

**Die nachfolgenden Fragen können zeigen, ob bei Ihnen der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schlafstörung besteht!**

1. Leiden Sie unter Einschlafschwierigkeiten (mehr als 30min. wach liegen)?
2. Haben Sie morgens häufiger Kopfschmerzen / Bluthochdruck?
3. Haben Sie Durchschlafstörungen (mehr als 1x aufwachen)?
4. Nehmen Sie regelmäßig abends Medikamente ein?
5. Schnarchen Sie häufig?
6. Haben Sie morgens häufig das Gefühl nicht erholsam geschlafen zu haben?
7. Haben Sie im Schlaf Atempausen?
8. Treffen folgende Risikofaktoren: Übergewicht, Rauchen, Alkohol bei Ihnen zu?
9. Neigen Sie dazu, gegen ihren Willen tagsüber einzuschlafen?

Kreuzen Sie die Fragen an, die auf Sie zutreffen und zählen Sie die Anzahl!

Bei mehr als drei mit „JA“ beantworteten Fragen, könnte eine behandlungsbedürftige Schlafstörung vorliegen.

## Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

### Unsere Ziele:

- Schlafapnoe ins Bewusstsein bringen
- Rechtzeitige Diagnostik ermöglichen
- Therapieverständnis herbeiführen
- Optimierte technische Versorgung
- Apnoe bedingte Einschränkungen beruflicher und privater Art verhindern helfen
- .....

### Lassen Sie sich helfen!

SG Schlafapnoe e.V.  
Selbsthilfegruppe Schlafapnoebetroffener im Rheinisch-Bergischen Kreis und Leverkusen  
Informationen / Kontakt:

Homepage: [www.sgschlafapnoe.de](http://www.sgschlafapnoe.de)  
Hotline: 0176-25597092  
E-Mail: [Hilfe@sgschlafapnoe.de](mailto:Hilfe@sgschlafapnoe.de)

V.i.S.d.P.: SG Schlafapnoe e.V.

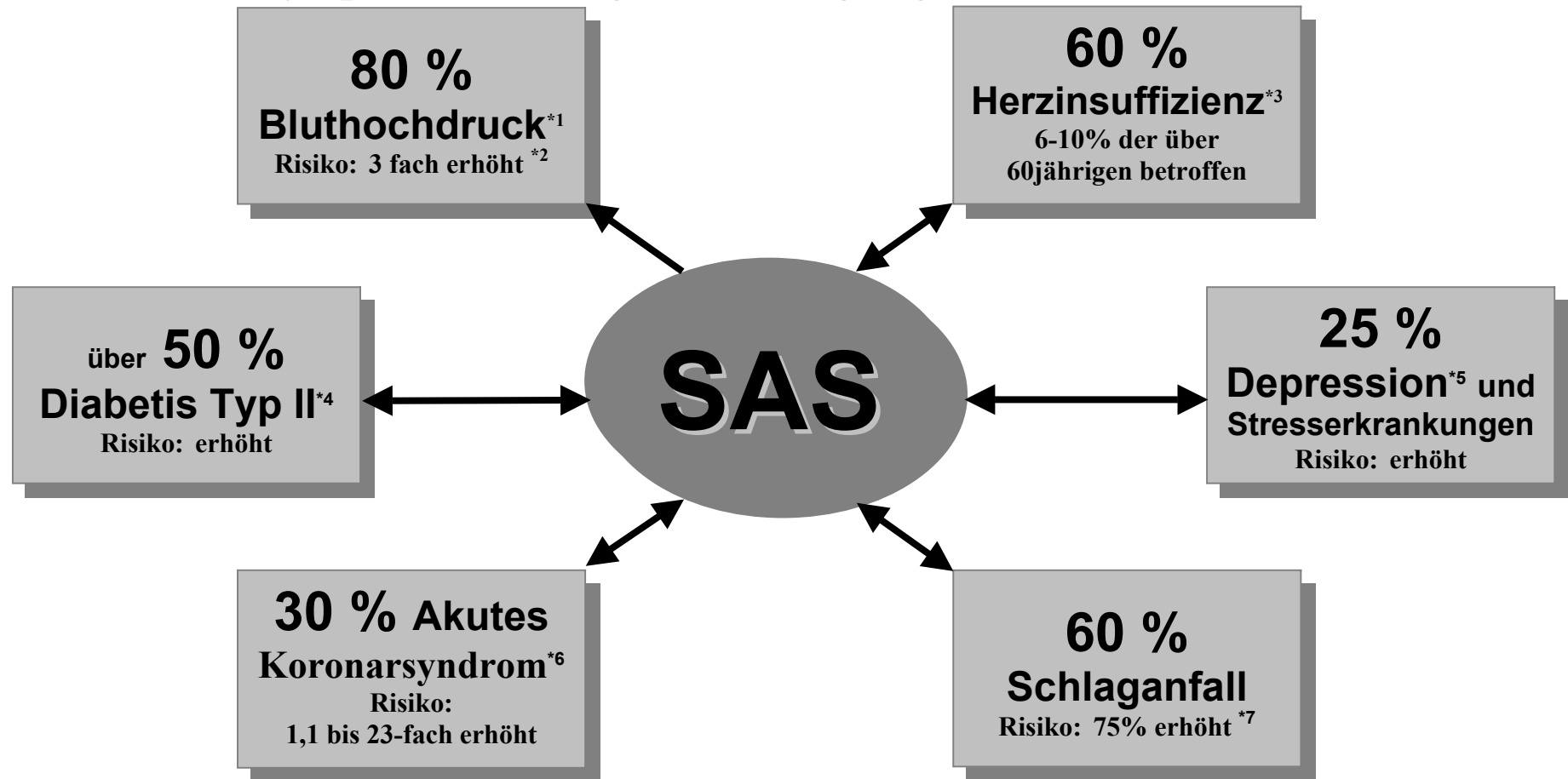


**Tagesmüdigkeit ?  
Einschlafneigung ?  
Bluthochdruck am Morgen ?  
Schnarchen ?**

Ursache könnte eine **Schlafapnoe** sein.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Selbsthilfegruppe!**

Das **Schlafapnoe-Syndrom (SAS)** ist ein Beschwerdebild, das durch Atemstillstände (Apnoen) während des Schlafs verursacht wird und in erster Linie durch eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit bis hin zum Einschlafzwang (Sekundenschlaf) sowie einer Reihe weiterer Symptome und Folgeerkrankungen gekennzeichnet ist.



CPAP-Therapie beeinflusst Entstehung und Verlauf von Krankheiten  
**POSITIV !**

\*<sup>1</sup> Logan AG, et. al. J.Hypertens 2001; 19(12):2271-7

\*<sup>2</sup> Yong T.Peppard P, et al.New Eng.J of Med., ISSN 0028-478,342: 1378-1384

\*<sup>3</sup> Sinn, et. Al. Am J Respir Crit Care Med 1999, 160:1101-1106

\*<sup>4</sup> PD Dr. med. I.A. Harsch; Uni Erlangen

\*<sup>5</sup> Schlafmedizinischen Zentrums Nürnberg, 2008

\*<sup>6</sup> Ärzte Zeitung, 04.09.2006

\*<sup>7</sup> Arch Intern Med 168, 2008, 297

CPAP = Continuous Positive Airway Pressure

(Beständiger erhöhter Luft Druck)