

# Schlafapnoe

das schlummernde **Risiko**...  
... durch **Atemaussetzer**





## Was können Sie tun?

Leiden Sie unter lautem Schnarchen und Atemaussetzern oder trifft zumindest einer der Risikofaktoren zu?

Dann empfehlen wir Ihnen eine ärztliche Beratung.

Im Schlaflabor stellt sich heraus, ob Sie an Schlafapnoe erkrankt sind und welche Therapie für Sie gegebenenfalls die Richtige ist.

Tatsächlich gibt es je nach Schweregrad der Schlafapnoe eine Vielzahl effektiver Behandlungsmöglichkeiten.

Schon einfache Verhaltensänderungen (z.B. eine Reduzierung des Körpergewichts) oder der Einsatz eines Atemtherapiegeräts (CPAP, BiPAP) helfen heute bereits vielen Betroffenen.

# Was ist Schlafapnoe?



Es handelt sich um eine Schlafstörung (Dyssomnie), bei der der Atem des Betroffenen pro Nacht bis zu 600-mal für mindestens 10 Sekunden aussetzt.

Die infolgedessen verringerte Sauerstoffaufnahme löst bei jedem Atemaussetzer eine körpereigene „Alarmreaktion“ aus.

Der Schlaf wird dadurch erheblich gestört, u.a. ist eine erhöhte Tagesmüdigkeit (z.B. Sekundenschlaf) typisch.

## **Die wichtigsten Risikofaktoren für Schlafapnoe:**

- Übergewicht
- Fehlbildungen des Unterkiefers
- Nasenscheidewandverkrümmung
- erhöhter Alkohol- und Nikotinkonsum

Unbehandelt kann Schlafapnoe unter anderem zu Herz-, Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Depressionen führen.

# Fragebogen zur Selbstprüfung

## Epworth Schläfrigkeitsskala

Kurzfragebogen zur Schlafapnoe-Risikobeurteilung

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr normales Alltagsleben in der letzten Zeit:

**Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden – also sich nicht nur müde fühlen?**

Benutzen Sie folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

- 0** würde **niemals** einnicken
- 1** **geringe** Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 2** **mittlere** Wahrscheinlichkeit einzunicken
- 3** **hohe** Wahrscheinlichkeit einzunicken

SITUATION	WAHRSCHEINLICHKEIT EINZUNICKEN			
Im Sitzen lesend	0	1	2	3
Beim Fernsehen	0	1	2	3
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B im Theater)	0	1	2	3
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	0	1	2	3
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um sich auszuruhen	0	1	2	3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0	1	2	3
Wenn Sie nach dem Mittagessen ruhig dasitzen	0	1	2	3
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten warten müssen	0	1	2	3
SUMME				

# Auswertung

## 0–7 Punkte

Ihre Werte liegen vollkommen im Normalbereich. Sie zeigen keine erhöhte Tagesmüdigkeit. Ihr Schlafapnoe-Risiko ist also relativ gering einzuschätzen. Falls Sie jedoch schnarchen oder Ihr Bettpartner sogar Schlafaussetzer festgestellt hat, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden.

## 8–10 Punkte

Bei Ihnen liegt eine durchschnittliche Tagesmüdigkeit vor. Dieses Testergebnis deutet nicht auf ein erhöhtes Risiko hin. Bei dauerhaftem Schnarchen oder festgestellten Atemaussetzern in der Nacht sollten Sie sich jedoch zur Sicherheit von Ihrem Hausarzt untersuchen lassen.

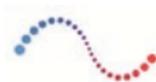
## 11–15 Punkte

Ihre Tagesmüdigkeit ist erhöht. Dies kann jedoch situationsbedingt sein (z.B. wenn Sie zur Zeit wenig schlafen). Dennoch sollten Sie sich gründlich untersuchen lassen. Sie können sich mit dem Testergebnis an Ihren Hausarzt wenden oder an einen Facharzt, der Ihnen auch ein Screening-Gerät für zu Hause mitgeben kann. Eine Übersicht dieser Ärzte finden Sie unter:  
[www.resmed.de/apnealink-finder](http://www.resmed.de/apnealink-finder).

## Über 15 Punkte

Der Grad Ihrer Tagesmüdigkeit ist sehr hoch. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass Sie von Schlafapnoe betroffen sind. Sie sollten sich daher sobald wie möglich von einem Facharzt untersuchen lassen. Er kann Ihnen außerdem ein spezielles Screening-Gerät (ApneaLink) für zu Hause mitgeben, mit dem sich das Risiko für Schlafapnoe zuverlässig feststellen lässt. Eine Übersicht dieser Ärzte finden Sie unter:  
[www.resmed.de/apnealink-finder](http://www.resmed.de/apnealink-finder).

Dem gesunden Schlaf zuliebe  
– machen Sie mit!



# Selbsthilfe bedeutet auch: Hilfe anbieten, Hilfe annehmen

- Sie suchen **Informationen und Erfahrungsaustausch** unter Betroffenen und ihren Angehörigen?
- Sie möchten, dass Ihre Fragen von Zeit zu Zeit durch **Fachleute** und Betroffene beantwortet werden?
- Sie möchten das Gefühl vermittelt bekommen, mit der Krankheit **nicht allein zu sein und ernst genommen** zu werden?



Dann sind Sie bei uns richtig!  
Machen Sie bei uns mit!

## Treffen der Selbsthilfegruppe

**Wann?** Jeden 2. Dienstag im Monat um 19:30 Uhr

**Wo?** Gasthaus Geers, Neustraße 2 in Borken

Der Vorstand der Selbsthilfegruppe  
Borken und Umgebung:

1. Vorsitzender:  
Andreas Bastian  
Tel.: 02861-902364

2. Vorsitzender:  
Otto Schmiegel  
Tel.: 02867-959066