

# Bjarga mannlífum með því að vinna upp biðlista

**Komið verður í veg fyrir um 6 andlát með því að vinna biðlista eftir svefnöndunarvélum niður. Stefnt er að því nú fram að jólum. Þetta segir Jordan Cunningham, yfirlæknir svefnrannsóknna Landspítala. Alls eru 1200 á biðlista eftir svefnöndunarvélum og með samhentu átaki Sjúkratrygginga og heilbrigðisráðuneytisins koma 1000 vélar aukalega nú fyrir áramót. Cunningham segir svefnvélar ekki aðeins bjarga lífi heldur einnig snarbæta lífsgæði. Sjálfur hóf hann að sofa með svefnöndunarvél vegna kæfisvefns eftir COVID**

■■■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Alls eru 1200 á biðlista eftir svefnöndunarvél vegna kæfisvefns. 200 bætast á biðlista í hverjum mánuði. Lengst hefur fólk beðið í ár. 1000 auka vélar koma til landsins nú í upphafi vetrar og því 1600 alls. Jordan Cunningham, yfirlæknir svefnrannsóknardeildar Landspítala, segir lífið liggja við, en með því að vinna biðlistann nú niður megi áætla að 6 mannlífum verði bjargað.

Cunningham segir ekki aðeins COVID-19 ástæðu biðlistans heldur einnig þá staðreynd að kalla hafi þurft inn milljónir véla á heimsvísu. Hann segir mikilvægt að meðhöndla svefnvanda. „Samkvæmt því sem rannsóknir sýna má segja að fyrir hverja krónu sem varið er í vandann sé samfélagslegur ávinningur þrefaldur.“

Sjálfur veit Cunningham hverju vélararnar áorka. „Eins og svo margir bætti ég aðeins á mig í heimsfaraldrinum. Það var nóg til þess að velja mér að brúninni. Ég fann fyrir meiri þreytu og gekkst undir rannsókn sem sýndi að ég hafði þróaði með mér alvarlegan kæfisvefn,“ segir hann. „Meðferðin hefur breytt lífi mínu. Þessi persónulega reynsla bætist við þá akademísku. Nú hef ég verið beggja vegna borðsins og markmiðið er að hjálpa öðrum í sömu sporum.“

Mikilvægi svefns hefur náð athygli fólks síðustu misseri. Nú stæra fáir sig af litlum svefni. „Fólk þarf að sofa og því meira sem við getum gert til að bæta svefninn aukast gæði lífsins,“ segir hann. Svefnvandi sé algengur og telur hann að 20-40.000 landsmenn hefðu hag af einhvers konar meðferð við svefnvanda. Cunningham segir hann undirliggjandi í mörgum vandanum. Fólk sem upplifi sig með ADHD gæti til dæmis glímt við svefnvanda.

„Þess er ekki krafist við greiningu ADHD að fólk sofi vel. Mörg einkenna ADHD má rekja til vanstarfsemi í heilaberki, hvort sem átt er við einbeitingarskort, minnistruflanir eða annað. Allt það sem einkennir þessa taugaproskaröskun er það sama og að vera svefnvana,“ segir hann.

„Sjá má í bandarískri könnun að helmingur barna sem hrytúr og greindist með ADHD reyndust ekki vera með ADHD eftir hálskirtlatöku. Þetta er niðurstaða sem hefur haft mikil áhrif,“ segir hann og að hafa verið í huga að vandi í daglega lífinu geti einmitt verið vegna þess sem gerist á næturnar. „Þau höfðu þá ekki taugatruflaðan heila heldur vanhvíldan,“ segir hann. „Við ættum að skoða þetta betur,“ segir hann.

## Svefndeildin eflir

Hrotur. Kæfisvefn. Hjartasjúkdómar. Hjartabilun. Gáttatif. Parkinson. Svefnleysi. Eins og áður segir hefur komist í tísku að tala um svefn, enda undirstaða alls. Svefnrannsóknardeildin hefur nú einnig verið uppfærð og eflað með fleiri rúmum, meira plássi og öflugri tækjum. Sjúklingar sem hafi áður þurft að gista í þrjár nætur séu nú aðeins eina. „Við höfum þá þrefaldað afköstin,“ segir hann.

„Tíu þúsund sjúklingar eru á skrá hjá svefnrannsóknardeild Landspítala. Meirihlutinn hefur kæfisvefn og þarf ekki reglulega hjálp. Nokkur hundruð eru undir stöðugu eftirliti.“ Cunningham er eini læknirinn í fullri stöðu við svefndeildina en Kristján Dereksson, barna- og lungnalæknir, vinnur með honum í 50% stöðu. Emil Árni Vilbergsson, háls-, nef- og eyrnalæknir, vinnur svo með þeim 30%. Nú er leitað að svefnráðgjafa í 100% starf.

„Við höfum fengið álitlegar umsóknir og vonumst til að verða fullmönnuð á nýju ári.“ Jordan segir deildina einnig vinna náið með lungnalæknum og kollegum í bæði einka- og opinbera geiranum um allt land. Margt geti bent til svefnvanda, eins og gáttatif, syfja, þvaglát um nætur, blóðþrýstingur. „Allt getur þetta verið fyrsta



Ali Rez Matin, starfsmaður deildarinnar síðustu 5 ár, Erla Sigurjónsdóttir, Sakina Dastagir á sínum síðasta degi sem svefuvísindamaður eftir ár í starfi á leið til Bretlands, Kristján Dereksson, Sif Hansdóttir, Fjóla Hulð Sigurðardóttir og Cunningham. Mynd/gag

vísbending um svefnvanda og því þarf að rannsaka og greina svefninn.“

Hann segir að öllum steinum hafi verið velt við þegar kemur að greiningum og meðferð á svefnvanda hér á landi síðustu tvö ár. „Við höfum 40 virk verkefni í gangi þessa dagana.“ Hann bendir á útkrotaða töflu við hlið sér. „Það eru spennandi tímar í svefnrannsóknunum framundan hér á landi.“ Um 8-10 vikur taki að koma 1000 vélunum út þegar þær komi til landsins.

### Loftslagsflóttamaður

Cunningham hefur verið yfirlæknir á Landspítala frá því í apríl í fyrra. Hann er ástralskur en kýs kuldann á Fróni umfram hitann *down under*. Hann hefur tvívegis verið hér á landi í lengri tíma. Fyrst á árunum 2018-2019 og aftur frá septembermánuði 2020. Hann hafði þá lokið sérhæfingu sinni og starfssamningi og langaði að ferðast.

„Samstarfsfélagi hafði þá verið á ráðstefnu í Prag og kom með bækling á spítalann þar sem sjá mátti mynd af Gullfossi böðuðum regnboga. Auglýst var eftir *sleep physician*. Ég sótti um og hitti fyrir tilviljun forvera minn Þórarinn Gíslason í heimsókn á sjúkrahúsinu þar sem ég vann þennan sama dag og ég sendi umsóknina inn. Svo allt púslaðist rétt saman,“ segir hann.

„Allt voru þetta tilviljanir sem ég tók sem skýru merki og vann hér í 18 mánuði með Þórarini áður en ég sneri aftur heim.“

Þórarinn hafi svo hnipt í hann ári síðar, þá að hætta, og Runólfur Pálsson, nú forstjóri, haft við hann samband. „Hann bauð mér að taka við sem yfirlæknir og allt féll í réttan farveg og ég er kominn hingað og verð um ófyrirséða framtíð. Fastur með húsnæðislaán og kött,“ segir Jordan og brosir.

En af hverju að velja kulda þegar hægt er að fá hlýju. „Ástralía er einfaldlega of heit,“ segir hann. „Ég er því loftslagsflóttamaður,“ segir hann og brosir áður en hann heldur áfram. „Hér eru svo mikil tækifæri og geta til að koma góðu til leiðar. Svefnrannsóknir eru rótgróin grein í Ástralíu. Svefnlækningar hafa þar verið formleg sérgrein frá 10. áratugnum. Hefði ég ákveðið að vera þar hefði allt verið í föstum skorðum. Strúktúrinn sterkbyggður. Hér get ég hins vegar mótað starfið og því meiri möguleikar á að gera breytingar og þróa áfram en eru í rótgróinni starfsstöð,“ segir hann. Hér sé staðan önnur.

„Við höfum mótað starfið hér á landi frá A-Ö síðustu tvö ár,“ segir hann. „Höfum horft til greininga, meðferðar og samþætt greiningarferlið þvert á landið. Við vinnum nú að því að takast á við mikið klínískt vinnuálag.“ Hann segir ekki skemma fyrir að Ísland sé gullfallgett

**„Tíu þúsund sjúklingar eru á skrá hjá svefnrannsóknardeild Landspítala.“**

land sem margir elska. „Og mér líkar við Íslendinga. Frábær staður til að vera á og mjög gott að vinna með þeim,“ segir hann.

### Vildi leysa flókinn vanda

En hvers vegna varð Jordan Cunningham læknir? „Sambland af flóknum vísindum og mannlegu hliðinni, samskiptum og tengslum, að geta leyst flókinn vanda á máta sem skiptir fólki máli. Það er mjög gefandi.“ Eftirsóknarvert sé að skilja áhrif flókinn samspils hlutanna.

Cunningham bjó í Perth í tvö ár áður en hann kom til Íslands en er alinn upp á sólríki strönd, Sunshine Coast, á austurströnd Ástralíu. „Ég er því upprunalega *Queenslander*,“ segir hann og lýsir því nánar að hann hafi alist upp í tveggja tíma fjarlægð norður af Brisbane þar sem hann bjó einnig í nokkur ár, svo í Cairns við frægu kóralrifin. Hann varði einnig nokkrum árum í Canberra og Melbourne.

„Ég hef því búið á flestum helstu stöðum Ástralíu,“ segir hann. Það hafi verið stærra stökk að koma til Íslands en fljúga landshorna á milli í þessu stóra landi, Ástralíu. „En það eru þó sterk tengsl milli vesturstrandar Ástralíu og Íslands,“ segir hann og vísar til búferlaflutninga Íslendinga niður eftir á 7. áratugnum.

„Það eru mikil líkindi í menningu og hómor. Íbúar beggja landa búa við erfiða náttúru, voru nýlendubjóðir sem gerir það auðveldara fyrir mig að ná fótfestu hér.“