Weitere Themenschwerpunkte

Themen, die wir in der Gruppe nachbesprechen.
Von Betroffenen für Betroffene:

- Erfahrungsaustausch Maskennutzung
- Nebenwirkungen der Therapie und Lösungen
- Maskenvorstellung durch Hersteller/Versorger
- Optimaler Einsatz von Beatmungsgeräten
- Gerätevorstellung durch Hersteller/Versorger
- Ermutigung vom Zaudern zum Handeln
- Ermutigung zum Durchhalten der Therapie
- Stromkostenbeteiligung der Krankenkassen
- Besuch der Herstellerfirmen
- Berichte über Studien
- Verteilung von Fachaufsätzen
- Bereitstellung verschiedener Formblätter
- Schlafapnoe und Straßenverkehr
- Tagesmüdigkeit - Tagesschläfrigkeit etc.

Für das Erstgespräch bei uns benötigen wir:

- Gerätename und Maskenbezeichnung
- Eingestellter Druck • Versorger • Schlaflabor
- Vor Ihrem 1. Besuch in unserer Gruppe melden Sie sich bitte kurz telefonisch an. Kontaktadresse siehe Rückseite.

Unsere Selbsthilfegruppe gehört der Selbsthilfeorganisation „KISS-Hamburg“ an und wird von der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz und den gesetzlichen Krankenkassen/-verbänden gefördert. Wir sagen Danke!

iKK classic

Kontaktadresse

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg-Mitte
c/o Hans Warnitz • Kiefhörn 5 • 22049 Hamburg
Telefon: 040 - 84 89 89 06 (AB)
E-Mail: info@schlafapnoe-hamburg.de
Internet: www.schlafapnoe-hamburg.de

Ab 07.06.23: SELBSTHILFEGRUPPENTREFFEN
SHG Kreuzweg 7 • 20099 Hamburg • 4. Stock Raum 3 • 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr • Wir treffen uns regelmäßig jeden 1. Mittwoch im Monat. Fällt der Mittwoch auf einen Feiertag, verschiebt sich das Treffen um 1 Woche. Das ganze Haus ist barrierefrei. Gäste und Familienmitglieder sind willkommen.

HBF Hauptbahnhof • **MKG** Museum für Kunst & Gewerbe • **ZOB** Zentraler Omnibus Bahnhof

VERKEHRSVERBINDUNGEN

Zentral in Hamburg-Mitte gelegen, erreichen Sie uns bequem mit S-Bahnen, U-Bahnen und Bussen rund um den Hamburger Hauptbahnhof.

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg-Mitte

Schlafen Sie gut?

Guter Schlaf
ist wichig für unser
Wohlbefinden!

www.schlafapnoe-hamburg.de

Wenn im Schlaf die Atmung aussetzt

Kommt es beim Schlafen immer wieder zu Atempausen, so spricht man von einer **SCHLAFAPNOE**. Oft bemerken die Betroffenen diese Atemaussetzer nicht. Es sind die Partner oder Partnerinnen, denen dies auffällt, weil die Atemgeräusche oder das Schnarchen für längere Zeit komplett aussetzen. Nicht jede Atempause im Schlaf ist bedenklich. **Eine unbehandelte Schlafapnoe kann allerdings weitreichende körperliche, seelische und soziale Folgen haben.** An welchen zusätzlichen Symptomen kann man dieses Krankheitsbild erkennen? Welche konkreten Auswirkungen hat eine unbehandelte Schlafapnoe? Welche Ärzte/innen stehen in unserer Region für eine Diagnose zur Verfügung?
Diese und anderen Fragen wollen wir in unserer Selbsthilfegruppe Schlafapnoe nachgehen.

Das Schlafapnoe-Syndrom

In der Bundesrepublik leben schätzungsweise 4 Mio. Betroffene, von denen aber nur 1 Mio. sich in in Behandlung befindet. Das Schlafapnoe-Syndrom ist mittlerweile sehr gut erforscht und mit modernen Geräten sehr gut behandelbar. Lautes unregelmäßiges Schnarchen kombiniert mit Atemaussetzern sind die Vorstufe des Schlafapnoe-Syndroms.

Begünstigt wird die Schlafapnoe durch Übergewicht, Alkoholkonsum, Schlafmittel, Nikotin, üppige Mahlzeiten am Abend, Engstellen im Nasen- und Rachenbereich, Fehlstellungen des Unterkiefers etc. Man unterscheidet hier das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) und das zentrale Schlafapnoe-Syndrom (ZSAS). Oft gibt es aber auch Mischformen.

Was leistet eine Selbsthilfegruppe?

Die Selbsthilfegruppe besteht aus Patienten verschiedener Schlaflabore Hamburgs und Umgebung. Hier treffen sich Menschen, die Schlafprobleme haben, sich über das Thema informieren wollen und im Gespräch Hilfe und Erfahrung mit anderen Betroffenen untereinander austauschen. Sehr willkommen sind auch die Angehörigen, die als Folge von Atemstillständen sehr unruhige Nächte erleben und wichtige Helfer in der Therapie sind. Mitglied kann jeder werden, der sein Interesse auf einem Formblatt mitteilt. Die erhobenen Daten dienen ausschließlich der Kommunikation innerhalb der Gruppe und nicht zu Werbezwecken. Mitglieder erhalten Informationen über geplante Veranstaltungen der Selbsthilfegruppe. Mitglieder erhalten 4 X im Jahr auf den Gruppentreffen **„das schlafmagazin“** und weitere Literatur und Berichte zum Thema. Aber nur bei Interesse.

Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern (z.B. Ärzten, Therapeuten, anderen Medizin- oder Sozialberufen) geleitet. Manche ziehen jedoch gelegentlich Experten/innen zu bestimmten Fragestellungen hinzu. Die Teilnahme an unseren Gruppentreffen ist **freiwillig und kostenfrei**.

Mit regelmäßigen Besuchen auf Fachmessen und die gute Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen deutschlandweit sind wir bestrebt, immer auf einem aktuellen Wissensstand zu bleiben. Komplexe Fragestellungen werden von uns auch bei Bedarf im Netzwerk recherchiert.