

So erzielen Sie beste Ergebnisse in Ihrer Therapie

- ❑ **Stellen Sie sicher, dass Ihre Maske Ihnen richtig passt** - sie sollte bequem sitzen, gut anliegen - um Leckagen zu minimieren -, und Ihnen eine Reihe von bequemen Schlafpositionen ermöglichen.
- ❑ **Benutzen Sie bei Bedarf einen Atemluftbefeuchter** - Warmluftbefeuchtung kann die Therapie angenehmer und wirksamer machen. Sie verhindert und mindert potenzielle Nebenwirkungen wie tränende Augen, Trockenheit der Nase oder Nasenschleimhautschwellungen bzw. Trockenheit oder Reizungen im Hals.
- ❑ **Durchhaltevermögen ist der Schlüssel zum Erfolg** - Kontinuität bei der Behandlung resultiert in einem gesünderen Schlaf und einem gesünderen Leben. Dies ist insbesondere wichtig, wenn Sie außerdem andere ernsthafte Gesundheitsprobleme haben, wie beispielsweise hohen Blutdruck, Diabetes oder Herzstörungen.
- ❑ **Treffen Sie Entscheidungen zu einem gesunden Lifestyle** - wie z. B. Gewichtsabnahme, weniger Alkoholkonsum und regelmäßige Schlafgewohnheiten, z. B. indem Sie jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett gehen.
- ❑ **Suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe** - es gibt zahlreiche Apnoegruppen auf der ganzen Welt. Ihre Familie und Freunde können Ihnen auch bei der Motivation zur Behandlung behilflich sein, insbesondere wenn sie Ihren Zustand verstehen.
- ❑ **Investieren Sie in die richtige Ausrüstung und pflegen Sie sie** - ResMed bietet eine große Auswahl bewährter Schlafapnoe-Therapieprodukte - von gut passenden, bequemen Masken und Nasenpolstersystemen bis hin zu geräuscharmen, benutzerfreundlichen Therapiegeräten mit vollintegrierter Atemluftbefeuchtung. Die Betriebskosten sind extrem niedrig - ähnlich denen einer brennenden Glühbirne. ResMed-Geräte sind vielfach bewährt und zuverlässig. Ihre Ausrüstung wird mit leicht verständlichen Bedienungsanleitungen geliefert, um Ihnen die Eingewöhnung so einfach wie möglich zu machen.

Für Online-Support und -Informationen besuchen Sie unsere Webseite unter www.resmed.de - zuverlässige Informationen über Schlafapnoen, ihre Risiken sowie Behandlungsoptionen.

RESMED

ResMed Corp Poway, CA, USA +1 858 746 2400 OR 1 800 424 0737 (toll free), ResMed Ltd Bella Vista, NSW, Australia +61 (2) 8884 1000 or 1 800 658 189 (toll free). Geschäftsstellen in Österreich, Finnland, Frankreich, Deutschland, Hongkong, Japan, Malaysia, den Niederlanden, Neuseeland, Singapur, Spanien, Schweden, der Schweiz, Großbritannien (weitere Informationen finden Sie auf der Webseite). ResMed GmbH & Co. KG Rudolfstraße 10 D-41068 Mönchengladbach Deutschland Tel.: +49 (0) 2161-3521-0 (Rezeption), +49 (0) 180 22 22 668 (Service-Telefon; 0,06 € Anruf), +49 (0) 180 22 66 888 (Wartungstelefon; 0,06 € Anruf) Fax: +49 (0) 2161-3521-1499 E-Mail: rezeption@resmed.de. © 2004 ResMed Ltd. 1010429/1 04 09

SCHNARCHEN UND SCHLAFAPNOE

WAS KANN ICH TUN?



RESMED

Schnarchen und Schlafapnoe sind sehr häufig auftretende Atemstörungen, die Ihren Schlaf, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen können.

Oftmals geht Schnarchen mit einer Schlafapnoe einher. Beides wird durch Veränderungen in Ihren oberen Atemwegen im Schlaf hervorgerufen. Ihre Atemwege verengen sich und schränken so den Luftfluss beim Einatmen ein. Daraufhin beginnen diese zu vibrieren, was generell als Schnarchen bezeichnet wird, oder es kommt zu einem kompletten Kollaps der Atemwege, so dass Sie zu atmen aufhören. Diese dritte Möglichkeit wird obstruktive Apnoe genannt und kann zehn Sekunden oder länger andauern. Möglicherweise durchlaufen Sie jedoch alle drei genannten Stadien.

Warum können Schnarchen und Schlafapnoe ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko sein?

Mit jeder Apnoe erhöht sich Ihre Atemanstrengung und die Sauerstoffzufuhr zu Ihren lebenswichtigen Organen wird eingeschränkt. Dadurch erhält das Gehirn die Alarmpmeldung aufzuwachen und die Atmung zu steuern. Möglicherweise haben Sie mehrere hundert Apnoen in einer Nacht und die negativen Auswirkungen dieses schlafstörenden Zustandes werden von Nacht zu Nacht und Tag zu Tag stärker.

Neueste Studien haben ergeben, dass Schnarchen und Schlafapnoe mit vielen ernsthaften Gesundheitsproblemen in Zusammenhang stehen. Bei Nichtbehandlung sind beide ein beitragender Risikofaktor für hohen Blutdruck, Herzstörungen, Schlaganfall, Diabetes und Depressionen.

Ihre Behandlungsoptionen

Die Behandlung mit positivem Atemwegsdruck ist die wirksamste und am stärksten akzeptierte Therapie für Schlafapnoe, die weder Medikamente noch chirurgische Eingriffe erfordert. Bei dieser Behandlung wird dem Patienten Luft von einem neben dem Bett aufgestellten Gerät über eine Maske oder ein Nasenpolstersystem zugeführt, um die oberen Atemwege offen zu halten.

Die Grundform dieser Therapie ist die Behandlung mit kontinuierlich positivem Atemwegsdruck (CPAP = continuous positive airway pressure), bei dem ein gleichbleibender Druck die ganze Nacht hindurch zugeführt wird.

Eine alternative Behandlung ist die mit automatisch positivem Atemwegsdruck (APAP), bei der der Druck automatisch während der Nacht und von Nacht zu Nacht neu angepasst wird. Dabei reagiert das Therapiegerät aktiv auf die fortwährenden Veränderungen in Ihren oberen Atemwegen.

In einigen Fällen empfehlen Schlaftherapeuten eine andere Behandlungsart, die sogenannte Bilevel-Therapie. Bei dieser Therapie wird beim Einatmen ein höherer Druck zugeführt als beim Ausatmen.

Bei allen genannten Behandlungsarten muss eine Maske oder ein Nasenpolstersystem getragen werden.

Behandlungsvorteile

Die Behandlung mit positivem Atemwegsdruck hat bereits vielen Patienten weltweit zu einem gesünderen Schlaf und damit zu einem gesünderen Leben verholfen.

Durch die Behandlung von Schlafapnoe kann das Risiko anderer, mit schlafbezogenen Atemstörungen zusammenhängender Krankheiten reduziert werden. Darüber hinaus fühlen Sie sich endlich wieder frisch und ausgeruht und können die Dinge tun, die Ihnen Spaß machen.