

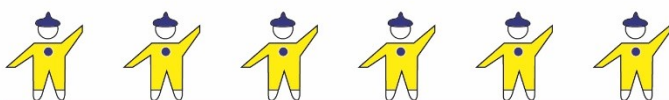
Schlafapnoe in leichter Sprache



Schnarchen

Schlafapnoe

Atempausen beim Schlafen



*Wir bewegen gemeinsam -
was uns verbindet*

Selbsthilfegruppen im Bundesverband
Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.



© Europäisches Logo für
einfaches Lesen: Inclusion Europe.

Atem-Pausen im Schlaf

Das Fach-Wort dafür heißt **Schlaf-apnoe**.

Das spricht man: Schlaf-ap-no-e

Jeder Mensch muss atmen.

Ohne Atmen kann der Mensch **nicht** leben.

Manche Menschen machen **Pausen** beim Atmen.

Das passiert,

wenn sie **schlafen**.

Der Körper bekommt dann zu **wenig** Luft.

Das nennt man **Schlaf-apnoe**.

Schlaf-Apnoe kann gefährlich sein.

Das passiert bei Atem-Pausen im Schlaf

Beim Schlafen

sind die Muskeln im Hals **entspannt**.

Dann brauchen die Muskeln **mehr** Platz.

Manchmal ist **zu wenig** Platz im Hals.

Das kann man hören.

Dann **schnarcht** der Mensch.

Oder er macht eine **Atem-Pause**.

Bei einigen Menschen passiert das öfter.

Zum Beispiel:

- Die Menschen sind alt.
- Sie haben einen kurzen Hals.
- Sie haben eine große Zunge.
- Sie rauchen.
- Sie trinken Alkohol.
- Sie nehmen Tabletten

Zum Beispiel:

Schlaf-Mittel

oder

Beruhigungs-Mittel.

Darum sind Atem-Pausen gefährlich

Atem-Pausen sind sehr **anstrengend**.

Weil der Körper **nicht** genug Luft bekommt.

Der Mensch ruht sich beim Schlafen **nicht** aus.

Er ist dann am Tag sehr **müde**.

Das ist wichtig:

Sie müssen zum Arzt gehen,

- wenn Sie am Tag oft sehr müde sind.
- wenn Sie oft schnarchen.
- wenn Sie beim Schlafen Atem-Pausen machen.
- Wenn Sie nachts aufwachen.



Das merken Sie vielleicht selber **nicht**.

Ihr Partner oder Ihre Partnerin **sagt** es Ihnen.

Untersuchung beim Arzt

Sie bekommen **vielleicht** ein kleines Gerät.

Das Gerät zählt die Atem-Pausen.

Sie benutzen es zu Hause beim **Schlafen**.

Der Arzt sagt Ihnen, **was** Sie tun müssen.

Der Arzt sagt Ihnen danach **vielleicht**:

Sie haben **keine** schlimmen Atem-Pausen.



Oder

der Arzt schickt Sie in ein **Schlaf-Labor**.

Das ist ein **besonderes** Zimmer

bei einem **anderen** Arzt.

In dem Zimmer stehen viele Geräte und ein Bett.

Vielleicht dürfen Sie auch jemanden mitbringen.



Im Schlaf-Labor müssen Sie **zwei** Nächte schlafen.

Wenn Sie schlafen,

prüft ein Arzt das Gerät:

Wieviele Atem-Pausen Sie haben.

Danach sagt der Arzt Ihnen **vielleicht**:

Alles ist gut!

Sie haben **keine** Schlafapnoe.



Oder

der Arzt sagt Ihnen:

Sie haben **viele** Atem-Pausen im Schlaf.

Das ist **gefährlich**.

Menschen mit Atem-Pausen

können **schwere** Krankheiten bekommen!

Wir müssen Ihre Atem-Pausen behandeln.



Das hilft bei Atem-Pausen im Schlaf

- Gewicht abnehmen,

wenn Sie zu schwer sind.

- Sport treiben

- Gesund essen

- **Weniger** rauchen

- **Weniger** Alkohol trinken

- **Weniger** Schlaf-Tabletten

- **Weniger** Beruhigungs-Tabletten nehmen



Vielleicht brauchen Sie eine **Maske**
und ein **Gerät**.

Das schwere Wort dafür heißt **CPAP-Gerät**.

Man spricht: ZEE-PAP-Gerät.



Sie setzen **nachts** die Maske auf den **Mund**
und auf die **Nase**.

Das Gerät drückt dann **Luft** in den Körper.

Dann machen Sie **keine** Atem-Pausen mehr.



Vielleicht bekommen Sie
eine **Schiene** für den Mund.

Das schwere Wort dafür ist:

Schlaf-apnoe-Schiene.



Sie setzen die Schiene **nachts** in den **Mund**.

Sie sarchen dann **weniger**.

Und sie machen **weniger** Atem-Pausen.

Frage-Bogen

Haben Sie Atem-Pausen im Schlaf ?

Ihr Partner oder Ihre Partnerin

kann Ihnen sagen:

- **Schnarchen** Sie laut
und unregelmäßig ?
- Machen Sie **Pausen** beim Atmen ?

Sie müssen zum Arzt gehen

wenn:

Ihr Partner oder Ihre Partnerin sagt:

Du machst Pausen im Schlaf.

- Sind Sie am Tag oft sehr **müde** ?
- Schlafen Sie manchmal am Tag plötzlich ein ?
- Sind Sie kurz eingeschlafen
beim **Auto-Fahren**?
- Sind Sie bei der Arbeit müde ?
- Schnappen Sie manchmal nach Luft,
wenn Sie wach werden ?
- Schwitzen Sie oft stark,
wenn Sie wach werden ?
- Müssen Sie nachts oft zur Toilette ?

- Sind Sie zu schwer ? -----
- Haben Sie morgens oft Kopf-Schmerzen ? -----
- Haben Sie hohen Blut-Druck ? -----

Wenn Sie öfter mit **ja** antworten,
müssen Sie zu Ihrem Arzt gehen.
Geben Sie den Frage-Bogen
Ihrem Arzt.



Das Büro für Leichte Sprache Wilhelmshaven hat den Text übersetzt.
Die Prüf-Gruppe hat den Text geprüft.
Die Bilder sind von der © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Idee und Textvorlage: Projektgruppe Schlafapnoe Wattenmeer:

Dr. med. Andreas Möller, Schlafmediziner, Schlaflabor Wilhelmshaven,
Friedrich-Paffrath-Straße 98, 26389 Wilhelmshaven
Tel.: 04421/98 30 67
e-mail: schlaflabor@hno-whv.de
<https://schlaflabor-wilhelmshaven.de/>

Dr. Dagmar Norden, Zahnärztin für Zahnärztliche Schlafmedizin
Steinkamp 3, 26125 Oldenburg
Tel.: 0441/24 924 415
e-Mail: info@dentasleep.de
<http://dentasleep.de/>

Reinhard Wagner, Selbsthilfegruppe Schlafapnoe
Weserstr. 8, 26382 Wilhelmshaven
0176 555 93652
e-Mail w.agner@t-online.de
<https://www.schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de/>