvikt. Även en liten viktnedgång kan ge förbättringar
- Undvik att sova på rygg
- Undvik att böja halsen framåt under sömn, det kan täppa till/göra svalget trängre. Sträck istället ut halsen bakåt för lättare andning
- Undvik munandning under sömn
- Sluta röka
- Minska alkoholintaget
- Prova med näsvidgare som vidgar näsöppningarna
- Näsmedicin om detta ordinerats
- Tejpa för munnen med en bit kirurgtejp uppifrån och ned
- Snarkskena
  Kontrollera tandstatus hos din tandläkare innan
- Snarkbälte
- Fäst en tennisboll på ryggen av en t-shirt

Enkla råd

Sömnspecialister menar att det är bra att man testar flera metoder samtidigt för att uppnå det bästa resultatet. På detta uppslag kan du se vad professionen rekommenderar.

Eftersom vibrationerna vid snarkning ofta medför en viss svullnad i svalget bör man pröva minst någon/några veckor innan man avfärdar en metod/behandling. En anledning är att snarkningarna kan växla i svårighetsgrad från natt till natt. Bland annat beroende på kroppsläge, variationer i nästäppa och trötthet eller alkoholintag.

Det finns ingen universalprodukt på marknaden som löser allas snarkproblem. Om man som enskild individ har lite tålamod och prövar sig fram med de rekommendationer som finns, kan man uppleva en förbättring, vilket kan vara avgörande för att slippa att någon dunkar en i ryggen.

Vid misstanke om sömnapnésyndrom be om en remiss till en sömnklinik för utredning och effektiv behandling. *Se sidan 23.*

Förslag på litteratur
"Sluta snarka börja leva" av Tore Strandell
"Sömnens betydelse för hälsa och arbete" av Torbjörn Åkerstedt

TERMER OCH BESKRIVNINGAR

Antiapnéskena (AAS), apnéskena, snarkskena: Skena som drar fram underkäken och därmed hjälper till med att tungan inte faller bakåt och täpper till luftvägarna.

Apné: Andningsuppehåll, andningsstillestånd i mer än 10 sekunder.

Bettskena: En skena man får via tandläkare när man pressar/gnisslar tänder.

CPAP: En apparat med näs/helmask som åstadkommer ett övertryck i de övre luftvägarna och på så sätt håller andningsvägarna öppna.

Habituell snarkning: Mer eller mindre regelbunden snarkning.

Hypopné: Minskat luftflöde med minst 50% i mer än 10 sekunder.

Munandning: De flesta som snarkar andas genom munnen. Tungan faller bakåt och försvårar luftflödet.

Näsandning: Näsan renar, temeraturreglerar och befuktar inandningsluften. Man får bättre syresättning och sover lugnare.

Obstruktiv: Tilltäppande, stoppande, förhindrande.

OSA: *Obstruktiv sömnapné* innebär att man har upprepade andningsuppehåll i sömnen.

OSAS: *Obstruktiv sömnapnésyndrom* klassas som en sjukdom. Diagnosen innebär ökad risk för hjärt-/kärlsjukdom, stroke och diabetes II.

Situationsbetingad snarkning: Människor som snarkar i vissa situationer, när man druckit alkohol, är extremt utmattad, vid viss medicinering, förkyld eller bara täppt i näsan av andra orsaker.

Snarkljud: Vibration, vävnader som vibrerar i de övre luftvägarna.

Social snarkning: Snarkning utan andningsuppehåll eller färre än 5 stycken andningsuppehåll (apneér) per sömntimme. Social snarkning kan efter hand utvecklas till sömnapnésyndrom som klassas som en sjukdom och bör behandlas.

Värden:

Normala värden
färre än 5 andningsuppehåll per sömntimme.

Lindrig sömnapné
5-15 andningsuppehåll per sömntimme.

Måttlig sömnapné
16-30 andningsuppehåll per sömntimme.

Grav sömnapné
fler än 30 andningsuppehåll per sömntimme.

Eezyflow®
by Anti-Snore Partner Sweden AB
Lyckornas Väg 11, SE-139 53 VÄRMDÖ
Säte i Stockholm
tel 08-636 50 30
kundservice@eezyflow.com
www.eezyflow.com

CE-MÄRKT MEDICINTEKNISK PRODUKT
TILLVERKNING I SVERIGE & DANMARK

Version and print 3:2 - 2020