

Schlafapnoe?

Fragen und Antworten!

Nur mit einer ärztlich fundierten Diagnose lässt sich eine Schlafapnoe-Erkrankung nachweisen. Um eine erste Tendenz herauszubekommen, beantworten Sie bitte folgende Fragen:

	ja	manchmal	nein
Sind Sie tagsüber oft schläfrig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich morgens müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat jemand bei Ihnen während des Schlafens Atemstillstand festgestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erwachen Sie morgens mit Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Konzentrations-schwierigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schnarchen Sie laut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nicken Sie tagsüber spontan ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie abends schlecht ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommt es vor, dass Sie nachts aufwachen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ja, müssen Sie dann Wasser lassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Schwierigkeiten wieder einzuschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie unruhig oder ist Ihr Bett morgens zerwühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wachen Sie manchmal schweißgebadet auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sollten Sie die Mehrzahl der Fragen mit „ja“ und „manchmal“ beantwortet haben, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf und nehmen diesen Fragebogen mit.

Schlafapnoe?

Wir sind für Sie da!

Die Selbsthilfegruppen Schlafapnoe Norddeutschland stehen Ihnen und Ihren Angehörigen gern mit Rat und Tat zur Seite – sprechen Sie uns gerne an!



Kontaktadressen

SHG Großhansdorf
Steffen Schumacher
Husumer Straße 44
21465 Reinbek
Telefon: 040/7 22 25 53
Telefax: 040/7 22 25 53
E-Mail: steffenschumacher@alice-dsl.de

SHG Hamburg Mitte
Barbara Schriever
Kleekamp 23
22339 Hamburg
Telefon: 040/59 66 88
Telefax: 040/50 28 15
E-Mail: info@schlafapnoe-hamburg.de
Internet: www.schlafapnoe-hamburg.de

SHG Schlafapnoe Hamburg
Holger Steder
Am Alten Sportplatz 14 b
21220 Seevetal
Telefon: 04105/8 39 70
Telefax: 04105/66 03 75
E-Mail: holgerste@t-online.de

SHG Schlafzentrum Hamburg
Hans Peter Schriever
Kleekamp 23
22339 Hamburg
Telefon: 040/59 66 88
Telefax: 040/50 28 15
E-Mail: info@schlafapnoe-hamburg.de
Internet: www.schlafapnoe-hamburg.de

SHG Schlafapnoe Kiel
Eckehard Neumann
Telefon: 0431/52 90 67
E-Mail: EckhardN@gmx.net

SHG Schlafapnoe Neubrandenburg
Wolfgang Arndt
Gartenstraße 20
17039 Blankenhof/OT Chemnitz
Telefon: 0395/5 82 38 51
E-Mail: kelias02@gmx.de

Hier finden Sie uns!



SHG Nordfriesland
Günter Klose
Marienhofweg 43
25813 Husum
Telefon: 04841/7 25 59
E-Mail: g.klose.husum@web.de

SHG Oldenburg (Holstein)
Petra Ulrich
Sana Kliniken Ostholstein GmbH
Mühlenkamp 5
23758 Oldenburg
Telefon: 04361/51 36 30
Privat: Postlandstr. 38
23774 Heiligenhafen
Telefon: 04362/74 20
E-Mail: Stefan.Petra.Ulrich@t-online.de

SHG Schlafapnoe Rostock
Reinhard Lauterbach
Händelstraße 8
18069 Rostock
Telefon: 0381/8 01 63 71
E-Mail: reinhard_lauterbach@web.de

Arbeitsgruppe Schleswig
Günter Klose
Marienhofweg 43
25813 Husum
Telefon: 04841/7 25 59
E-Mail: g.klose.husum@web.de

SHG Schlafapnoe im Landkreis Stade
Peter Klein
Barthold-Drewes-Straße 10a
21720 Grünendeich
Telefon: 04142/48 12
Telefax: 04142/81 22 67
E-Mail: Klein.Deutschland@gmx.de

SHG Schlafapnoe-Schlafstörungen Stralsund
Eckhard Brandenburg
Carl-von-Essen-Straße 43
18435 Stralsund
Telefon: 03831/39 56 09
Telefax: 03831/39 56 09
E-Mail: e-a.brdbg@arcor.de

Wieder frisch



und munter!



Eine Information der
Selbsthilfegruppen Schlafapnoe
Norddeutschland

Schlafapnoe?

Nie gehört!

Das kann durchaus sein. Allein in Deutschland sind zwar Millionen Menschen von Schlafapnoe betroffen, die wenigsten wissen es jedoch. Trotzdem sollten Sie die wichtigsten Symptome kennen: Starkes Schnarchen im Wechsel mit längeren Atempausen, ständige Tagesmüdigkeit, Abgespanntheit und Gereiztheit. Wenn Sie das bisher nicht am eigenen Leib verspürt haben, kennen Sie die Symptome vielleicht von Ihrem Partner, Freund oder Freundin, Nachbarn oder Kollegen?

Atmen?

Nichts geht mehr!

Bei der Schlafapnoe verschließen sich während des Schlafens die oberen Atemwege für Sekunden – oder sogar Minuten. Erst das Alarmsignal des Atemzentrums „Atme wieder!“ beendet die bedrohliche Stille mit explosionsartigen Schnarchgeräuschen – ein ständiges auf und ab, die ganze Nacht hindurch. Stress pur für Herz und Kreislauf, statt Erholung und Entspannung.



Gesunde Atmung



Atemstillstand bei Schlafapnoe

Schnarchen?

Hab´ ich Schlafapnoe?

Nein, nicht jeder Schnarcher ist gleichzeitig Schlafapnoiker. Nur wenn es auch zu den gefährlichen Atemaussetzern kommt, sprechen die Mediziner von dem Schlafapnoe-Syndrom. Starkes Schnarchen ist zwar eines der Leitsymptome, die Liste ist sehr viel länger und sollte jedem Betroffenen Anlass zum Handeln geben:

Lautes unregelmäßiges Schnarchen – Ständige Müdigkeit, Einschlafzwang am Tage – Verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit – Konzentrationsschwäche – Nervosität, Gereiztheit – Kopfschmerzen – Alpträume – Depressionen – Potenzstörungen – Schwindelanfälle – Persönlichkeitsveränderungen – Nächtliches Schwitzen und Wasser lassen

Die Symptome sind bekannt, warum die Atmung während des Schlafens jedoch ins Stocken gerät, ist bis heute nicht eindeutig erklärbar.

Schlafapnoe?

Ich und Schlafapnoe?

Grundsätzlich kann jeder Mensch, vom Säugling bis zum Greis, ob Mann oder Frau betroffen sein. Es gibt keine Ausnahme, aber spezielle Risikofaktoren, die jeder bis zu einem bestimmten Punkt selbst beeinflussen kann:

Starkes Übergewicht – Üppige Mahlzeiten und Alkohol am Abend – Tabakkonsum – Schlaf – und Beruhigungsmittel – Unregelmäßige Schlafzeiten – Schlafapnoe in der Familie – Verengter Nasen- und Rachenraum – Vergrößerte Mandeln.

Außerdem ist davon auszugehen, dass stark übergewichtige Männer ab 40 Jahren stärker als alle anderen Gruppen von Schlafapnoe betroffen sind.

Schlafapnoe?

Was nun?

Ja, Schlafapnoe ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie zu ignorieren hat fatale gesundheitliche Auswirkungen, die nicht zu unterschätzen sind:

Nächtliches Nasenbluten – Schlaganfall – Bluthochdruck – Herzrhythmusstörungen – Koronare Herzerkrankungen – Plötzlicher Herztod – Depressionen – Erhöhte Unfallgefahr durch Einschlafzwang und Sekundenschlaf.

Doch es gibt Hilfe! Zunächst muss festgestellt werden, ob es sich überhaupt um Schlafapnoe handelt.



Schlafapnoe?

Ich will es wissen!

Sollte der Verdacht bestehen, wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Das kann Ihr Hausarzt, Internist, Lungenfacharzt, Neurologe, Kardiologe oder HNO-Arzt sein. Dort erhalten Sie ein kleines mobiles Gerät für zuhause, das während des Schlafens einiges über Ihren Schlaf registriert. Womöglich werden Sie anschließend in ein Schlaflabor überwiesen, wo Sie übernachten und weiter untersucht werden. Erst nach der Auswertung aller Analysedaten lässt sich mit Gewissheit sagen, ob es sich bei Ihnen um Schlafapnoe handelt. Wenn ja, wird die Behandlung eingeleitet und Sie erhalten ein Therapiegerät mit Schlauch und Maske, das Ihre Atemwege während des Schlafens zuverlässig offen hält.

Schlafen mit Maske?

Muss das sein?

Sicher ist das zunächst ein herber Schlag, nachts mit der Atemmaske auf der Nase schlafen zu müssen – und was sagt der Partner dazu? Aber, genauso sicher ist, dass es die beste Therapieform ist! Sie werden die Monate und Jahre stressgeplagten und krankhaften Schlafens endlich hinter sich lassen und neue Lebensenergie gewinnen. Sie werden ein Therapiegerät erhalten, das einen Luftstrom erzeugt und über Schlauch und Maske dafür sorgt, dass sich die Atemwege während des Schlafens nicht mehr verschließen. Ihr gesunder erholsamer Schlaf kehrt zurück und auch Ihr Partner kann endlich wieder ungestört durchschlafen.

Die Maske ist zunächst zwar gewöhnungsbedürftig, manchmal dauert es auch etwas, bis die passende Ausführung gefunden wurde. Doch, wir alle haben diesen Weg hinter uns gebracht. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen Schlafapnoe Norddeutschland sind froh und dankbar, in den Genuss dieser Therapie gekommen zu sein. Denn jetzt sind wir wieder frisch und munter!



Atmen mit Therapiegerät und Maske