Apnoe-Gruppe gibt Tipps für ruhigen Schlaf

„Samstags einkaufen bis 18 Uhr": Selbsthilfe- und Gesundheitstag am 15. Oktober in Cloppenburg

west **Cloppenburg**. Info-Stände und Mitmachaktionen, Glücksrad und Malwerkstatt, Rollstuhlparcours und Boule-Bahn, dazu Live-Musik und Tanz auf der Bühne in der Stadtmitte: All das erwartet die Besucher am kommenden Samstag, 15. Oktober, von 13 bis 18 Uhr in der Cloppenburger City. Im Rahmen der Kampagne „Samstags einkaufen bis 18 Uhr" laden die CM-Marketing und die VHS-Kontaktstelle zu einem Selbsthilfe- und Gesundheitstag ein. Der Tagesmütterverein bietet dazu wieder eine kostenlose Kinderbetreuung an (Passage „Am Capitol").

Gegen nächtliche Atemaussetzer erhalten die meisten Apnoe-Patienten ein spezielles Atemgerät. Günter Lipka und die Selbsthilfegruppe helfen, damit im Alltag umzugehen. Foto: west/Fotolia

Verschiedenste Selbsthilfegruppen, die im Landkreis Cloppenburg aktiv sind, stellen sich vor. Mit dabei sind zudem weitere Aussteller wie die Ehrenamtsagentur, die Tagesmütter, der Hospizverein, die Fachstelle Sucht und viele andere. „Wir wollen der Selbsthilfe ein Gesicht geben", so Rita Otten, Leiterin der VHS-Kontaktstelle. Denn viele betroffene Patienten wissen oft gar nicht, dass es auch für ihr Krankheitsbild eine Selbsthilfegruppe in der Nähe gibt und wie vielseitig diese ehrenamtlichen Angebote sein können – von Erfahrungsaustausch und Beratung über gemeinsame Freizeitaktivitäten bis zur Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft.

Noch wenig bekannt, obwohl sehr rührig, ist zum Beispiel die Selbsthilfegruppe für Schlafapnoe-Patienten. Das mag daran liegen, dass viele Menschen noch gar nicht wissen, dass sie betroffen sind. Denn Apnoe tut erst einmal nicht weh. Eher klagen Lebenspartner, weil lautes und unregelmäßiges Schnarchen auch ihren Schlaf stört. Aber die nächtlichen Atemaussetzer können schwerwiegende Folgen haben: Der Sauerstoffmangel kann auf Dauer das Herz schwächen, Bluthochdruck oder Diabetes verursachen. Auch das Risiko für Demenz und Schlaganfall erhöht sich. Tagsüber leiden viele an Erschöpfung, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwächen. Dass hinter diesen Symptomen eine Apnoe-Erkrankung stecken kann, ahnen die Meisten nicht.

„Wir wollen die Leute für das Problem sensibilisieren", sagt Günter Lipka, Sprecher der Selbsthilfegruppe für Cloppenburg und Umgebung. Sie informiert Ratsuchende über Untersuchungen und Diagnose-Verfahren und begleitet sie auch bei ihrer Therapie. Die meisten Patienten erhalten ein Atemgerät, das mit leichtem Überdruck die Atmung im Schlaf erleichtert und in einen gleichmäßigen Rhythmus bringt. An die Atemmaske muss man sich aber erst einmal gewöhnen: „Auch dabei helfen wir mit unserer Erfahrung", erklärt Lipka. Zum Beispiel, um unter den rund 160 erhältlichen Modellen die zur individuellen Gesichtsform passende Maske herauszufinden. Nach einer Weile kommen die Betroffenen mit dem Gerät meist gut zurecht. Ihre Partner sogar auf Anhieb, denn die Geräte sind leise und das laute Schnarchen ist weg – endlich können beide wieder erholsam schlafen.

Die Apnoe ist übrigens keine Altherrenkrankheit. „Wir haben auch junge Patienten und sogar Kinder bei uns", so Lipka. Die seit 14 Jahren aktive Gruppe trifft sich an jedem zweiten Mittwoch im Monat um 18 Uhr im Pfarrzentrum St. Augustinus in Cloppenburg. Neben Austausch und Beratung organisiert die Gruppe in Zusammenarbeit mit Fachärzten, Geräteherstellern und Krankenkassen immer wieder informative Vorträge. So zum Beispiel am Mittwoch, 16. November, um 19 Uhr im St. Elisabeth-Haus in Friesoythe. Hier beantwortet der Schlafmediziner Professor Dr. Jens Stern-Sträter vom HNO-Zentrum Oldenburger Münsterland die Frage: „Kann schlechter Schlaf krank machen?" Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen nimmt Günter Lipka unter Tel. 04491/1850 entgegen.

Wer mehr über die Apnoe-Gruppe erfahren möchte, kann sich im Internet unter www.schlafapnoe-cloppenburg.de informieren. Oder einfach am 15. Oktober beim Selbsthilfe- und Gesundheitstag in Cloppenburg vorbeischauen.