

## Mitgliedschaft

Die Selbsthilfegruppen bestehen aus Schlafapnoe Betroffenen, die sich über das Thema informieren wollen und im Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen Hilfe suchen und geben. Willkommen sind auch die Angehörigen, die als Folge von Atemstillständen unruhige Nächte erleben und wichtige Helfer in der Therapie sind. Die **beitragsfreie** Mitgliedschaft kann auf einer Beitrittserklärung mitgeteilt werden. Mitglieder erhalten Informationen über geplante Veranstaltung der Selbsthilfegruppe.

Die meisten Mitglieder sind gleichzeitig Mitglied im Bundesverband **GSD Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.**, einem Selbsthilfeverband für Schlafapnoe Betroffene und Angehörige. Nutzen auch Sie die Informationen und Vorteile dieser **ebenfalls beitragsfreien Mitgliedschaft**.

## Spendenkonto

Spenden für die Arbeit der Selbsthilfegruppen sind willkommen.

**Steuerabzugsfähige Spenden** bitte über die Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.(GSD), Spendenkonto 577200 bei der Raiffeisenbank Regensburg, BLZ 75060150 mit dem Hinweis „SHG Schlafzentrum HH“. Diese Spenden werden zu 100% an die SHG weitergeleitet.

**Spenden ohne Spendenbescheinigung** bitte an

Konto: Schriever SHG Schlafapnoe,

Haspa 1215 452 622, BLZ 200 505 50

## Kontaktadresse

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Hans Peter Schriever

Kleekamp 23 ° 22339 Hamburg

Tel 040/ 59 66 88 Fax 040/50 28 15

E-Mail [info@schlafapnoe-hamburg.de](mailto:info@schlafapnoe-hamburg.de)

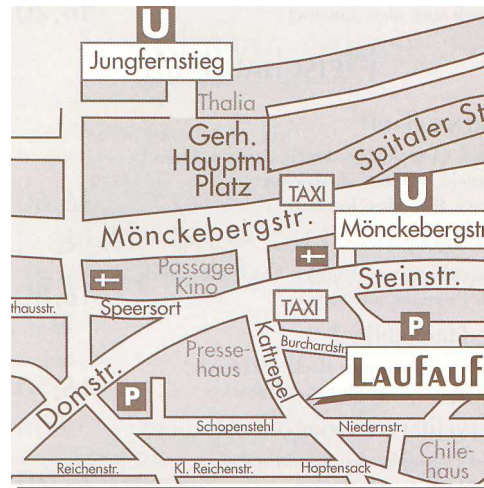
Internet [www.schlafapnoe-hamburg.de](http://www.schlafapnoe-hamburg.de)

## Selbsthilfe- gruppentreffen



### Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg Mitte

Die Gruppe trifft sich jeweils am **1. Mittwoch des Monats von 15.30 bis 17.30 Uhr** in einem separaten Raum in der **Gaststätte Laufauf, Kattrepel 2**. Fällt der 1. Mittwoch auf einen Feiertag, findet die Veranstaltung am folgenden Mittwoch statt.



### Verkehrsverbindungen:

Mit der **U1 U2** oder **S1 S3** bis **Jungfernstieg**.

Mit der **U1** bis **Messberg**

Mit der **U3** bis **Mönckebergstraße**

## Informations- veranstaltungen



### Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Schlafzentrum Hamburg

**Regelmäßig** finden **Vortrags- und Informationsveranstaltungen** im **Diakonie Krankenhaus Bethanien**, Martinistr. 44-46, 22527 Hamburg, statt. Zu den Veranstaltungen werden die Mitglieder schriftlich eingeladen.

## Unsere Themen

- Risiken der Schlafapnoe
- Therapiemöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch Maskennutzung
- Optimaler Einsatz von Beatmungsgeräten
- Begleiterkrankungen der Schlafapnoe
- Kostenbeteiligung der Krankenkassen
- Ermutigung zum Durchhalten der Therapie
- Sekundenschlaf
- Unruhige Beine und Schlafapnoe
- Die neuen BUB-Richtlinien

## Fachliche Beratung

**Prof. Dr. med. Christian Krüger**

Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums Hamburg

## Beitrittserklärung (bitte ankreuzen)

- Ich möchte Mitglied der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Schlafzentrum Hamburg werden und bitte um Einladungen zu den Veranstaltungen.
- Ich möchte Mitglied der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hamburg Mitte werden.
- Ich möchte Mitglied im Bundesverband GSD werden

Name(n) \_\_\_\_\_

Vorname(n) \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ und Ort \_\_\_\_\_

Tel+ggf. Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Verwendetes Therapiegerät\* \_\_\_\_\_

\* diese Angabe erleichtert den Erfahrungsaustausch

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte senden per Post oder Fax 040/502815 an

Selbsthilfegruppen Schlafapnoe  
Hans Peter Schriever  
Kleekamp 23  
22339 Hamburg

## Schlafapnoe, was ist das?

Viele erwachsene Männer, aber auch Frauen, schnarchen, selbst bei Kindern kommt es vor. Wenn Wilhelm Busch dichtete: Musik wird störend oft empfunden, dieweil sie mit Geräusch verbunden, so wäre das beim Schnarchen nur ein Teil des Problems.



Viel unangenehmer und gesundheitlich bedenklicher sind die bei zahlreichen Schnarchern während des Schlafs zum Teil sehr häufig auftretenden Atemstillstände, die sogenannten Schlafapnoen. Diese können verschiedene Ursachen haben. Sie werden oft mit einem heftigen und lautstarken Atemzug beendet.

Durch die häufigen Schlafunterbrechungen und die bei Atemstillständen eintretende Sauerstoffunterversorgung ist der normale Schlafablauf so gestört, dass am folgenden Tag wiederholte Müdigkeit, Abgeschlagenheit und auch der gefürchtete Sekundenschlaf auftreten können. Weitere gesundheitliche Folgen sind nicht ausgeschlossen.

Aber auch die Nachtruhe des Partners wird nachhaltig gestört. Insbesondere die Angst vor einem völligen Aussetzen der Atmung raubt ihm oder ihr den Schlaf. Oft sind es die Partner dann auch, die die Initiative für den Beginn einer Therapie ergreifen und sich darum kümmern, dass die Therapie durchgeführt wird.



## Gemeinsame Erfahrung hilft

In Zusammenarbeit mit dem universitären  
Schlafmedizinischen Zentrum Hamburg  
im

