

Schlafapnoe in Leichter Sprache

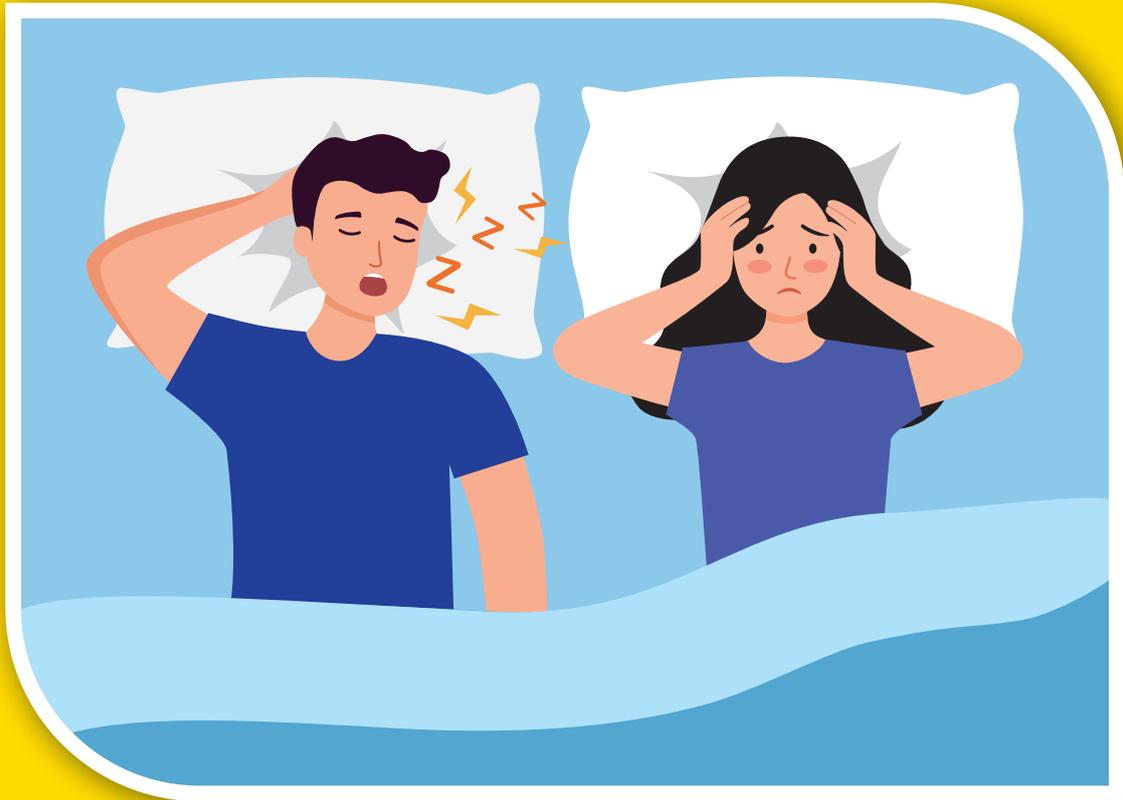


Bild: Adobe Stock, Orapun



© Europäisches Logo
für einfaches Lesen:
Inclusion Europe.



© Europäisches Logo
für einfaches Lesen:
Inclusion Europe.

Hier bekommen Sie Infos in **Leichter Sprache**.

Leichte Sprache verstehen viele Menschen besser.

Leichte Sprache hat viele Regeln.

Zum Beispiel:

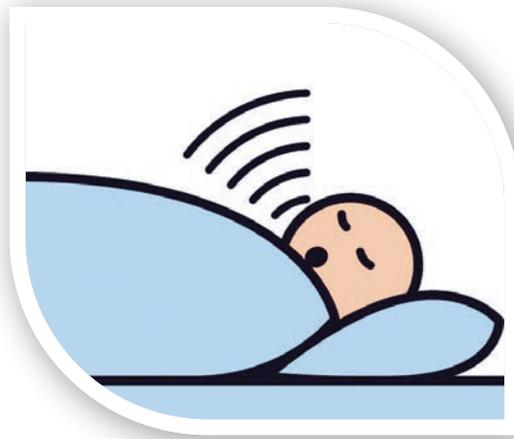
- Die Schrift ist **groß**.
- Schwere Worte werden erklärt.

Jeder soll unsere Infos verstehen.

Darum haben wir hier Infos in **Leichter Sprache**.

Schlafapnoe in Leichter Sprache

Schnarchen



Schlafapnoe

Atem-Pausen beim Schlafen

Atem-Pausen beim Schlafen

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 **zu lange 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 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 dann 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 oft 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

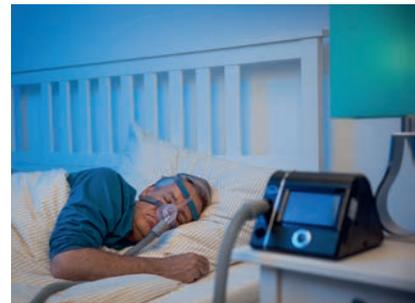
- Gewicht abnehmen,
wenn Sie zu schwer sind.
- Sport treiben.
- Gesund essen.
- **Weniger** Alkohol trinken.
- **Weniger** Schlaf-Tabletten nehmen.
- **Weniger** Beruhigungs-Tabletten nehmen.



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 schnarchen 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 ? _____

Frage-Bogen

- 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 Grafiken sind METACOM Symbole von ©Annette Kitzinger

Bilder: TK, Löwenstein Medical, ResMed, Adobe Stock, SomnoMed

Idee und Textvorlage:

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

Theaterwall 4, 26122 Oldenburg

Tel.: 0441/1 25 24

E-Mail: info@praxis-am-theaterwall.de

<http://dentalasleep.de/>

Reinhard Wagner, Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Weserstr. 8, 26382 Wilhelmshaven

Tel.: 0176 555 93652

E-Mail: w.agner@t-online.de

<https://www.schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de/>

© Abdruck nur mit Quellenangabe und im Original zulässig.



Bild: DBSV / vjsual



Gefördert von der AOK