

## ● Schlafen Sie gut?

Können Sie tief und ruhig schlafen? Wachen Sie erholt und frisch auf? Starten Sie gestärkt in den neuen Tag?

Leider klagen immer mehr Menschen über Schlafstörungen. Eine mögliche Ursache dafür ist die Schlafapnoe, eine Erkrankung mit schlimmen Folgen.

## ● Schlafapnoe erkennen

Häufiges Aufwachen, unruhiger Schlaf, am Morgen wie gerädert, tagsüber ständig müde und gereizt sein. Leistungsschwäche, Konzentrationsprobleme und ein unbändiger Einschlafzwang (Sekundenschlaf), machen das Leben schwer und erhöhen das Unfallrisiko. Die Nachtruhe wird meistens durch lautes Schnarchen gestört. Das stellt auch die Partnerschaft vor Probleme.

Diese Symptome können auf häufige und sehr lange Atemstillstände (Apnoen) zurückgehen, die im Schlaf vorkommen.

Beängstigend sind lange Atempausen mit Schweißausbrüchen. Eine gründliche Untersuchung beim Facharzt ist dringend erforderlich. Langzeit- und Spätfolgen können dramatisch sein, wenn man die tückische Krankheit „Schlafapnoe“ nicht ernst nimmt.

**① Bei der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Mecklenburger Seenplatte erhalten Sie Informationen, Rat und Anschriften von Fachärzten!**

## ● Schlafapnoe behandeln

Zunächst wird der Schlaf des Patienten beobachtet, damit eine verlässliche Diagnose möglich ist. Das geschieht entweder bequem daheim mit einer ambulanten Schlaf-Messung (Screening) oder im Schlaflabor, wo über Nacht umfassende Daten ermittelt werden.

Nach der medizinischen Auswertung empfiehlt der Schlaflaborarzt - im Falle einer Erkrankung - geeignete und erforderliche therapeutische Maßnahmen.

Eine mögliche und anerkannte Therapieform gegen Atemstillstände, die auf eine erschlaffte Rachenmuskulatur zurückgehen, ist z.B. die "Unterstützung der oberen Atemwege mit Luftdruck". Ein Gerät stellt auch im Schlaf die kontinuierliche Versorgung mit Atemluft sicher - die sogenannte nCPAP- Therapie.

## ● Unbehandelte Schlafapnoe hat dramatische Folgen

Die medizinische Behandlung einer Schlafapnoe ist erforderlich - ohne wenn und aber. Die gesundheitlichen Probleme durch Atemstillstände führen nicht selten zu gravierenden Spätfolgen.

Unzureichender Schlaf und Tiefschlaf, Belastung des Organismus durch andauernde Weckreaktionen, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt übermäßig ab - all diese Faktoren bewirken Mangelerscheinungen und sind Dauerstress für den Körper.

Schädigungen des Gehirns, des Herz- & Kreislaufsystems, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, plötzlicher Herztod, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Depressionen, und nächtliches Nasenbluten sind mögliche Folgeerkrankungen. Manche Betroffene sind übergewichtig, was die gesundheitlichen Probleme noch verstärkt.

## ● Wer hilft mir? Was hilft mir?

Der Schreck sitzt tief: Plötzlich chronisch krank! Medikamente für unbestimmte Zeit einnehmen, Therapien ein Leben lang anwenden. Die Krankheit selbst ist kaum bekannt, viele Fragen sind offen.

Der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe ist in dieser Situation ideal: Man kann Fragen stellen, die Erfahrungen Betroffener hören und davon profitieren, gegenseitig Tipps und Unterstützung geben, Vor- und Nachteile von Behandlungen oder Probleme mit bestimmten Therapieformen in aller Ruhe besprechen.

Unter dem Dach des **Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. (GSD)** haben sich bereits viele Selbsthilfegruppen gebildet, so auch unsere Selbsthilfegruppe, die **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Mecklenburger Seenplatte**. Die Adresse finden Sie am Ende der Broschüre. Bei den Gruppentreffen steht die Zeit zur freien Aussprache hoch im Kurs. Daneben gibt es Vorträge, Infos zu medizinischen Aspekten und dem Sozialrecht: schließlich haben chronisch Kranke mitunter Probleme am Arbeitsplatz oder mit der Krankenkasse.