

Themenschwerpunkte unserer SHG

- Erfahrungsaustausch Maskennutzung
- Nebenwirkungen der Therapie und Lösungen
- Maskenvorstellung durch Hersteller/Servicefirmen
- Gerätevorstellung durch Hersteller/Servicefirmen
- Ermutigung vom Zaudern zum Handeln
- Ermutigung zum Durchhalten der Therapie
- Stromkostenbeteiligung der Krankenkassen
- Verteilung von Fachaufsätzen
- Bereitstellung verschiedener Formblätter
- Schlafapnoe und Straßenverkehr
- Tagesmüdigkeit - Tagesschläfrigkeit
- Zungenschrittmacher/Zahnschiene
- HNO-Operationen

Wenn Du bereits in einem Schlaflabor warst, benötigen wir folgende Infos für das Erstgespräch: Behandelnder Arzt, Schlaflabor, Versorger, Geräte-name, eingestellter Druck und Maskenbezeichnung.

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



Wir sind Mitglied in zwei Verbänden:



Kontaktadresse

Ansprechpartner: Hans Warnitz
Kiehhörn 5 · 22049 Hamburg
Telefon: 040 - 84 89 89 06 (AB)
e-Mail: info@schlafapnoe-hamburg.de
Internet: www.schlafapnoe-hamburg.de

GRUPPENRAUM

Der Paritätische KISS-HH Schloßstraße 12 (Eingang Claudiusstraße) · 22041 Hamburg · 1. Stock Raum 4 · 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.

LAGEPLAN



VERKEHRSANBINDUNGEN

S1 Wandsbeker Chaussee **U1** Wandsbek Markt
Buslinien: 8, 9, 10, 11, 23, 28, X22, X32, 213, 116, 160, 260, 261, 162, 263, 8700, 608, 618.

Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe
Hamburg-Wandsbek



Selbsthilfegruppe für:
SCHNARCHEN
SCHLAFAPNOE
SCHLAFSTÖRUNGEN
in Verbindung mit der Schlafapnoe

www.schlafapnoe-hamburg.de

Fakten zur Schlafapnoe

RISIKO FAKTOREN

- starkes Übergewicht
- üppige Mahlzeiten am Abend
- Alkohol, besonders am Abend
- Rauchen
- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- unregelmäßige Schlafzeiten
- an Schlafapnoe leidende nahe Verwandte
- männliches Geschlecht
- Engstellen in Nasen-/Rachenraum

SYMPTOME

- lautes, unregelmäßiges Schnarchen
- ständige Müdigkeit, Einschlafzwang am Tag
- Konzentrationsschwäche
- Nervosität, Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- nächtliches Schwitzen
- sexuelle Störungen, Impotenz
- Schwindelanfälle
- verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit
- Persönlichkeitsveränderungen

MÖGLICHE FOLGEN

- Bluthochdruckerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Depressionen
- erhöhte Unfallgefahr
- koronare Herzkrankheit bis hin zum Herzinfarkt
- plötzlicher Herztod
- Schlaganfall

Definition der Schlafapnoe

In der Bundesrepublik leben schätzungsweise 4 Mio. Betroffene, von denen aber nur 1 Mio. sich in Behandlung befindet. Vorläufer der Schlafapnoe ist oft lautes, unregelmäßiges Schnarchen.

Die Medizin unterscheidet **3 Arten von Schlafapnoe:**

1. Die obstruktive Schlafapnoe (OSA) entsteht durch eine Verengung der oberen Atemwege.

2. Die zentrale Schlafapnoe (CSA) wird verursacht durch Aussetzer der Hirnfunktion.

3. Findet noch eine Restatmung statt, ist diese aber zu gering und mit einem nicht ausreichenden Austausch der verbrauchten Luft verbunden, liegt eine Hypopnoe vor. Eine erschwerte Atmung durch zu enge Atemwege (obstruktive Hypopnoe) oder ein zu geringer Atemungsantrieb (zentrale Hypopnoe).*

Die Gemeinsamkeit von allen nichtbehandelten Apnoen: sie reduzieren den Sauerstoffgehalt im Blut mit langfristigen Schädigungen aller inneren Organen.

Sollten Sie einen Verdacht haben, an Schlafapnoe zu leiden, wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt, Lungenfacharzt (Pneumologe), Schlafmediziner oder HNO-Arzt. Wird bei Ihnen eine Schlafapnoe diagnostiziert, bekommen Sie eine nächtliche Atemhilfe in Form einer Überdruckbehandlung verordnet (CPAP- oder APAP-Therapie). Die nasale Überdruckbeatmungstherapie ist sehr effektiv, jedoch für den Patienten sehr gewöhnungsbedürftig. Ohne fremde Hilfe kommt es sehr oft zu Therapieunterbrechungen oder Therapieabbrüchen. Hier können und leisten Selbsthilfegruppen wertvolle Arbeit. Deshalb nicht verzagen und unsere Selbsthilfegruppe fragen. Wir bieten Ihnen: „Hilfe zur Selbsthilfe!“

*Text Nr. 3 Definition der Hypopnoe: Dr. med. Holger Hein, Reinbek

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 Datenblatt 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 zum Thema.

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, kostenfrei und ersetzt in keinem Fall die persönliche Beratung durch einen Hausarzt, Pneumologen, Schlafmediziner oder HNO-Arzt.**

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 im Netzwerk recherchiert.