

Die Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf

Sie haben bereits alles ausprobiert: vom Kauf der vermeintlich richtigen Matratze über zahlreiche Einschlaf Tipps aus der Zeitung bis hin zu Schlaftabletten. Doch nichts davon hat Ihnen wirklich geholfen, Sie schlafen immer noch schlecht, fühlen sich morgens wie „gerädert“ oder sind am Tage müde und unausgeglichen?

Besuchen Sie kein normales Bettengeschäft, sondern gehen Sie in das Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf in Ihrer Nähe. Hier finden Betroffene und Interessierte umfassende und qualifizierte Beratung, Tipps und auch praktische Hilfen rund um das Thema Schlaf. Über die Kernkompetenz ergonomischer Betten hinaus kann der Schlafberater im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf Sie bei Unklarheiten mit Hilfe eines regionalen und bundesweiten Netzwerkes an medizinische Ansprechpartner und Facheinrichtungen in der Region vermitteln.

Die integrierte Schlafschule bietet Aufklärung rund um das Thema Schlafen und Liegen an. Außerdem werden auch Seminare und Übungsabende angeboten, in denen Sie Ihre persönliche Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden und erholsamen Schlaf aktiv trainieren können.

Wir bieten Ihnen:

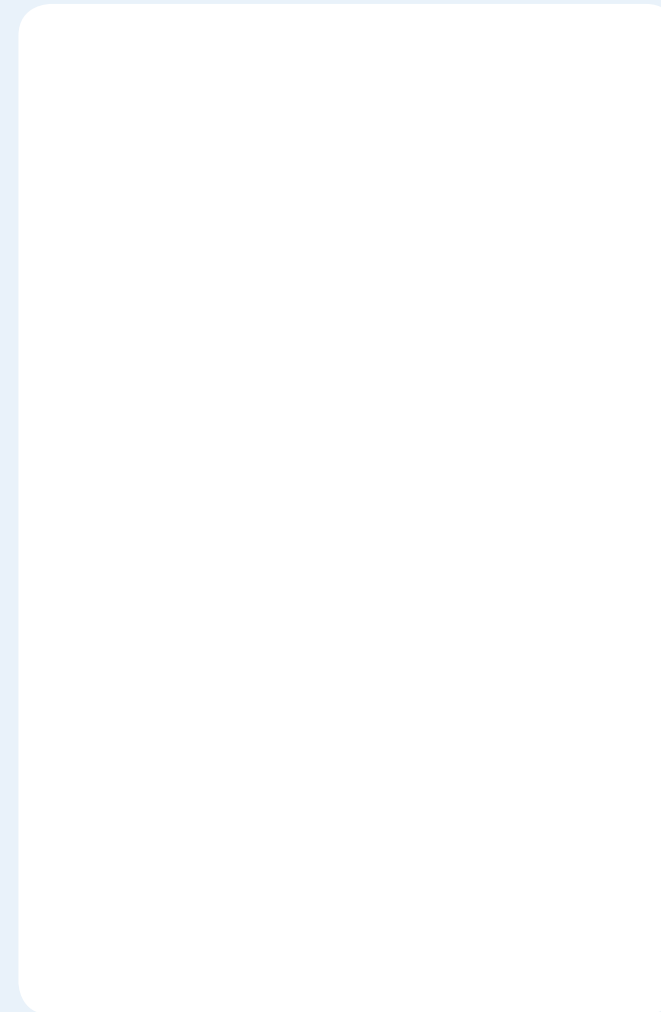
- Betten für ergonomisches Liegen.
- Bettwaren für ein angenehmes Nachtklima.
- Schlafplatzuntersuchungen für ein störungsfreies Bettumfeld.
- Schlafkurse und Hilfen für erholsames Schlafen.
- Schlafberatung für individuelle Lösungen bei Schlafstörungen.
- Aufklärung & Infoabende rund um das Thema Bett & Schlaf.

Die Idee

der Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf geht auf eine Initiative des VDB (Verband der Bettenfachgeschäfte e.V.) zurück. In einem Qualifizierungsprozess haben sich bereits zahlreiche Bettenfachgeschäfte in Deutschland durch erweitertes Wissen gekoppelt mit regionalen Partnern zu Kompetenz-Zentren-Gesunder-Schlaf gewandelt. Damit schließt der Bettenfachhandel eine der Lücken im Beratungsangebot. Dies ersetzt jedoch nie die Überprüfung oder Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt. Ziel der Initiative ist es, dass Betroffene zukünftig in vielen Städten niederschwellige Angebote und offene Ansprechpartner zum Thema Schlaf & Bett finden. Durch unsere Zusammenarbeit im Netzwerk mit Fachverbänden, Therapeuten und Branchenexperten bieten wir Ihnen auch neutrale Basisinformationen zu verschiedenen Themen an.

Ausgeschlafen ist das Leben leichter!

Ihr Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf:



Weitere Infos und Partner unter
www.Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf.de

Herausgeber:

VDB, c/o Bundesverband des Deutschen Textileinzelhandels e.V.
Axel Augustin, An Lyskirchen 14, 50676 Köln, eMail: vdb@bte.de
Kamps Services, Markus Kamps, Theodorstr. 10-10a, 47574 Goch
eMail: markuskamps@kamps-services.de

Fotos: Sean Prior (rechts), Howard Sandler (innen) www.fotolia.com

Anwendertipps Schlafapnoe



Mit Schlafcheck im Innenteil

KOMPETENZ-ZENTRUM
Gesunder Schlaf

Schlafschule und Schlafberatung VDB

Schlaf ist wichtig für die Gesundheit

Fast jeder dritte Mann und jede fünfte Frau schnarchen im Schlaf. Im Extremfall kann das Schnarchen lebensgefährlich sein, denn bei jedem zehnten Betroffenen blockiert die Luftröhre und die Atmung setzt immer wieder aus. Das Gehirn schlägt sofort Alarm, der Betroffene wacht auf und holt mit einem lauten Schnarcher erneut Luft. Dies kann sich die ganze Nacht wiederholen, meist ohne dass der Schnarcher die Schlafunterbrechungen bewusst bemerkt. Somit gilt zu unterscheiden, ob es sich nur um lästiges Schnurren, Schnarchen oder tatsächlich um Apnoe handelt.

Unbehandelte Schlafapnoe erhöht das Unfallrisiko oder die Gefahr eines Schlaganfalls beträchtlich

In einem medizinischen Schlaflabor wird der Patient ein bis zwei Nächte genau überwacht. Die Spezialisten - Lungenfacharzt oder Schlafmediziner - kontrollieren Schnarchgeräusche, Atemtätigkeit, Herzfrequenz und Sauerstoffgehalt des Blutes. Bei der Schlafapnoe erschlaffen die Muskeln des weichen Gaumens so stark, dass die Atemwege ganz zusammenfallen und dem Patienten bleibt bis zu sechshundert Mal pro Nacht die Luft weg. Bei jedem Atemstillstand sinkt die Sauerstoffsättigung im Blut. Das Herz muss verstärkt arbeiten und der Blutdruck steigt. Kurz vor dem Ersticken reißt es den Kranken aus dem Tiefschlaf. Die Atem-Aussetzer können minutenlang andauern. Das kann schwere Folgen haben: Viele Betroffene leiden unter Bluthochdruck, was die Gefahr eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls während des Sauerstoffmangels erhöht. Männer können unter Potenzstörungen leiden. Und durch die ständige Schlafunterbrechung besteht am nächsten Tag durch Müdigkeit auch eine erhöhte Unfallgefahr, und zwar nicht nur im Auto.



Woher weiß man, dass man unter einer Schlafapnoe leidet?

Erste Anzeichen für eine Schlafapnoe sind neben anhaltender Tagesmüdigkeit Bluthochdruck oder auch ein trockener Hals nach dem Aufwachen. Eine sichere Diagnose kann bereits bei vielen Apotheken, beim Allgemeinmediziner oder HNO-Arzt oder bedingt auch bei Sonderaktionen in Ihrem Kompetenz-Zentrum vor Ort per Apnoe-Screening erfolgen.

Was ist zu tun?

Der erste Schritt kann nur ein Besuch beim Allgemeinarzt, einem Internisten oder HNO-Arzt sein, welcher u.a. Blutdruck und Sauerstoffsättigung messen wird. Ein direkter Besuch im Schlaflabor ist nicht zwingend erforderlich, allerdings kann dieser sofort detailliertere Aufschlüsse über Atem- und Herzaktivitäten, Sauerstoffsättigung und Qualität des Schlafes per EEG liefern. Viele Kliniken ermöglichen diese Untersuchungen mittlerweile in heimischer Schlafumgebung mit Hilfe einer mobilen Messstation, deren Daten am nächsten Tag per PC ausgewertet werden können.

Kann man Schlafapnoe vorbeugen?

Übergewicht erhöht die Gefahr einer Schlafapnoe. Zudem helfen Aktivitäten, die den Rachenraum z.B. durch einen Spezialschnuller kräftigen sowie Maßnahmen, welche die Schnarchaktivitäten grundsätzlich verringern. In einigen Fällen helfen schon allein das Schlafen in der Seitenlage durch RLV Hilfswesten, freie Atemwege mit Hilfe von Nasenzapfen oder ein gut gelüftetes, aber nicht eiskaltes Schlafzimmer. Operative Eingriffe, bei welchen das Gaumensegel gekürzt wird, sind immer auch mit Eingriffsrisiken und Narbenschäden abzuwägen. Vom Zahnarzt eingesetzte Protrusionsschienen verändern die Unterkieferstellung und können so das Apnoerisiko senken. Nicht selten sind auch vergrößerte Polypen und Rachenmandeln die Verursacher. Mit zunehmendem Alter erschlaffen die Rachenmuskeln - hier hilft Muskeltraining für den Mund. Alkohol ist unbedingt zu meiden, denn dieser senkt zusätzlich noch den Muskeltonus und lässt den Rachenraum erschlaffen und so die Lautstärke ansteigen.

Was kann man gegen eine Schlafapnoe tun?

Wenn oben aufgeführte Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, hilft eine spezielle Überdruck-Atemmaske (Abb. links). Sie erzeugt leichten Überdruck in den Atemwegen und verhindert damit, dass sich der Rachenbereich durch erschlaffte Muskeln verengt. Diese wird im Schlaflabor angepasst. Die Kosten liegen bei 2000 - 3000 EUR, welche von den Krankenkassen in der Regel übernommen werden.



Checkliste

Machen Sie den Apnoe- und Schlafcheck und prüfen Sie, ob Sie ihre Schlafqualität noch verbessern können.

Apnoe-Check

- ☐ Ich leide unter Bluthochdruck.
- ☐ Ich wache morgens mit einem trockenen Hals auf.
- ☐ Ich fühle mich den ganzen Tag über müde und unausgeglichen.
- ☐ Mir fällt es schwer, mich am Tage zu konzentrieren.
- ☐ Ich leide unter Diabetes Mellitus.

Schlafragen

- ☐ Ich brauche länger als 20 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich brauche weniger als 5 Minuten zum Einschlafen.
- ☐ Ich wache nachts häufig auf und kann dann nicht wieder zur Ruhe kommen.
- ☐ Ich fühle mich oft morgens und tagsüber gerädert und antriebslos.
- ☐ Ich kenne meinen persönlichen Schlafbedarf nicht.
- ☐ Ich bin nicht mit den Empfehlungen der Schlafhygiene vertraut.

Bettfragen

- ☐ Meine Bettenausstattung ist älter als 8 Jahre.
- ☐ Meine Matratze und mein Rost sind nicht vom Fachmann auf meine Körperlänge und meinen Körperbau abgestimmt.
- ☐ Ich habe meine Zudecke nicht nach meinem Wärmetyp unabhängig vom Partner ausgewählt.
- ☐ Mein Nackenkissen wurde nicht fachmännisch in Höhe, Form und Härte meiner Matratze angepasst.
- ☐ Mein Rückenteil lässt sich nicht optimal für eine verbesserte Atmung verstellen.
- ☐ Ich friere oder schwitze im Bett.
- ☐ Ich leide unter Nackenverspannungen.
- ☐ Nach dem Aufstehen habe ich Rückenschmerzen.
- ☐ Mein Arm schläft in der Seitenlage ein.

Jedes markierte Kästchen signalisiert Handlungsbedarf.
Wir empfehlen eine Beratung im Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.

Weitere Informationen zum Apnoecheck finden
Sie in Ihrem Kompetenz-Zentrum-Gesunder-Schlaf vor Ort.