



## Einladung

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Interessenten,

hiermit lade ich Sie recht herzlich zur nächsten öffentlichen Veranstaltung unserer Selbsthilfegruppe Schnarchen-Schlafapnoe im Jahr 2019 ein.

**Wann: Dienstag, den 24. September 2019, um 19:15 Uhr**

**Wo: Kaisersaal der Seniorenresidenz am Kaiserring in Villingen, Kaiserring 2**  
-gegenüber von ADAC und Deutscher Rentenversicherung  
-kostenlose öffentliche Parkplätze vor dem Haus ab 19.00 Uhr

**Referentin: Frau Christine Lenz**

Schlafcoach und Schlafberaterin aus Nürnberg

**Thema: Verbesserung der Therapietreue bei CPAP-Patienten**

Hilfe für Patienten mit Schwierigkeiten bei der Therapieakzeptanz

Akzeptanz bedeutet eine Situation so anzunehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht den eigenen Vorstellungen entspricht. Viele Nutzer einer CPAP-Therapie tun sich schwer mit der Therapietreue und der Akzeptanz der Maske. Eine innere Ablehnung, Ängste, Beklemmungen, klaustrophobische Empfindungen oder andere Schlafprobleme und Schwierigkeiten mit der Maske, spielen bei dieser Therapie oft eine bedeutende Rolle.

Frau Lenz ist eine besondere Expertin mit langjähriger Erfahrung als Schlafberaterin und möchte betroffenen Therapie-Patienten Lösungen zur Therapiegewöhnung aufzeigen. Jeder kann hier noch etwas zur Verbesserung seiner Schlafqualität lernen!

Gäste sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

**Vorschau:** Der nächste Gesprächskreis findet am 22. Oktober 2019 statt.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Obergfell

Selbsthilfegruppenleiter

