

▶ Hilfe in der Selbsthilfegruppe

Eine bessere Lebensqualität für die Betroffenen - das ist ein wichtiges Ziel der Selbsthilfearbeit. Daneben spielen Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit eine wichtige Rolle. Nur wer die Symptome der Schlafapnoe kennt und rechtzeitig richtig behandelt wird, kann sich vor den Spätfolgen einer unerkannten Erkrankung schützen.

Informierte Betroffene sind mündige Patienten: Selbsthilfe stärkt kranke Menschen. Das zahlt sich aus beim Arztbesuch, bei der Krankenkasse, beim Versorgungsamt oder im Krankenhaus.

Wir beraten Hersteller bei der Verbesserung von Therapiegeräten und anderen Produkten. Wir testen und beurteilen Therapieverfahren, damit sich für die Erkrankten etwas zum Besseren bewegt.

Die angesprochene nCPAP-Therapie mit dem Atemgerät führt zu besonderen Problemen. Wir leisten uns gegenseitig Unterstützung.

Es gibt Ansprechpartner der VdK-Selbsthilfegruppen "Schlafapnoe/ Atemstillstand" auch in Ihrer Nähe. Nehmen Sie Kontakt auf und besuchen Sie ein Gruppentreffen!

VdK-Fachverband Schlafapnoe/ Chronische Schlafstörungen

Wurzerstraße 4 a - 53175 Bonn

Telefon 02 28 - 8 20 93-0

Telefax 02 28 - 8 20 93-46

e-mail: info@vdk-schlafapnoe.de

www.vdk-schlafapnoe.de

▶ Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf

An unseren Gruppenabenden werden Probleme besprochen und Erfahrungen der Betroffenen ausgetauscht. Informationen von Fachärzten, Organisationen, Krankenkassen und Hilfsmittel-Lieferanten werden weitergegeben und erörtert. Wir laden Experten zu Vorträgen und Masken-Sprechstunden ein.

Betroffene, Angehörige und Gäste sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns vier mal im Jahr im Krankenhaus Großhansdorf, Wöhrendamm 80, 22927 Großhansdorf um 19.00 Uhr. Zu den Selbsthilfegruppentreffen wird schriftlich eingeladen.

Betroffene helfen durch Erfahrung!

Die Gruppe sieht sich:
**beratungsintensiv - beitragsfrei -
ohne Vereinsstatus - ideell**

Ansprechpartner:

Steffen Schumacher

Husumer Straße 44

21465 Reinbek

Tel./Fax: 040/ 722 25 53

E-mail: Schumacher-Reinbek@t-online.de

Detlef Schiel

Hegelstraße 6

29439 Lüchow

Tel.: 05841/ 96 17 21

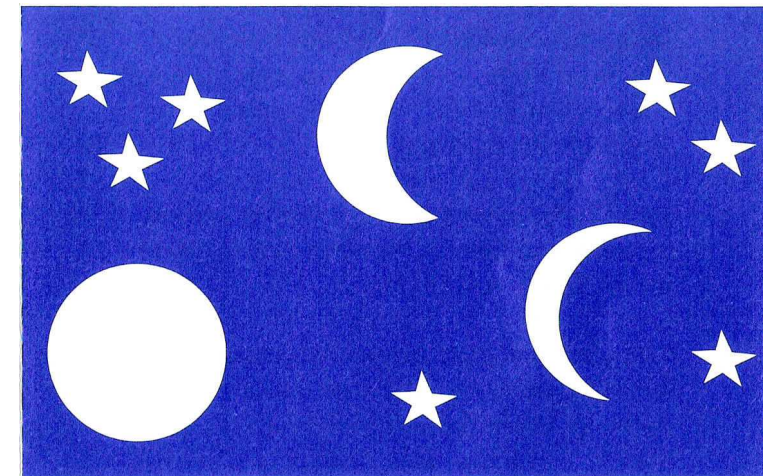
E-Mail: schiel@automenzel.de

www.schlaf-portal.de / Rubrik Selbsthilfe

▶ Selbsthilfe tut gut ▶ in der ▶ Selbsthilfegruppe ▶ Schlafapnoe – ▶ Großhansdorf

SCHLAFAPNOE

Atemstillstände im Schlaf



SOZIALVERBAND
VdK
DEUTSCHLAND

Fachverband Schlafapnoe-
Chronische Schlafstörungen

▶ **Schlafen Sie gut?**

Können Sie tief und ruhig schlafen? Wachen Sie erholt und frisch auf? Starten Sie gestärkt in den neuen Tag?

Leider klagen immer mehr Menschen über Schlafstörungen. Eine mögliche Ursache dafür ist die Schlafapnoe, eine Erkrankung mit schlimmen Folgen.

▶ **Schlafapnoe erkennen**

Häufiges Aufwachen, unruhiger Schlaf, am Morgen wie gerädert, tagsüber ständig müde und gereizt sein. Leistungsschwäche, Konzentrationsprobleme und ein unbändiger Einschlafzwang (Sekundenschlaf) machen das Leben schwer und erhöhen das Unfallrisiko. Die Nachtruhe wird meistens durch lautes Schnarchen gestört. Das stellt auch die Partnerschaft vor Probleme.

Diese Symptome können auf häufige und sehr lange Atemstillstände (Apnoen) zurückgehen, die im Schlaf vorkommen.

Beängstigend sind lange Atempausen mit Schweißausbrüchen. Eine gründliche Untersuchung beim Facharzt ist dringend erforderlich. Langzeit- und Spätfolgen können dramatisch sein, wenn man die tückische Krankheit "Schlafapnoe" nicht ernst nimmt.

Beim Fachverband "Schlafapnoe/ Atemstillstand" im Sozialverband VdK erhalten Sie Informationen, Rat und Anschriften von Fachärzten!

▶ **Schlafapnoe behandeln**

Zunächst wird der Schlaf des Patienten beobachtet, damit eine verlässliche Diagnose möglich ist. Das geschieht entweder bequem daheim mit einer ambulanten "Schlaf-Messung" (Recorder) oder im Schlaflabor, wo über Nacht umfassende Daten ermittelt werden.

Nach der medizinischen Auswertung empfiehlt der Schlaflaborarzt - im Falle einer Erkrankung - geeignete und erforderliche therapeutische Maßnahmen.

Eine mögliche und anerkannte Therapieform gegen Atemstillstände, die auf eine erschlaffte Rachenmuskulatur zurückgehen, ist zum Beispiel die "Unterstützung der oberen Atemwege mit Luftdruck". Ein Gerät stellt auch im Schlaf die kontinuierliche Versorgung mit Atemluft sicher - die sogenannte nCPAP-Therapie.

▶ **Unbehandelte Schlafapnoe dramatische Folgen**

Die medizinische Behandlung einer Schlafapnoe ist erforderlich - ohne wenn und aber. Die gesundheitlichen Probleme durch Atemstillstände führen nicht selten zu gravierenden Spätfolgen.

Unzureichender Schlaf und Tiefschlaf, Belastung des Organismus durch andauernde Weckreaktionen, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt übermäßig ab - all diese Faktoren bewirken Mangelerscheinungen und sind Dauerstress für den Körper.

Schädigungen des Gehirns, des Herz und Kreislaufsystems, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Depressionen und Herzrhythmusstörungen sind mögliche Folgeerkrankungen. Manche Betroffene sind übergewichtig, was die gesundheitlichen Probleme noch verstärkt.

▶ **Wer hilft mir? Was hilft mir? Selbsthilfe tut gut!**

Der Schreck sitzt tief: Plötzlich chronisch krank! Medikamente für unbestimmte Zeit einnehmen, Therapien ein Leben lang anwenden. Die Krankheit selbst ist kaum bekannt, viele Fragen sind offen.

Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe ist in dieser Situation ideal: Man kann Fragen stellen, die Erfahrungen Betroffener hören und davon profitieren, gegenseitig Tipps und Unterstützung geben, Vor- und Nachteile von Behandlungen oder Probleme mit bestimmten Therapieformen in aller Ruhe besprechen.

Unter dem Dach des Sozialverbands VdK haben sich bundesweit bereits viele "Selbsthilfegruppen Schlafapnoe/ Atemstillstand" gegründet und zusammengeschlossen. Die Adresse finden Sie am Ende der Broschüre. Bei den Gruppentreffen in den Regionen steht die Zeit zur freien Aussprache hoch im Kurs. Daneben gibt es Vorträge, Infos zu medizinischen Aspekten und dem Sozialrecht: schließlich haben chronisch Kranke mitunter Probleme am Arbeitsplatz oder mit der Krankenkasse.