



Råd för egenvård

Dessa enkla råd vid snarkning och lättare sömnapné syndrom kan hjälpa helt i lindriga fall. I övriga fall kan de åtminstone lindra besvären tills en effektivare behandling kan påbörjas.

Pröva alla råden samtidigt – det ger störst effekt.

1. Vid övervikt – minska till normalvikt.
2. Undvik att sova på rygg. Det är också oftast bättre på mage än på sidan.
3. Alkoholintag ökar snarkningen och eventuella andningsuppehåll, ger sämre sömn och större risk att tillståndet förvärras.
4. Sluta röka – men gå inte upp i vikt!
5. Undvik att böja halsen kraftigt framåt under sömnen, det kan knicka svalget och göra det trångt. Sträck istället ut halsen lätt bakåt, för lättare andning.
6. Se till att näspassagen är så bra som möjligt. Skölj eller spraya med koksaltlösning morgon och kväll (0,9%, dvs ca 1 g på 1 dl, 1 tsk salt i 1 l vatten) och med näsmedicin om detta ordinerats.
7. Prova med **Nozovent** eller **NäsVid**, som vidgar näsöppningarna under sömn, ger förbättring. NäsVid finns hos oss. Nozovent finns på apotek i tre storlekar, small, medium och large.
8. Undvik munandning under sömn. Om Du inte har mycket svårt att andas genom näsan kan ibland en enkel tejprensma uppifrån och ner över munnen hjälpa (12 mm kirurgisk tejp). **Finns på apotek.**

Om dessa råd inte räcker - kontakta oss igen för vidare utredning och behandling.