

# 12 symtom som kan vara sömnapné som du bör ta upp med din vårdgivare

För att underlätta samtalet med din läkare har vi sammanställt en lista med tecken och symtom som du kanske vill ta upp. Gäller något av följande dig?

- Snarkar du eller har du fått höra från en sängkamrat att du snarkar?
- Behöver du gå på toaletten flera gånger under natten (även kallat nokturi)?
- Vaknar du och är torr i munnen?
- Har du ofta huvudvärk?
- Känner du dig deprimerad eller nedstämd?
- Har du svårt att somna (även kallat insomni)?
- Känner du dig överdrivet sömrig under dagen?
- Har du svårt att komma ihåg saker eller har minnesförluster?
- Känner du dig utmattad efter en hel natts sömn?
- Använder du lugnande medel, som sömntabletter?
- Känns det som att du gått upp i vikt?
- Har du minskad sexlust eller sexuell dysfunktion?



## Det är en bra idé att berätta för din vårdgivare om du

- är yrkesförare eller kör mycket i arbetet
- handhar maskiner
- är gravid eller försöker bli gravid
- tar något läkemedel



## Om min vårdgivare tror att jag kan ha sömnapné, vad händer då?

Om din vårdgivare tycker att det är lämpligt skickar de remiss till en sömnspecialist för sömnapnéutredning.

Det är ett noninvasivt test som kan ske på en sömnklinik på sjukhus eller hemma. Läs mer om symtomen på sömnapné och hur det behandlas på vår webbplats.