

Die Gruppentreffen finden jeweils alle zwei Monate statt im

**Haus der Wahlfamilie
Raum „Stellwerk“
Am Alten Bahnhof 1
87527 Sonthofen**

Die Teilnahme ist kostenlos!

Die Termine werden Ihnen gerne auf Anfrage genannt!

Wir halten Kontakt zu Fachärzten, Schlaflaboren, Therapeuten, Kostenträgern und bieten in gewissen Abständen Vorträge rund um schlafbezogene Atemstörungen an.



Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich bitte an

Luitgard Happ
shg.apnoe-allgaeu@e-mail.de
Telefon 08323 / 99 80 157 und 0151 / 68 41 87 94



**Die Gruppe wird gefördert durch den
Runden Tisch der Krankenkassen in
Schwaben**

Mitglied bei

**Bundesverband Schlafapnoe und
Schlafstörungen Deutschland (BSD)**

**Landesverband Schnarchen-Schlafapnoe
Baden-Württemberg (LVBWSS)**

Deutsche Sauerstoffliga (LOT)

Deutsche Patientenliga Atemwege (DPLA)

Schlaflos im Allgäu



**Selbsthilfegruppe
Schlafapnoe-Schnarchen
Allgäu**

Symptome der Schlafapnoe

- Atempausen während des Schlafes in unterschiedlicher Länge
- häufiges Erwachen in der Nacht
- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Nervosität, Gereiztheit
- Kopfschmerzen
- Alpträume
- Schwindelattacken
- Depressionen
- Übergewicht
- sexuelle Funktionsstörungen (erektiler Dysfunktion)
- nächtliches Schwitzen und Harndrang (Nykturie)
- Restless Legs Syndrom (RLS)
- Periodische Beinbewegungen im Schlaf (PLMS)



Folgen der Schlafapnoe

- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Koronare Herzerkrankungen
- Depressionen
- Diabetes
- nächtliches Nasenbluten
- stark erhöhte Unfallgefahr infolge Sekundenschlaf
- starke Vermehrung der roten Blutkörperchen
- Herzinsuffizienz
- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Demenz
- Fettleber



Unsere Ziele

- Öffentlichkeitsarbeit
- Informieren über die Begleiterkrankungen, die mit der Schlafapnoe einhergehen können
- Gegenseitige Motivation zur regelmäßigen Anwendung der Therapie
- Informieren auch über alternative Therapieformen
- Unterstützen und vermitteln bei Problemen mit Kostenträgern und Versorgern
- Offen sein auch offen für Betroffene anderer schlafbezogener Erkrankungen (z.B. Narkolepsie)

