



WIEDER GUT SCHLAFEN

SCHLAFAPNOE IST BEHANDELBAR

Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Arzt wird eine Polygraphie, also ein Screening zu Hause, und/oder eine Polysomnographie im Schlaflabor durchgeführt. Beide Untersuchungen erfolgen während der Nacht und sind vollkommen schmerzfrei.

Die **erfolgreichste Behandlung einer obstruktiven Schlafapnoe ist die CPAP-Therapie**. Dabei wird über eine Nasen- bzw. Nasen/Mundmaske ein erhöhter Luftdruck in die verschlossenen oberen Atemwege geleitet. Dieser individuell eingestellte Überdruck wirkt dem fehlenden Muskeltonus entgegen und hält so den Weg für eine normale Atmung offen.

Diese **Atemmaskentherapie ist außerordentlich wirksam und bei konsequenter Nutzung bilden sich Beschwerden wie Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwächen und körperliche Abgeschlagenheit bald merklich zurück**.

Neben den medizinisch verordneten Therapien kann auch der Patient selbst auf einige Faktoren Einfluss nehmen, die eine OSA begünstigen. **So sollte Übergewicht vermindert und Schlaf in Rückenlage vermieden werden. Auch unregelmäßige Schlafenszeiten und übermäßiger Alkoholgenuß wirken sich ungünstig aus.**

Mit einer CPAP-Therapie steigern Sie Ihre Lebensqualität und beugen Folgekrankheiten vor.

UNSERE ERFAHRUNG IST IHR VORTEIL

DEN TAG WIEDER AUSGERUHT BEGINNEN

VitalAire, der weltweite Marktführer im Bereich Home Healthcare, führt eine große Auswahl an Schlaftherapie-Geräten und Schlaftherapie-Masken.

Vor allem die **Masken sind ein wesentlicher Faktor, um die Schlaftherapie erfolgreich zu gestalten. VitalAire bietet alle gängigen Masken an, um sämtliche Patientenbedürfnisse abzudecken.**

Weiters sorgen **qualifizierte VitalAire-Mitarbeiter für eine fundierte Beratung und Einweisung zu allen Schlaftherapie-Geräten und Schlafmasken**. Den technischen Support und das Service führen unsere **Medizintechniker vor Ort** durch, so ist immer gewährleistet, dass die **VitalAire Schlaftherapie-Systeme optimal funktionieren**.

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie gerne eine Email unter medizin.at@airliquide.com
Wir beraten Sie gerne!



Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:

UNSERE LEISTUNGEN

- Große Auswahl an Schlaftherapie-Geräten
- Große Auswahl an Masken
- Individuelle Beratung und Betreuung
- Individuelle Maskenanpassung
- Kompetente Einschulung
- Technischer Support vor Ort
- Nachbetreuung



ST



Langzeitsauerstofftherapie
Schlafdiagnostik und -therapie



Air Liquide Austria GmbH
2320 Schwechat | Sendnergasse 30
medizin.at@airliquide.com | www.vitalaire.at

Service-Telefon: 0810-242 144*

*Nummer für Dienste mit geregelter Entgeltobergrenze

Immer müde?

Alles was Sie über
Schlafapnoe wissen sollten



WAS IST SCHLAFAPNOE?

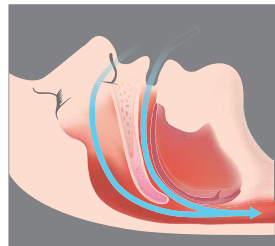
WENN DER ATEM IM SCHLAF AUSSETZT

Ständige Tagesmüdigkeit kann auf eine Atemstörung während des Schlafes zurückzuführen sein. Wiederholte nächtliche Atemstillstände werden als Schlafapnoe bezeichnet.

Die am häufigsten vorkommende Form ist die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Hier kollabiert die Rachenmuskulatur, während der Patient schläft und **Atemstillstände sowie eine Sauerstoffunterversorgung** sind die Folge.

Mit einer kurzen Unterbrechung des Schlafes wird die Atmung wieder aufgenommen. Die Atemaussetzer, die in schweren Fällen bis zu 60 Sekunden andauern können, werden vom **Patienten meist nicht wahrgenommen und daher wird eine obstruktive Schlafapnoe oft nicht oder nicht früh genug behandelt.**

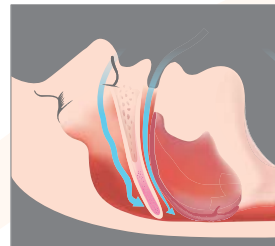
Freie Atemwege



Atemfluss bei normaler Atmung



Verschlussene Atemwege



Atemfluss bei Apnoe



Bis zu 60 x in der Stunde können Atemstillstände, die zu unbewussten Weckreaktionen führen, auftreten. Mehr als 5 Apnoen pro Stunde gelten als krankhaft.

FOLGEERKRANKUNGEN

UNBEHANDELT IST OSA GEFÄHRLICH

Eine Schlafapnoe macht aufgrund der unbewussten Weckreaktionen **dauermüde, antriebslos und abgeschlagen.** Doch sie hat noch weitere gravierende gesundheitliche Folgen.

Da die nächtlichen Atemaussetzer zu einem permanenten Sauerstoffmangel im Blut führen, werden die Zellen unterversorgt. So können schleichend Organschäden entstehen, wobei besonders das Herz-Kreislauf-System betroffen ist.

Wird eine obstruktive Schlafapnoe nicht oder zu spät behandelt, sind **schwere Folgeerkrankungen** möglich, wie z. B.:

- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Erhöhtes Herzinfarkttrisiko
- Erhöhtes Schlaganfallrisiko
- Typ-2-Diabetes
- Depressionen
- Potenzstörungen

Weiters besteht wegen des chronischen Schlafmangels eine **erhöhte Unfallgefährdung im Straßenverkehr.** Die eingeschränkte Verkehrstüchtigkeit stellt auch eine potenzielle Bedrohung für andere Verkehrsteilnehmer dar.

Schlafmediziner sind heute in der Lage, Schlafapnoen bereits in frühen Stadien, wenn eine Behandlung noch besser greift, zu erkennen. So lassen sich viele ernsthafte Folgeerkrankungen vermeiden oder beheben sowie eine Gefährdung Dritter verhindern.

Falls Sie vermuten, eine Schlafapnoe zu haben, finden Sie folgend eine Liste der Symptome und einen Test.

LEIDEN SIE AN OSA?

KRANKHEIT OFT VIEL ZU SPÄT ERKANNT

Etwa 4 % bis 7 % der Bevölkerung leiden an einer Schlafapnoe und ein Großteil der Betroffenen weiß nichts von der Erkrankung. Oft werden Symptome wie Schnarchen als harmlos abgetan oder sie werden, so wie Atemstillstände und Weckreaktionen, einfach nicht bemerkt.

Beschwerden, die auf eine Schlafapnoe schließen lassen, sind:

NACHTS

- Lautes Schnarchen
- Unregelmäßiges Schnarchen
- Atempausen, die der Partner bemerkt
- Nächtliches Erwachen + Erstickengefühl
- Nachtschweiß
- Häufiger nächtlicher Harndrang
- Sexualstörungen

TAGSÜBER

- Morgendliche Mundtrockenheit
- Kopfschmerzen nach dem Aufwachen
- Erhöhter Blutdruck am Morgen
- Ausgeprägte Tagesmüdigkeit
- Einschlafneigung während des Tages
- Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

FRAGEBOGEN ZUR TAGESSCHLÄFRIGKEIT

NACH DER EPWORTH SLEEPINESS SCALE*

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, in einer dieser Situationen einzuschlafen oder einzunicken? (Bezogen auf Ihr normales Alltagsleben in letzter Zeit. Falls Sie einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich vorzustellen, wie sie sich auf Sie ausgewirkt hätten.)

Benutzen Sie bitte die folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

- 0 Würde niemals einnicken
- 1 Geringe Wahrscheinlichkeit
- 2 Mittlere Wahrscheinlichkeit
- 3 Hohe Wahrscheinlichkeit

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken
Im Sitzen lesend	0 1 2 3
Beim Fernsehen	0 1 2 3
Als passiver Zuhörer (Theater, Vortrag ...)	0 1 2 3
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Autofahrt	0 1 2 3
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	0 1 2 3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	0 1 2 3
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0 1 2 3
Wenn Sie als Autofahrer einige Minuten halten müssen	0 1 2 3
Summe	

Bei mehr als 10 Punkten wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!

*ESS: Standardisierter Test zur Erfassung von Tagesmüdigkeit