

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Großhansdorf / Reinbek



Steffen Schumacher, Husumer Str. 44, 21465 Reinbek, Tel.: 040 / 722 25 53

E-Mail: steffenschumacher@alice-dsl.de

Heike Remhof, Chrysanderstr. 128 c, 21029 Hamburg, Tel.: 040 / 721 77 74 (mit AB)

Holger Reim, Birkenallee 14, 22969 Witzhave, Tel: 04104 / 69 25 28

E-Mail: holgerreim@gmail.com

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe am 25.01.2017 in Reinbek zum Thema: Neues aus der Schlafmedizin

Teilnehmer: 43 Personen

Herr Dr. Hein berichtet vom Kongress der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) vom Dezember 2016.

- Neu gibt es eine berührungslose Sensorik für CPAP/Bilevel und ASV.
Bewegungen (Atmung, Herzschlag, Körperlage) werden per Bettradar, die Sauerstoffsättigung und der Puls per Infrarotkamera gemessen.
- Es wurde auf Medikamente bei Narkolepsie hingewiesen
Wakix (Pitolisant)
- Neues Medikament für komplett Blinde (auch kein Hell-Dunkelsehen, dadurch keine äußere Steuerung der Inneren Uhr durch Licht möglich)
_Hetlioz (Tasimelteon)
- Benutzung von Smartphone-Apps in der Medizin
Viele Sicherheitsrisiken, da oft Halbwissen, wird daher nicht empfohlen.

Smartphone-Benutzung am Abends und insbesondere kurz vor dem Einschlafen sowie in der Nacht verursacht evtl. noch mehr Schlafprobleme.

Es gibt Apps zum Schnarchen, zum Schlaf und Aktigraphie/Bewegungsmessungen.

- Schlaftagebuch
Es gibt ein elektronisches Schlaftagebuch, entwickelt von Herrn M. Schnell
- Herzinsuffizienz und Druckatmungstherapie
Selbstregulierendes CPAP (Auto-CPAP) oder konstante CPAP-Therapie
Positiver Einfluss auf den Blutdruck,
Blutdruck wird unter AutoCPAP etwas weniger gut gesenkt

- 2 -

- 2 -

- Wo gibt es evtl. Komplikationen bei der Benutzung von Schlafapnoe-Geräten?
Komplikationen entstehen mit der Gesundheit hauptsächlich durch Nichtbenutzung oder nicht ausreichend lange Benutzung des verordneten Gerätes.

- Gehirnveränderungen und Druckatmungstherapie
Gehirnveränderungen können auftreten. Die Gehirnleistung ist sehr variabel. Die graue Gehirnschicht schwillt an. Es können kleine Einblutungen im Gehirn entstehen.

Gibt es Risikofaktoren für eine anstehende OP?

Schlafapnoe ist ein Risikofaktor bei einer OP mit Vollnarkose.

Es können Lungenprobleme, Lungenentzündungen, Lungenembolien, Herzinfarkt, kardiologische Rhythmusstörungen, Schlaganfälle und das Delir entstehen.

Nach einer OP muss die sofortige Nutzung des verordneten Gerätes genutzt werden.

- Sind einige Patienten schwer mit einem CPAP-Geräte einstellbar?

Schlanker Typ, wenig Schläfrigkeit -> schlecht behandelbar, geringe Nutzungsdauer

Zahnschiene für Panikpatienten -> wird selten verordnet, Kosten 1.000,00 €

Zungenmuskelschrittmacher -> geht nicht bei zentralen Schlafapnoen

- Reflux und Schlafapnoe

Reflux (Speiseröhre) je länger die Therapie genutzt wird, desto weniger Druck wird benötigt.

- Rheuma und Schlafapnoe

Es gibt häufig Rheumatiker, die eine Schlafapnoe haben.

- Psoriasis (Schuppenflechte) und Schlafapnoe

Es gibt häufig Psoriasisiker, die eine Schlafapnoe haben.

- Was passiert, wenn das verordnete Gerät nicht genutzt wird?

Die Sauerstoffsättigung geht herunter.

Der Stoffwechsel wird dauerhaft aktiviert, die nächtlichen Entspannungsphasen fehlen.

- Gibt es eine optimale Schlafdauer?

Sind Sie morgens wach?

Optimale Schlafdauer sind 7 – 8 Stunden, ist jedoch bei jedem Menschen verschieden. Krebs, Herzinfarkte, Schlaganfälle treten häufiger auf bei Menschen, entgegen ihrem individuellen Schlafbedürfnis schlafen

- **FAZIT = Neues aus der Schlafmedizin** Neue Sensorik wird kommen
Smartphone Apps zur Diagnostik und Verlaufskontrolle

Neue Medikamente für spezielle Erkrankungen

CPAP wirksam zur Progressprophylaxe von Herz-Kreislaufkrankungen? → **ja!**

Schlafapnoe ist ein Risikofaktor bei Operationen mit Vollnarkose

APAP besser als CPAP? **Blutdruck unter APAP etwas weniger gesenkt**

Schlafapnoe und Reflux: **je intensiver genutzt, desto weniger Reflux**

Schlafapnoe und Rheuma: **2-3 fache Häufung**

Schlafapnoe und Psoriasis: **2-3 fache Häufung**

Optimale Schlafdauer: **bei jedem anders. Ungünstig: Schlafdauer nicht eingehalten**

Die nächsten Veranstaltungen finden statt am

Mittwoch, den 17. Mai 2017 um 19.00 Uhr in der HAW-Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Berliner Tor 5, im Gebäude BT5, Hörsaal 1.11, 20099 Hamburg zum Thema: Einfluss von Alterungseffekten auf die Druckkonstanz und Druckstabilität von Druckatmungsgeräten (CPAP-Therapiegeräten) mit Herrn Prof. Dr.-Ing. Thomas Netzel, Vizepräsident Forschung und Transfer, Prof. für Mess- und Regeltechnik, zusammen mit Dr. Hein, mit anschließender Diskussion. Zugleich findet eine Prüfung von privaten, selbst mitgebrachten Therapiegeräten der Teilnehmer mit dem Aktiven Lungen – und Obstruktions-Simulator (ALOSI) statt.

-> bitte melden Sie sich schriftlich an, unter Angabe Ihres Gerätetyps, wenn Sie es mitbringen,

Mittwoch, den 14.06.2017 zum Tag des Schlafes von 14.00 bis 18.00 Uhr:

Thema: „Liebling du schnarchst“ und Tag der offenen Tür im Schlaflabor mit einer Führung, Firmenausstellung, ein Vortrag von Dr. Hein findet um 16.30 Uhr statt mit einer anschließenden Diskussion.

Ort: Krankenhaus Reinbek St. Adolf-Stift in der Aula (Hinter dem Hauptgebäude)

Für das Protokoll

Steffen Schumacher und Heike Remhof