

Schlafapnoe?

Was ist das? Und Nun?

Was ist Schlafapnoe?

Schlafapnoe – Atemaussetzer gibt es als obstruktive Apnoe (Zunge rutscht tief in den Rachen und dies verursacht Schnarch - Geräusche und einhergehende Atemaussetzer und / oder als zentrale Apnoe, hier hat die Atemsteuerung im Gehirn ein Defekt. Mögliche Konsequenzen können sein: **Sekundenschlaf**, Herzprobleme, Bluthochdruck, Konzentrationsschwächen, andauernde Müßigkeit, Diabetes und andere gesundheitliche Probleme. **Dies alles kann Ihre Lebensdauer negativ beeinflussen.**

Sind Sie von der Schlafapnoe betroffen? Haben Sie Symptome der Schlafapnoe?

Schnarchen Sie? Berichtet Ihr Partner über Atemaussetzer von Ihnen? Sind Sie morgens unausgeschlafen? Sind Sie tagsüber müde? Schlafen Sie manchmal ein?

Was ist zu tun, wenn der Verdacht auf eine Schlafapnoe besteht?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt. Dieser wird Sie an einen Spezialisten überweisen. Mittels eines „Screening-Gerätes“, welches Sie über Nacht tragen müssen und welches Ihre Atemtätigkeit misst, kann festgestellt werden, ob eine Behandlung für Sie in Frage kommt. Die endgültige Diagnose erfolgt in einem Schlaflabor, hier wird auch die individuelle Anpassung des Luftdruckes ermittelt und eine Schlafmaske individuell angepasst. Sie erhalten dann nach Abstimmung mit Ihrer Krankenkasse die notwendigen Hilfsmittel (Gerät, Maske und Zubehör) vom Geräteelieferanten.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Auswirkungen der Schlafapnoe Erkrankungen können durch die **CPAP Therapie** (Continuous Airway Pressure) behandelt werden: Diese Geräte erhöhen anfangs den kontinuierlich zugeführten Luftdruck in den oberen Atemwegen (Rampe) bis der eingestellte Therapiedruck erreicht ist. Der zugeführte Therapiedruck bleibt während des Ein- und Ausatmens immer gleich - **oder APAP** (Automatic Positive Airway Pressure) Therapie: Hier wird der Luftdruck durch das Gerät an bestimmte „Atmungsereignisse“ angepasst. Der Druck passt sich innerhalb vorgegebener Grenzen an, die im Schlaflabor als Minimal- und Maximaldruck festgelegt werden.

Die Eingewöhnung in die Therapie (Schlafen mit Maske und Druck) ist nicht ganz einfach, es bedarf der Gewöhnung, man muss sich mit der Krankheit und Therapie arrangieren. Aber es lohnt sich! Sie werden endlich einen erholsamen Schlaf und Ihre Konzentrationsfähigkeit wieder finden sowie alle oben erwähnten negativen Konsequenzen vermeiden.

Eine weitere Möglichkeit der Therapie (bei leichten oder mittleren Atemaussetzern) besteht in der Anwendung einer Zahnschiene, diese wird derzeit aber von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht bezahlt.

Das Vorstandsteam der Selbsthilfe Neuss und Umgebung ist für Sie da!

- R.Schick@schlafapnoe-neuss.de; 02131 / 797950 (1. Vorsitzender)
- hp.kluth@schlafapnoe-neuss.de; 02131 / 4055125 (2. Vorsitzender)