



## Die „SLEEP WELL“-Studie

Im Projekt „SLEEP WELL“ soll ein Versorgungsmodell unter Einbeziehung telemedizinischer Konzepte für die Diagnostik und Therapie bei einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA) erprobt werden.

Dabei werden Haus- und Fachärztinnen und -ärzte telemedizinisch durch Experten und Expertinnen der Schlafmedizin unterstützt. Es soll zudem untersucht werden, ob sich die Behandlung und Nachsorge auch erfolgreich von zuhause durchführen lassen.

Bei dem Verdacht einer OSA, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie fragen, ob Sie an der „SLEEP WELL“-Studie teilnehmen möchten.

Wenn Sie einer Teilnahme an dieser Studie zustimmen, werden Sie zufällig in eine von zwei Studiengruppen - Telemedizingruppe oder Kontrollgruppe - gelost und erhalten kurze Fragebögen, die innerhalb weniger Minuten ausgefüllt werden können.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig, deshalb möchten wir Sie herzlich einladen, an der Studie teilzunehmen.

## Das Projekt „SLEEP WELL“ - wir gehen für Sie neue Wege!

„SLEEP WELL“ möchte die Versorgung für Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf eine Schlafapnoe verbessern. Sprechen Sie gerne Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf das Projekt an.



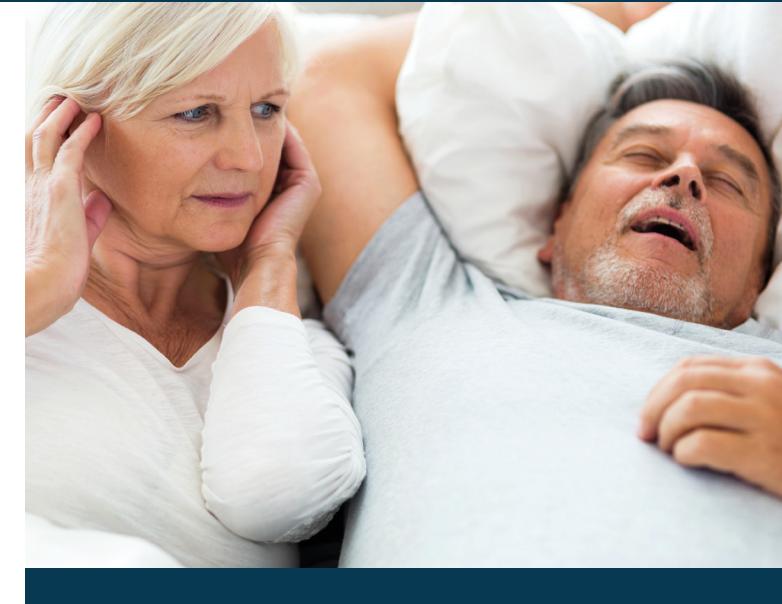
### Weitere Informationen zum Projekt:

Homepage [www.sleep-well.de](http://www.sleep-well.de)

E-Mail [sleep-well@uk-essen.de](mailto:sleep-well@uk-essen.de)



TEL. 0151 52053400



## Konsortium



## Wieder mal eine Nacht auf dem Sofa verbracht?

Ist Schnarchen nur ein Phänomen in unseren Schlafzimmern oder gefährdet es sogar unsere Gesundheit?



## Schnarchen - eine Gefahr für unsere Gesundheit?

Einige Betroffene schnarchen nicht nur, sondern haben auch nächtliche Atemaussetzer im Schlaf. Diese Patientinnen und Patienten leiden an einer sogenannten obstruktiven Schlafapnoe (OSA).

### Steckt hinter meinem Schnarchen eine Erkrankung, habe ich auch Atemaussetzer im Schlaf?

Wenn Sie die folgenden Fragen für sich mit „JA“ beantworten, kann das auf eine unerkannte schlafbezogene Atmungsstörung hinweisen:

- **Beschwert sich Ihre Bettpartnerin oder Ihr Bettpartner über Ihr Schnarchen?**
- **Haben Sie einen nicht erholsamen Schlaf, sind tagsüber müde oder schlaftrig?**
- **Haben Sie Bluthochdruck oder werden dagegen behandelt?**



## Was passiert bei einer Schlafbezogenen Atmungsstörung?

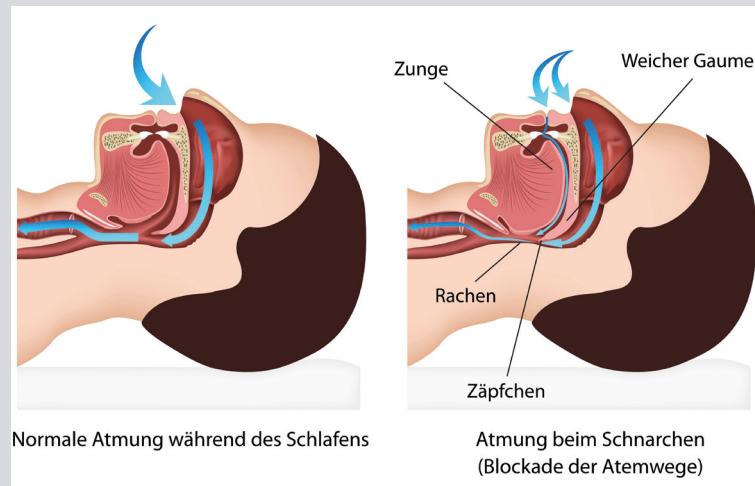


Abbildung: Atmung während des Schnarchens

Bei einer schlafbezogenen Atmungsstörung entspannen sich die Muskeln im Halsbereich und führen zu einer Einengung der oberen Atemwege - der „Zufahrtsweg“ in die Lunge wird behindert, die Atmung wird flacher oder pausiert komplett (siehe Abbildung oben). Dadurch wird ein körpereigener Alarm ausgelöst, der zu einer Aufweckreaktion führt.

Unser Körper wird durch den unruhigen Schlaf gestresst und kann sich nicht hinreichend erholen.

Als Folge davon erhöht eine unerkannte und unbehandelte Schlafapnoe z.B. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Demenz.

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es für mich?

In Abhängigkeit von den Untersuchungsbefunden kommen verschiedene Therapieansätze in Frage. Zum Beispiel kann bei einer leichten Schlafapnoe eine Gewichtsreduktion oder die Vermeidung der nächtlichen Rückenlage ausreichen, um die Atemaussetzer zu reduzieren.

Sollte es sich jedoch um eine Schlafapnoe mit mehreren Atemaussetzern pro Stunde handeln, kann die Therapie mithilfe einer kleinen Nasenmaske erfolgen. Dabei werden die Atemwege im Halsbereich mittels Überdruck offen gehalten und eine ausreichende Belüftung der Lunge im Schlaf sichergestellt.



Ihr Schlaf wird wieder erholsamer und Sie werden fit und aktiv für den Tag!