

Ankündigung:

Der Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V. (GSD) erstellt z.Z. eine Arbeitshilfe für die Gruppenleitungen von Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen.

Um einen zügigen Versand zu erreichen, kann die Arbeitshilfe schon jetzt mittels eines Onlineformulars auf der Homepage des GSD kostenlos bestellt werden.

Nach der Fertigstellung wird sie den Gruppenleitungen soweit, der Vorrat reicht, zugeschickt

Das Nachschlagewerk ist entstanden aus den Fragen, die in den Gruppenabenden der Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen, in den sozialen Netzwerken sowie in den Onlineseminaren gestellt wurden.

Die Wiedergabe der Fragen und Antworten soll die Arbeit der Gruppenleitungen optimieren.

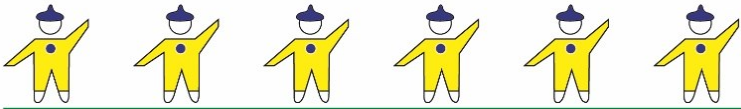
Bei Fragen, sei es beim Gruppenabend oder bei telefonischen Anfragen, sind nicht immer alle notwendigen Informationen sofort verfügbar.

Gute, lesenswerte Broschüren und Ratgeber sind bereits ausreichend vorhanden. Diese eignen sich sehr gut für das langfristige Befassen mit einem konkreten Thema. Sie sind jedoch nicht hilfreich, um Fragen spontan zu beantworten.

Diese Lücke soll das Nachschlagewerk füllen, welches als DIN A4 Ordner mit über 130 Seiten sowie einer PDF Version zur Verfügung gestellt wird.

Das Nachschlagewerk kann die im Gespräch benötigten Informationen in Stichworten bereitstellen.

Über das interaktive Inhaltsverzeichnis der PDF Version kann sofort auf die jeweils benötigte Information zurückgegriffen werden.



*Wir bewegen gemeinsam -
was uns verbindet*

Selbsthilfegruppen im Bundesverband
Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.

Nachschlagewerk Schlafapnoe

für die Gruppenleitungen von Selbsthilfegruppen

Fragen und Antworten
für den Gruppenabend
sowie für telefonische Anfragen



Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.
Im Graben 7
37671 Hörter
Tel.: +49 5277 9526426
Info@gdschlafapnoe.de
www.gdschlafapnoe.de

[Gehe zu Inhalt](#)

Wichtige Hinweise zur Handhabung des Nachschlagewerkes

Medizin als Wissenschaft ist ständig im Fluss. Soweit im Nachschlagewerk Empfehlungen zur Therapie angegeben sind, liegt deren Umsetzung ausschließlich in ärztlicher Hand.

Patienten mit Obstruktiver Schlafapnoe sollen über alle therapeutischen Möglichkeiten informiert werden, die in Anbetracht der Schwere der Erkrankung, der bestehenden Komorbiditäten (Begleiterkrankungen) und des individuellen anatomischen und funktionellen Befundes zur Verfügung stehen.

Die Auswahl des Therapieverfahrens sollte daher diese Aspekte berücksichtigen, um eine individualisierte Therapie zu ermöglichen. (Quelle: Deutsches Ärzteblatt 19-20/2021)

Die Rückmeldungen von Patienten zeigen uns, dass dies nicht immer geschieht. Es werden z.B. operative Therapieverfahren vorgeschlagen, ohne dass mögliche Alternativen angesprochen werden.

Bei lösbaren Therapieproblemen, die ungelöst zum Therapieabbruch führen, z.B. durch Maskenleckagen, Ausatmen gegen den Therapiedruck, Weckreaktionen durch einen steigenden Therapiedruck, Luftschlucken, trockenen Atemwegen, Rhinitis und Fließschnupfen, werden nicht alle therapeutischen Möglichkeiten genutzt.

Unter „Was kann ich tun?“ werden deshalb Therapieoptionen sowie Einstellungen zur Therapieerleichterung angesprochen.

Die Rubriken **Ursachen** und **Was kann ich tun?**

können bei der Vorbereitung eines Gespräches mit dem behandelnden Arzt bzw. dem Schlafmediziner hilfreich sein.

Keinesfalls dürfen die vom Schlafmediziner oder Homecare-Versorger vorgenommenen Geräteeinstellungen vom Patienten eigenmächtig geändert werden!

[Gehe zu Inhalt](#)

Inhalt:

Kapitel Schlafstörungen Krankheitsbilder und Therapie

Obstruktive Schlafapnoe / Schnarchen

Zentrale Schlafapnoe

Schlafapnoe bei Kindern

Schlafapnoe bei Frauen

Schlafapnoe in Schwangerschaft

Restless Legs Syndrom (RLS)

Kapitel Begriffserläuterungen, technisches / Therapieformen

Erläuterungen der Fachbegriffe

PAP-Therapie:

APAP-Therapie:

BiLevel-Therapie

Kapitel Komfortfunktionen

Ausatemdruckabsenkung

Einschlafunterstützung:

Kapitel CPAP-Therapie*

Sekundenschlaf

Strafrechtliche Risiken beim Fahren bei bekannter Tagesschläfrigkeit

Berufskraftfahrer: Information zur Teilhabe am Arbeitsleben

Tipps für Patienten, bei denen die erste Untersuchung im Schlaflabor ansteht.

Digitale CPAP Schlafmedizin

Therapieabbruch geringe Therapietreue

Kapitel Atemmasken

Atemmaske

Auswahl an verschiedenen Masken

[Gehe zu Inhalt](#)

Persönliche Kriterien bei der Maskenauswahl
Maskenanpassung

Kapitel Nebenwirkungen der Atemmasken

Folgen einer ungeeigneten Passform
Druckstellen im Gesicht
Maskenleckagen
Therapiehilfen zur Reduzierung von Leckagen
Hautreaktionen im Gesicht
Augentränen, Bindehautentzündung
Tränensäcke
Geräusch / Frequenz
Störender Luftzug der Maske
Ängste vor und unter der Maske
Unbewusstes Abnehmen der Maske
Nächtliches Aufstehen, z.B. Harndrang

Kapitel Nase und Schleimhäute

Funktionen der Nase
Mundtrockenheit, trockene Schleimhäute
Fließschnupfen Rhinitis
Erkältung, Nase verstopft

Kapitel Therapiedruck

Ausatmen gegen den Therapiedruck
Luftschlucken
Weckreaktion durch hohen Therapiedruck
Blähbauch und Blähungen
Patient mit Handicap

[Gehe zu Inhalt](#)

Kapitel Kondenswasser

Kondenswasser in Maske und Schlauch

Kapitel Reinigung, Wasserqualität für den Atemluftbefeuchter

Reinigung

Das Problem Keime

Welches Wasser sollte im Atemluftbefeuchter verwendet werden?

Kapitel Therapieoptionen

Individuelle Therapie Präzisionsmedizin

Unterkieferprotrusionsschiene

Operationen

Stimulationstherapie (Zungenschrittmacher)

Lagetherapie, Rückenlageverhinderung

Didgeridoo

Anhang

Schlafapnoepatient im Krankenhaus

Mit CPAP auf Reisen LKW, Zelt, Hotel

Patientenratgeber

Antrag Erstattung der Betriebskosten meines Hilfsmittels

Danksagung

Bildernachweis Quellenverzeichnis

[Gehe zu Inhalt](#)

Unbewusstes Abnehmen der Maske



Im Leichtschlaf können, im Gegensatz zum Tiefschlaf, die folgenden Therapiestörungen besonders stark wahrgenommen werden und zum unbewußten Abnehmen der Maske führen.

Da der Patient nicht wach wird, kann er sich folglich nicht an das Absetzen der Maske erinnern.

Starke Bewegungen im Leichtschlaf.

Apnoen.

Erstickungsgefühl durch Anschwellen der Atemwege bei unzureichender Befeuchtung.

Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen.

Steigender Therapiedruck (APAP) z.B. in der Rückenlage oder bei Undichtigkeiten verursacht Beklemmungen.

Schmerzen im Gesicht, z.B. durch den Auflagedruck der Maske.

Jucken durch Verwirbelungen in der Maske, insbesondere bei Undichtigkeiten.

Traumschlaf-Verhaltensstörungen

Was kann ich tun?

Wechsel auf CPAP, um Drucksteigerungen zu vermeiden.

Die Anstiegsgeschwindigkeit des Drucks verändern:
Standard, Dynamisch oder Sanft.

Atemluftbefeuchter einsetzen bzw. Befeuchterleistung erhöhen.

Sofern Sie sich erinnern, notieren Sie den Zeitpunkt des Wachwerdens ohne Maske sowie den Grund mit Uhrzeit.

Legen Sie hierzu Block und Schreiber auf dem Nachttisch bereit.

Eine Schlaflaboruntersuchung könnte helfen, Hinweise zu den Ursachen, z.B. eine Traumschlaf-Verhaltensstörung zu finden.

Andere Therapieverfahren, z.B. Unterkieferprotrusionsschiene oder Rückenlageverhinderung einsetzen.

Tipp: Es gibt Patientenberichte, dass ein unbewusstes Absetzen der Maske nach der Phase des Eingewöhnens von selbst verschwinden kann.

Atemmaske

Eine Therapie ist nur so gut wie das schwächste Glied: die Maske



Die Maske kommt am direktesten und unmittelbarsten mit dem Patienten in Berührung.

Sie entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg der Therapie.

Eine Maske ist wie ein paar Schuhe, man muss anprobieren, anprobieren, anprobieren.

Empfehlungen von anderen Patienten sind nicht zielführend, da alle Gesichter unterschiedlich sind.

Manche Patienten benötigen beim Homecare-Versorger bis zu 7 Versuche bzw. Termine, bis die passende Maske gefunden ist. (Versuch und Irrtum)

Patient und Homecare-Versorger müssen Geduld haben.

Tipp: Kauf im Internet, vereinbaren Sie ein Rückgaberecht.

Folgen einer ungeeigneten Passform

Druckstellen im Gesicht.

Druckstellen oder Druckgeschwüre auf dem Nasenrücken.

Bindehautentzündung / Augentränen.

Lymphabflussstörung.

Druckstellen durch die Bebänderung verschwinden oft nach einigen Stunden.

Die Maskenkissen bestehen in der Regel aus medizinischem Silikon.

Echte allergische Reaktionen auf med. Silikon sind extrem selten.

Hautreizungen, Druckstellen und Blasen werden normalerweise von anderen begleitenden Faktoren, z.B. unzureichender Maskenpflege bzw. fehlender, abendlicher Gesichtereinigung verursacht.

Druckstellen im Gesicht



Was kann ich tun?

Anderen Maskentyp verwenden mit:

anderen Kontaktstellen auf der Haut
anderem Härtegrad
anderen Abdichtungen z.B. mit Dichtlippen, welche durch den Therapiedruck (Luftkissenprinzip) abdichten.
Masken mit Rollfit (Konzept Fisher und Paykel).

Zwei Masken mit unterschiedlichen Kontaktstellen zum Wechseln.

Andere Maskengröße verwenden.

Minimalkontaktmaske: Pillowmaske, Nasenpolstermaske.

Gelmaske, Individualmaske.

Hilfen: Vileda-Tuch zuschneiden, Geko Nasenpflaster.

Bei Mundöffnung:

Nasen-Mundmaske ohne Kontakt zum Nasenrücken,
Nasalmaske mit Kinnband.