

Wer ist die IGS?

Die IGS (Initiative Gesunder Schlaf) ist eine unabhängige und überregionale Initiative, die rund um das Thema Schlafapnoe Aufklärungsarbeit leistet. Namhafte Fachärzte aus dem schlafmedizinischen Bereich begrüßen und unterstützen diese Initiative.

■ Warum gibt es die IGS?

Enorme Informationsdefizite in der Bevölkerung über die Volkskrankheit Schlafapnoe haben zu der Gründung der IGS geführt. Die Zahlen sind alarmierend: Allein in Deutschland leiden rund 2,5 Millionen der 20 bis 60-jährigen an Schlafapnoe. Weniger als 10 Prozent der Betroffenen, die therapiert werden müssten, sind tatsächlich in Behandlung.

■ Welche Ziele verfolgt die IGS?

Ziel ist es, die Informationsdefizite in der Bevölkerung abzubauen und die Betroffenen frühzeitig zu einer Diagnose und ggf. zur Therapie zu bewegen. Der rechtzeitige Beginn einer Behandlung würde nicht nur die Betroffenen vor erheblichen Folgeerkrankungen schützen, sondern auch die Therapiekosten senken und hohe volkswirtschaftliche Folgeschäden vermeiden.

■ Wen will die IGS ansprechen?

Die IGS will in erster Linie diejenigen Menschen sensibilisieren, die unter Schlafapnoe leiden, ohne etwas davon zu ahnen. Außerdem sind es insbesondere die Haus- und Fachärzte, die Kostenträger und die gesundheitspolitischen Repräsentanten, mit denen die IGS in Dialog treten möchte.

IGS
Initiative ■ Gesunder Schlaf
www.initiative-gesunder-schlaf.de

IGS Initiative Gesunder Schlaf
Saarbrücker Straße 38
D-10405 Berlin

Fon +49 (0)30 41 40 21-0
Fax +49 (0)30 41 40 21-33

E-Mail: info@initiative-gesunder-schlaf.de

Schnarchen?
Atemnot?
Müde?
Gereizt?



Schlafapnoe

Die unbekannte Volkskrankheit

IGS
Initiative ■ Gesunder Schlaf
www.initiative-gesunder-schlaf.de



■ Was ist Schlafapnoe? Woran erkennt man diese Krankheit?

Der Begriff „Apnoe“ kommt aus dem Griechischen und heißt „Windstille“. Bei der Schlafapnoe kommt es bei Menschen jeden Alters während des Schlafes immer wieder zu Atemaussetzern, die bis zu mehreren Minuten dauern können. Erst mit einer körpereigenen Weckreaktion (Arousal) setzt die Atmung wieder ein.

Dies führt am Tage zu Müdigkeit, Einschlafneigung, Kopfschmerzen, verminderter Leistungsfähigkeit, Stress am Arbeitsplatz, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, erhöhtem Unfallrisiko (Sekundenschlaf), Depressionen oder Sexualstörungen. Erholbarer gesunder Schlaf ist ohne eine Behandlung nicht mehr möglich.

Ist der Körper über einen längeren Zeitraum durch Schlafapnoen beeinträchtigt, können erhebliche Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Schlaganfälle auftreten. Diese Risiken können bei frühzeitiger Erkennung und Behandlung deutlich reduziert werden.

Atemnot
Gereizt
Schnarchen Müde

■ Wo erhalten Betroffene Hilfe?

Der Hausarzt ist zumeist die erste Anlaufstation. Er stellt eine erste Verdachtsdiagnose.

Wenn erforderlich, überweist er den Patienten zur näheren Untersuchung in ein Schlaflabor. Hier wird der Schlaf mit einer sogenannten Polysomnographie genau analysiert. Dort wird die Diagnose erstellt und die weitere Vorgehensweise festgelegt.

Die effizienteste und am weitesten verbreitete Therapie ist die mit einem Überdruckbeatmungsgerät (CPAP-Gerät), das während des Schlafes die Atemwege offen hält.

Betroffene können sich außerdem an eine der vielen Selbsthilfegruppen wenden, die mit Rat und Tat zur Seite stehen.

■ Wo kann ich mehr über Schlafapnoe erfahren?

Weiterführende Informationen wie beispielsweise „14 Fragen zur Früherkennung“, Symptome der Schlafapnoe, Adressen von Schlaflaboren oder Selbsthilfegruppen hat die IGS im Internet zusammengestellt unter: www.initiative-gesunder-schlaf.de

Sollten Sie darüber hinausgehende Informationen zum Thema Schlafapnoe benötigen, nehmen Sie einfach Kontakt mit der IGS auf. Gern beantworten wir Ihnen alle Fragen, die im Zusammenhang mit Schlafapnoe stehen.

■ IGS im Dialog

Dennis Dietrich, 29, Schlafapnoiker, sagt:

„Die IGS hat mir sehr weitergeholfen. Sei es mit Informationen über Patientenrechte, Krankenkassentipps oder Ansprechpartnern aus meinem Wohnort. Sie hat mich unabhängig und fachkundig informiert!“

Dr. Hans-Günther Weeß,
Leiter Interdisziplinäres Schlafzentrum,
Pfalzkrankenhaus, Klingenmünster, meint:

„Die Homepage ist ein Paradebeispiel für eine gelungene Informationsseite. Sie bietet umfassende und fachkundige Informationen für alle Interessierten und Betroffenen.“

