

Vorgesehene Themen

- ⇒ Schlafbezogene Atmungsstörungen-Screening
- ⇒ Schlafapnoe bei Kindern
- ⇒ Schlafapnoe und Diabetes
- ⇒ Schlafapnoe und Bluthochdruck
- ⇒ Atemtechnik-Atemgymnastik
- ⇒ Therapeutische Bestimmung im Schlaflabor
- ⇒ Gerätetechnik und Masken von Firmen
- ⇒ Workshop, welche ist für mich die richtige Maske?
- ⇒ Restless-Legs-Syndrom
- ⇒ Narcolepsie
- ⇒ Erektile Dysfunktion (Erektionsstörungen)
- ⇒ MDE durch Schlafapnoe

(Änderungen vorbehalten)

Wir sind Mitglied in Deutschlands neuem Dachverband für Schlafapnoe-Patienten, dem AVSD. Das ist der Allgemeine Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland e.V. (Nachfolger des VdK-Fachverband Schlafapnoe/Chronische Schlafstörungen).

Für alle an Selbsthilfe Interessierten

Wie bei vielen chronischen Krankheiten haben Schlafapnoe-Patienten oft einen hohen Leidensdruck. Weil z.B. das Gerät „bläst“ oder die Maske „drückt“. Unterstützung, Rat und Trost wird in Selbsthilfegruppen gern vermittelt. Gehen Sie ins Internet:

www.schlafapnoe-kreis-bergstrasse.de

oder sprechen Sie uns direkt an:

Kontakt Lampertheim

Rüdiger Bürkel
Ahornweg 14 A, 68623 Lampertheim
Tel. 06206-3823, E-Mail: rhu@unitybox.de

Kontakt Bensheim

Arno Zillig
Schelmengasse 18, 64625 Bensheim-Zell
Tel. 06251-65144, E-Mail: arno.zillig@freenet.de

Kontakt Viernheim

Siegfried Jäger
Potters-Bar-Platz 10, 68519 Viernheim
Tel. 0171 2050803, E-mail: sgj.vhm@t-online.de

Schlafen Sie gut?

SCHLAFAPNOE

wenn dem Schlaf der Atem stockt

Information der Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe Kreis Bergstraße



Mit freundlicher Unterstützung durch die AOK
Die Gesundheitskasse in Hessen.



Schlafapnoe, was ist das?

Schlafapnoe, wie wird geholfen?

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

In Deutschland sind schlafbezogene Atemstörungen weit verbreitet. Man kann von rund 4 Millionen Betroffenen ausgehen. Viele wissen es gar nicht, dass sie das Problem haben.

Etwa 2% der Frauen und 4% der Männer ab circa 40 Jahren leiden besonders darunter. Die Tendenz ist zunehmend. Aber auch jüngere Menschen sind betroffen. Deutliche Indikatoren sind, wenn lautes, unregelmäßiges Schnarchen durch Atemstillstände (Apnoen) von mehr als zehn Sekunden Dauer unterbrochen wird. Bei dieser folgenschweren Erkrankung bleibt dem Betroffenen mindestens zehn Mal pro Stunde die Luft weg. Solche Atemsblockaden können bis zu 600 Mal pro Nacht auftreten – ein permanenter Wechsel zwischen möglichem Ersticken und Erschrecken. Die Ursachen liegen in einer im Schlaf stattfindenden übermäßigen Erschlaffung der den Rachen umgebenden Muskulatur. Das führt zu einer Verengung und bei der Einatmung schließlich zum Verschluss der Atemwege.

Die den Apnoen folgenden Weckreaktionen (Beinahe-Erwachen) zerstören die geordnete Schlafstruktur. Tief- und REM-Schlafphasen, die für einen erholsamen Schlaf absolut notwendig sind, bleiben fast vollständig aus. Die Folge ist eine exzessive Tagesmüdigkeit, Leistungsminderung und Beeinträchtigung von Sozialleben und Partnerschaft bis hin zu Krankheitsformen, die Hirn, Herz und Kreislauf beeinflussen.

Das Krankheitsbild ist gerade drei Jahrzehnte bekannt. Die passende Therapie richtet sich nach dem Schweregrad der Schlafapnoe und dem subjektiven Empfinden des Patienten. Bei einem ausgeprägten Schlafapnoe-Syndrom benötigt der Betroffene meistens eine Atemhilfe (CPAP-Gerät) mit kontinuierlicher Überdruckbeatmung mittels Maske durch die Nase. Der erforderliche Luftdruck wird im Schlaflabor ermittelt.

Wer eine Schlafapnoe hat, wird sie normalerweise sein Leben lang behalten. In den seltensten Fällen wird man sie wieder los. Schlafapnoe tut nicht weh, kann aber tödlich enden. Man muss mit ihr gezielt leben.

In der Gruppe findet man Verständnis und Hilfe zur Selbsthilfe. Wir laden Sie herzlich ein zu einem Besuch. Die Teilnahme ist kostenlos.

Aufgaben und Ziele der SHG sind die regelmäßige Aufklärung über das Schlaf-Apnoe-Syndrom, Hilfe zur Selbsthilfe durch Erfahrungsaustausch mit Betroffenen, Zusammenarbeit mit Fachärzten, Schlaflaboren, Geräteherstellern und anderen SHG.

Stets stehen kompetente Partner für Gespräche zur Verfügung oder werden vermittelt.

Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Kreis Bergstraße wurde am 28. März 2007 in Lampertheim gegründet.

Die Gruppentreffen sind jeweils am 1. Donnerstag in den geraden Monaten um 18:30 Uhr im St. Marien Krankenhaus, Lampertheim, Neue Schulstraße 12. Am 14. November 2007 kam die Ortsgruppe in Bensheim dazu. Hier finden die Gruppentreffen jeweils am 2. Donnerstag der ungeraden Monate um 18:30 Uhr im Heilig-Geist-Hospital, Bensheim, Rodensteinstr. 94 statt. Das Schlafapnoe-Netzwerk wurde am 19. August 2010 durch eine Ortsgruppe in Viernheim erweitert. Die Gruppenabende finden dort meistens am 3. Donnerstag in den ungeraden Monaten um 18:30 Uhr in der Kulturscheune, Viernheim, Satonévriplatz statt.

Die Teilnahme in allen Gruppen ist kostenlos. Alle, die unter Schlafstörungen leiden und deren Angehörige sind stets herzlich eingeladen.

Das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter

www.schlafapnoe-kreis-bergstrasse.de

Es orientiert sich an den von der Gruppe gewünschten Themen und wird über die regionalen Medien im voraus angekündigt. Auf der Homepage finden Sie interessante zusätzliche Informationen.

Wenn das nicht reicht: Senden Sie eine E-Mail an shg.schlafapnoe@unitybox.de

Wussten Sie:

Ausreichender und gesunder Schlaf ist ein wichtiges Mittel bei der Gewichtsreduktion.