

MEDIENMITTEILUNG

Freiburg, 28. Februar 2019

Schnarchen Sie?

Sind Sie immer müde?

... könnte das etwas mit Schlafapnoe zu tun haben?

Das Schlafapnoe-Syndrom ist eine häufige Erkrankung: In der Schweiz leiden mehr als 150 000 Menschen darunter. Häufig handelt es sich bei Schlafapnoe-Betroffenen um Männer im mittleren Alter mit Übergewicht. Wer an dieser Krankheit leidet, hat im Schlaf ständig Atemaussetzer. Die betroffene Person wacht kurz auf – bis einige hundert Mal pro Nacht –, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sie bemerkt die Atemaussetzer kaum, doch ihr Schlaf verliert jegliche erholsame Wirkung; die Folge ist Tagesmüdigkeit oder sogar Erschöpfung.

Um dieser Krankheit ein Gesicht zu geben, lanciert die Lungenliga Freiburg im März eine Früherkennungskampagne mit

- **einem Online-Risikotest und**
- **Gratis-Beratungen mit einer Pflegefachperson in Freiburg (auf Anmeldung)**

Folgen der Schlafapnoe

Der gestörte Tiefschlaf führt zu chronischer Tagesschläfrigkeit, Erschöpfungsgefühl beim Aufwachen, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen. Längerfristig können bei Schlafapnoe depressive Stimmungen auftreten und die Risiken einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zunehmen.

Eine weitere mögliche Folge der chronischen Übermüdung ist der Sekundenschlaf, der insbesondere im Strassenverkehr verheerende, ja sogar tödliche Folgen haben kann.

Sein Risiko online testen

Das Schlafapnoe-Syndrom kann wirksam therapiert werden. Frühzeitiges Erkennen und Behandeln trägt dazu bei, gefährliche Situationen zu vermeiden. Der Online-Test zeigt einfach und schnell das Gefährdungsrisiko auf.

Im Rahmen der nationalen Kampagne zum Schlafapnoe-Syndrom lädt die Lungenliga Freiburg im März alle interessierten Personen ein, den Risikotest zu machen und sich für eine Gratis-Beratung bei einer Pflegefachperson anzumelden.

Hier gehts zum [Online-Risikotest](#)

Gratis-Beratung (auf Anmeldung): 026 426 02 70

Kontaktpersonen:

Lungenliga Freiburg

Sophie Binz und Valérie Bovard, verantwortliche Pflegefachpersonen

info@liguepulmonaire-fr.ch – www.lungenliga-fr.ch

T. 026 426 02 70

Rte St-Nicolas-de-Flüe 2 – Postfach – 1701 Freiburg

Leben heisst atmen

Die Lungenliga Freiburg berät und betreut Menschen mit Lungen- Atemwegserkrankungen mit dem Ziel, den betroffenen Personen ein möglichst beschwerdefreies und selbstständiges Leben und eine bessere Lebensqualität zu ermöglichen.

Fachlich gut vernetzt vertritt die Lungenliga Freiburg die Anliegen ihrer Patientinnen und Patienten und fördert deren Selbsthilfe. Mit ihren Präventionsmassnahmen und dem Engagement für saubere Luft setzt sie sich dafür ein, dass die Zahl der Lungen- und Atemwegserkrankungen sinkt.