

Unsere Ziele

Unsere Selbsthilfegruppe verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke.

Eine Erhöhung der Lebensqualität der Betroffenen ist unser oberstes Ziel.

Das Wohlbefinden der Betroffenen beim Umgang mit unserer Erkrankung und der Therapie wollen wir mit unserer Tätigkeit erreichen.

Weitere Aufgabenstellungen:

- Informationen und Öffentlichkeitsarbeit,
- Schulungen (Maskenschulungen, u.s.w),
- Erfahrungsaustausch unter Betroffenen,
- Vorträge von Krankenkassen, Ärzten, Herstellern und Vertreibern,
- Beratung beim Umgang mit der Therapie und bei psychischen Belastungen
- Besuch von Tagungen, Messen, Kongressen, sowie Treffen von Selbsthilfgruppenleitern im Rahmen des Erfahrungsaustausches und der Weiterbildung,
- Aktive Gesundheitspflege und Aufklärung durch persönliche Gespräche und Beratung.

Für Sie, neue Mitglieder, Betroffene Interessierte und auch Hilfesuchende sind wir jederzeit offen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie betroffen sind, Interesse haben oder Hilfe suchen.

Wir sind selbst Betroffene und möchten Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen, Vertraulichkeit ist selbstverständlich.

Die Zusammenkünfte, Themen und Vorträge werden langfristig abgestimmt.

① Wir treffen uns:

Am 1. Mittwoch des ungeraden Monat im Jahr um 17:00 Uhr

im Stadtteilzentrum „Mosaik“
Alt Landsberger Platz 2; 12685 Berlin
Eingang über Pritzhagener Weg
Verkehrsverbindung: Tram M6 u.18; Bus X54, X69, 195, 197 bis Haltestelle:
Landsberger Allee / Blumberger Damm

Ansprechpartner sind:

SHG Schlafapnoe Berlin Marzahn-Hellersdorf

Jürgen Pohlenz
Fichtelbergstr. 28, 12685 Berlin
Tel.: 030 22349081 / Fax: 030 22349082
e-mail: juepo-sas@telecolumbus.net

Petra Lehmann
Tel.: 030 9314505

Stadtteilzentrum Mosaik
Alt Landsberger Platz 2, 12685 Berlin
Tel.: 030 549 881 83

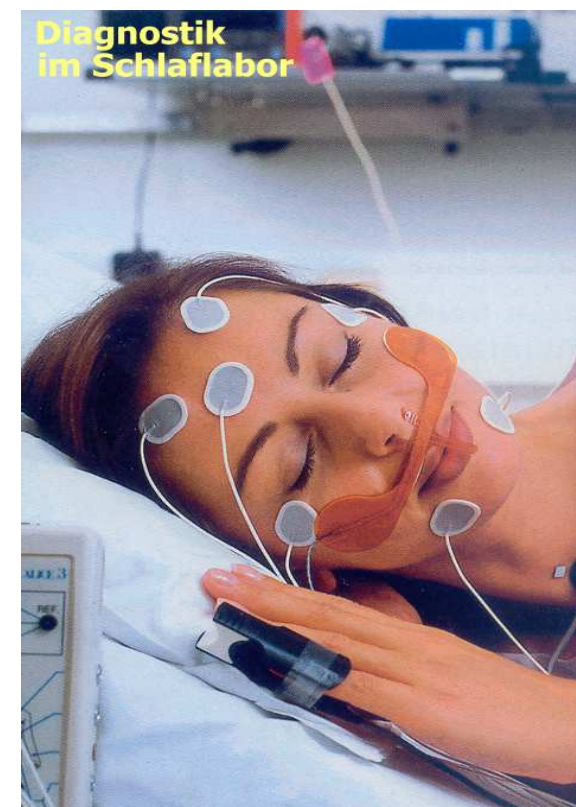
Wir sind Mitglied im:



GSD Bundesverband Gemeinnützige
Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e. V.

Wir bewegen gemeinsam -
was uns verbindet

Selbsthilfegruppe



Schlafapnoe - Chronische
Schlafstörungen

Berlin
Marzahn-Hellersdorf

Der gesunde Schlaf

Gesunder Schlaf ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Wann geschlafen werden sollte, das bestimmt unsere innere Uhr. Wir schlafen, um uns zu erholen, zu regenerieren, neue Kräfte zu schöpfen und Energien aufzutanken, also um den Alltag mit seinen verschiedenen Anforderungen und Aufgaben aktiv und kreativ gestalten zu können.

Wie schlafen Sie???

Fragen Sie sich selbst:

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

Schlafapnoe – die fast unbekannteste Krankheit !

Wie gefährlich ist diese Krankheit?

Das Schnarchgeräusch ist zunächst – so denkt man (oder Mann ?!) – nur eine Belästigung und Beeinträchtigung der nächsten Angehörigen bzw. Partner. Fast jeder Mensch hat in seinem Leben schon einmal Schnarchlaute von sich gegeben, doch sehr oft verbirgt sich dahinter eine gefährliche Krankheit, die ungeahnte Folgen haben kann.

Was ist Schlafapnoe?

Apnoia - so nannten schon die alten Griechen die Windstille oder Flaute. Heute bezeichnet man die Atemstillstände als das **Schlafapnoe-Syndrom (SAS)**. Diese Atemstillstände können bis 600 mal und mehr, in einer Nacht auftreten.

Dadurch sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut das heißt, das Gehirn und alle anderen Organe werden nicht ausreichend mit notwendigen Sauerstoff versorgt. Im Schlaf kommt es dann sehr oft zu Weckreaktionen (**Arousals**) des Gehirns für den Körper.

Die Arousals sind ein notwendiges Übel, denn sie bewahren den Menschen vor dem Ersticken. Ein erholsamer Schlaf wird jedoch dadurch verhindert, der Mensch oder Patient ist am Morgen müde, als hätte er die ganze Nacht Schwerstarbeit geleistet. Unser Körper hat es auch, aber meist von uns selbst unbemerkt !

Merkmale der Schlafapnoe

Dies sind unter anderem:

- häufiges Aufwachen,
- unruhiger Schlaf,
- am Morgen wie gerädert sein,
- tagsüber ständig müde und gereizt sein.

Leistungsschwäche, Konzentrationsprobleme und tagsüber starker Einschlafzwang machen das Leben schwer und erhöhen das Unfallrisiko. Beängstigend sind nachts häufig auftretende Atemstillstände, die Apnoen, die man selbst meist nicht bemerkt!

Was passiert im Schlaf ?

Chronische Schlafstörungen sind keine Befindlichkeitsstörungen! In einer Nacht wurden bei Patienten bis zu mehrere Hundert Atemstillstände festgestellt. Während der Atemstillstände wird dem Körper kein Sauerstoff zugeführt. Der Körper steht zu einer Zeit, in der er sich regenerieren sollte, unter Dauerstress! Der Sauerstoffmangel führt auf Dauer zu schweren Organschäden.

Also handeln Sie!

Einige mögliche Folgen sind:

Bluthochdruck , Herzinfarkt , Schlaganfall , Herzrhythmusstörungen , Herzmuskelschwäche , plötzlicher Herztod und unter anderem verkürzte Lebenserwartung.

Die Symptome

- lautes, unregelmäßiges Schnarchen mit Atemstillstand,
- verminderte Leistungsfähigkeit (körperlich und geistig) ,Konzentrationschwäche ,
- Depression ; Nervosität, Gereiztheit ,
- Kopfschmerzen beim Erwachen ,
- Gedächtnisstörungen , Sekundenschlaf,
- morgendliches Schwindelgefühl ,
- Persönlichkeitsveränderungen,
- nächtliches Schwitzen,
- häufiges nächtliches Wasserlassen.

Die Therapie

Bei leichteren Fällen oder zur besseren Wirkung der Therapie hilft oft schon eine Umstellung der Lebensgewohnheiten , wie Gewichtsabnahme kein Alkohol am Abend, Schlafmittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt, sowie eine medikamentöse Behandlung durch den Facharzt .

Bei vielen Patienten führen diese Therapien jedoch nicht zum Erfolg und es wird ein Atemtherapiegerät mit Nasenmaske verordnet. Mit Hilfe dieses Gerätes werden durch einen Überdruck die Atemwege während des Schlafes offen gehalten und damit Apnoen wirksam verhindert.

Operative Eingriffe zur Behandlung der Schlafapnoe sollten nur in medizinisch begründeten Einzelfällen die Ausnahme bleiben.