

Unsere Ziele

Sie und wir profitieren davon, dass wir

- uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch bei der Therapie der **Schlafapnoe** helfen, sie zu erleichtern und zu verbessern suchen.
- uns über die neusten Erkenntnisse und Behandlungsmethoden unserer Beschwerden informieren und die Kenntnisse an unsere Mitglieder weitergeben.
- in Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenkassen und Industrie die Diagnose und Behandlung der **Schlafapnoe** und Begleitkrankheiten ständig verbessern.
- über Öffentlichkeitsarbeit Betroffene und auch alle am Gesundheitswesen beteiligten Gruppen über die Problematik der **Schlafapnoe** aufklären.
- Betroffene bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen nahe an ihrem Wohnort unterstützen.

Folgende Informationen können Sie von uns erhalten:

- Umfangreiches Informationsmaterial über die Krankheit **Schlafapnoe**
- Adressen von niedergelassenen Ärzten mit Kenntnissen über **Schlafapnoe**, Schlafmedizin
- Anschriften von Schlaflaboren
- Anschriften von Selbsthilfegruppen

Unser Verein ist eine gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts, das bedeutet, dass Spenden und Mitgliedsbeiträge steuerlich absetzbar sind.

Wir haben die Selbstverpflichtungserklärung der Initiative Transparente Zivilgesellschaft unterschrieben, in der wir uns dazu verpflichten, zehn präzise benannte, relevante Informationen über uns leicht auffindbar der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Schon vor dem Besuch eines Schlaflabors sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen. Wir versuchen, Ihnen bei der Bewältigung von Problemen zu helfen.

Wir sind für Sie da:

1. Vorsitzender:

Michael Biermann

Telefon: 0201 - 17 75 699

E-Mail: biermann@schlafapnoe-essen.de

2. Vorsitzender und Beratungshotline:

Friedhelm Ress

Telefon: 0176 / 51 51 55 33

Beisitzer:

Heidelinde Böhme

Siegfried Becker

Ulrich Flesch

Armin Geisler

Ralf-Rüdiger Lepa

Ralf Nies

Klaus Volkmer

Vorstandsbeauftragter;

Klaus Roth (Ressort Finanzen)

Im Beirat stehen uns zur Seite:

Herr Dr. med. dent. Michael Börgerding

Niedergelassener Zahnarzt in Essen-Bredene

Herr Prof. Dr. med. Helmut Frohnhofen

Leitender Arzt Altersmedizin, Universitätsklinik Düsseldorf

Herr Dr. med. Hartmut Grüger

Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin, Düsseldorf

Herr Prof. Dr. med. Dirk M. Hermann

Klinik für Neurologie, Universitätsklinikum Essen

Herr Prof. Dr. med. Till Hasenberg

Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie, Leiter Adipositas Zentrum West und stellv. Ärztlicher Direktor der Helios St. Elisabeth Klinik, Oberhausen

Herr Dr. med. Winfried Hohenhorst

Chefarzt der Klinik für HNO, Alfried Krupp Krankenhaus, Essen

Herr Alexander Löhr

Leiter des Servicecenters Essen der DAK-Gesundheit

Frau Katrin Pucknat

Geschäftsführerin ResMed Healthcare Deutschland, Martinsried

Herr Jürgen Riesenbeck

Stellv. Regierungspräsident a.D., Essen

Prof. Dr. med. Christoph Schöbel

Chefarzt des Schlafmedizinischen Zentrums der Ruhrlandklinik, dem Westdeutschen Lungenzentrum der Universitätsmedizin Essen

Herr Prof. Dr. med. Dipl. Ing. Helmut Teschler

Ärztlicher Direktor der Ruhrlandklinik Essen a.D.

Störendes Schnarchen? DAS MUSS NICHT SEIN!



Heute wissen wir mehr!

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts

Alfredstraße 309

D-45133 Essen

Telefon: 0176 / 51 51 55 33

E-Mail: selbsthilfe@schlafapnoe-essen.de

www.schlafapnoe-essen.de

Bankverbindung:

Sparkasse Essen

Konto-Nr.: 5 009 089

BLZ 360 501 05

IBAN:DE 69 3605 0105 0005 0090 89

BIC: SPESDE33XXX

Wir sind unabhängig und überparteilich!

**Erste Selbsthilfe für Schlafapnoe
in Deutschland (seit 1992)**

Schnarchen Sie?

Sind Sie unkonzentriert



Sind Sie nervös oder reizbar



Unruhiger Schlaf - Alpträume?

Wären Sie schon einmal fast am Steuer eingeschlafen?

Häufig Kopfschmerzen am Morgen?

Ständig müde - auch am Tage?

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie an einer Schlafapnoe leiden?

Was ist denn Schlafapnoe????

- wenn im Schlaf die Atmung unterbrochen wird Oft für Sekunden - manchmal auch für 1-3 Minuten

... und das bis zu 500 mal und mehr pro Nacht



Im Schlaf erschlafft die Hals- und Rachenmuskulatur, so dass sich der Rachenraum schließt - die Luftzufuhr wird blockiert.



Um nicht zu ersticken, wacht der Apnoe-Kranke auf und holt mit einem kräftigen „Schnarcher“ wieder Luft. Das wiederholt sich während der Nacht bis zu 500 mal. Obwohl der Schnarcher denkt, er hätte die ganze Nacht geschlafen, war er doch die meiste Zeit unbewusst wach.

Auf Dauer führt dies zu einem krankhaften Schlafprofil und organischen Erkrankungen.

Die Folgen:

- Herzbeschwerden und Bluthochdruck
- Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt
- Sekundenschlaf
- Nachlassen der geistigen Kräfte
- Potenzstörungen

Die Auswirkungen der **Schlafapnoe**-Erkrankung können durch die sog. CPAP-Therapie (eng.: Continuous Positive Airway Pressure) gelindert werden. Dabei wird die erschlaffte Rachenmuskulatur **durch** einen leichten Überdruck unterstützt. Moderne CPAP-Geräte haben eine intelligente Elektronik, die den Druck kontinuierlich anpasst. Daneben gibt es auch die Therapiealternativen, wie z.B. Zahnschiene, Zungenschrittmacher und andere.

Wegweiser



- Besuch beim Hausarzt. Er wird Sie ggf. zur Diagnose an einen Facharzt überweisen, der eine Vorstudendiagnostik durchführen kann.
- Der Facharzt (z.B. Pneumologe, HNO-Arzt) führt ein „häusliches Screening“ durch.
- Die endgültige Diagnose erfolgt im Schlaflabor. Hier wird ggf. auch die Schlafmaske angepasst..

Durch diese Therapie kann die Lebenserwartung für Apnoe-Patienten deutlich verlängert werden.

Heute wissen wir Betroffenen mehr !
Sprechen Sie mit uns

Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.



Selbsthilfe Schlafapnoe in Essen e.V.

Wir sind eine starke, ständig wachsende Gruppe von rund 300 **Schlafapnoe**-Betroffenen, die sich seit 1992 zusammengefunden hat, um durch Erfahrungsaustausch und gezielte Information die **Schlafapnoe** als anerkannte Krankheit bekannt zu machen und anderen Betroffenen zu helfen.

Wir wollen auch gegenüber Ärzten, Krankenkassen und Politikern sowie den Medien unsere Interessen als Patienten vertreten und auf Verbesserung unserer Behandlung, der Therapie-Geräte und der Kostenerstattung hinwirken.

Wir treffen uns an jedem **3. Dienstag** im Monat ab **18:00 Uhr zum Austausch**. Ein **Fachvortrag** beginnt immer um **19:00 Uhr** im

Haus der Begegnung
I. Weberstraße 28
45127 Essen
Saal B

Das **Haus der Begegnung** liegt zentral in der Essener Innenstadt, direkt am Weberplatz und ist sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Genügend Parkraum ist vor Ort vorhanden. Wir empfehlen Ihnen das Parkhaus Kastanienhöfe. Unsere Veranstaltungen finden immer im Saal B (Erdgeschoß) statt. Der Zugang ist barrierefrei. Einen Anreisepan finden Sie auf unser Homepage: <https://schlafapnoe-essen.de/ihr-weg-zu-uns0.html>

Gäste sind uns immer herzlich willkommen!

Corona-Spezial Digitale Gesprächsrunden

Bedingt durch die aktuelle Pandemie werden unsere Präsenzveranstaltung zusätzlich oder ausschließlich per Video-Konferenz angeboten. Weitere Informationen, sowie die Themen der Gesprächsrunden, finden Sie auf unserer Homepage oder können per Mail oder über unsere Beratungshotline angefordert werden.