

# Schlafapnoe

Für eine ruhige Nacht und einen aktiven Tag



  
LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

## 4 Was ist Schlafapnoe?

Die nächtlichen Atemaussetzer können Sie tagsüber sehr beeinträchtigen.

## 8 Diagnose und Risikotest

Nach einem Risikotest sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen, so dass diese allenfalls weitere Untersuchungen verordnen kann.

## 12 Alternativen

Neben der CPAP-Therapie können, je nach Diagnose und Schweregrad, auch Zahnschienen, Didgeridoo oder Operationen helfen.

## 15 Prävention

Durch die Anpassung der Schlafposition und gesunde Ernährung kann einer Schlafapnoe vorgebeugt werden.

## 18 Engagement LUNGE ZÜRICH

LUNGE ZÜRICH unterstützt Sie im Umgang mit der Krankheit.

## 7 Symptome

Lautes Schnarchen, Tagesmüdigkeit und Konzentrationsmangel weisen auf eine Schlafapnoe hin.

## 9 Behandlung

Die CPAP-Therapie ist die häufigste Behandlungstherapie.

## 14 Schlafapnoe bei Kindern

Schlafapnoe kann auch bei Kindern auftreten, wobei vielfach die Rachenmandeln die Atemaussetzer verschulden.

## 16 Leben mit Schlafapnoe

Tipps zum Schwitzen, zur Müdigkeit und rund ums Reisen erleichtern den Alltag.

# Schlafapnoe im Überblick

Treten kurze Atemaussetzer während des Schlafes auf, wird von Schlafapnoe gesprochen. Bei dieser Krankheit gibt es verschiedene Varianten, die aber allesamt gut therapierbar sind.

Sind Sie tagsüber müde oder wurde Ihnen schon einmal gesagt, dass Sie in der Nacht stark schnarchen? Dann könnte Schlafapnoe vorliegen. Neuere Daten aus der Schweiz zeigen, dass bis zu 25 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer eine nächtliche Atemstörung haben. Vielfach wird Schlafapnoe nicht diagnostiziert und bleibt somit häufig unbehandelt. Mit einer gezielten Therapie kann dieser Krankheit schnell entgegen gewirkt werden.

Das Wort «Apnoe» kommt aus dem Griechischen und bedeutet «Atemstillstand». Dabei wird zwischen der obstruktiven, zentralen und gemischten Schlafapnoe unterschieden. Obwohl sich die Symptome bei allen Varianten gleich äussern, sind die Ursachen verschieden.

## Obstruktive Schlafapnoe

Wenn die Muskulatur und das Weichteilgewebe im Rachen- und Halsbereich während des Schlafens stark erschlaffen und somit die Atemwege verengen, wird von einer obstruktiven Schlafapnoe gesprochen. Bei dieser Variante können die Atemwege sogar zeitweise gänzlich verschlossen sein. Das führt dazu, dass die betroffene Person für wenige Sekunden

bis hin zu mehreren Minuten nicht atmet. Somit kommt es zu einem Sauerstoffabfall im Körper. In der Folge erwacht die Person kurz und schläft nach dem Luftholen gleich wieder ein – bis zur nächsten Atempause. Das Luftholen geht mit einem lauten Schnarchgeräusch einher.

Dies kann sich in schweren Fällen mehrmals pro Minute ereignen, was aber den Betroffenen nicht in Erinnerung bleibt. Infolgedessen fällt es zunächst eher dem Partner oder der Partnerin auf. Diese Beobachtungen sind für die Abklärung einer Schlafapnoe sehr wichtig. Ab 30 Atempausen pro Stunde wird von einem schweren Schlafapnoesyndrom gesprochen.

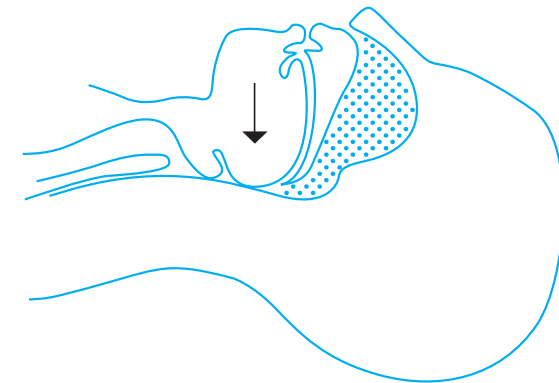
## Zentrale Schlafapnoe

Bei der zentralen Schlafapnoe sind die Atemwege offen, aber der Atemantrieb fehlt. Das heisst, dass das Gehirn während des Schlafens kein Signal an die Atemmuskulatur sendet. Somit setzt die Atmung ebenfalls teilweise aus, was dazu führt, dass Sie kurz aufwachen.

Freie Atemwege



Verschlossene Atemwege bei der obstruktiven Schlafapnoe



## Gemischte Schlafapnoe

Es kann auch vorkommen, dass Faktoren von der zentralen sowie der obstruktiven Schlafapnoe zusammen auftreten. Dann wird von einer gemischten Schlafapnoe gesprochen.

## Risikofaktoren

Obwohl die Ursachen für eine **obstruktive Schlafapnoe** noch weitgehend unbekannt sind, wissen wir, dass doppelt so viele Männer wie Frauen von dieser Schlafapnoe-Variante betroffen sind.

Ausserdem sind folgende Risikofaktoren bekannt:

- Rauchen
- Übergewicht
- Schlaftabletten
- Abendlicher Alkoholkonsum

Bei der **zentralen Schlafapnoe** hingegen fehlt der Impuls, um zu atmen. Das Fehlen des Atemantriebs kann folgende Ursachen haben:

- Neuromuskuläre Erkrankungen
- Nieren- und Herzerkrankungen
- Schlaganfälle





## SYMPTOME

# Schnarchen und Atemaussetzer

Schnarchen ist das häufigste Symptom der Schlafapnoe. Dennoch gibt es weitere Symptome, die bei dieser Krankheit auftreten können.

Viele Menschen schnarchen und haben keine Schlafapnoe. Wenn Sie aber stark und unregelmässig schnarchen und sich zudem den ganzen Tag müde fühlen, dann sollten Sie dies abklären lassen.

Schlafapnoe kann sich äussern durch:

- Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern
- Unkonzentriertheit
- Morgentliche Kopfschmerzen
- Depressive Verstimmung
- Nächtliches starkes Schwitzen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Chronische Tagesmüdigkeit bzw. übermässige Einschlafneigung am Tag
- Sekundenschlaf am Steuer

### Körperliche und soziale Folgen einer Schlafapnoe

Die nächtlichen Atemaussetzer stressen den Körper. Dadurch wird das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Schlaganfälle erhöht. Ausserdem fühlen sich die Betroffenen energielos, werden passiv oder schlittern sogar in eine Depression.

Nebst den körperlichen Symptomen sind die sozialen Folgen einer Schlafapnoe nicht zu unterschätzen, kann sich der Partner oder die Partnerin doch massiv gestört fühlen durch das nächtliche Schnarchen bzw. die Atemaussetzer. Dies kann für eine Beziehung zu einer grossen Belastung werden.

Dem können Sie aber entgegenwirken, indem Sie die Symptome bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abklären lassen.



*«Mein Sohn und dessen Familie bestätigten, was meine Frau schon lange besorgt äusserte: Meine Atmung höre sich während des Schlafens ungewöhnlich an – vom Schnarchen mal abgesehen.»*

*Andres Müller, Schlafapnoe-Patient bei LUNGE ZÜRICH*

# Schlafapnoe diagnostizieren

Treffen die Symptome auf der Vorderseite auf Sie zu? Dann sollten Sie einen Risikotest machen. Zeigt sich beim Risikotest, dass Sie weitere Abklärungen machen sollten, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

## Risikotest

Treten bei Ihnen Symptome auf, dann sollten Sie einen Risikotest machen. So sehen Sie schnell, ob Sie weitere Abklärungen bei einer Fachperson machen sollten. Allenfalls wird diese dann auch weitere Untersuchungen anordnen. LUNGE ZÜRICH bietet einen solchen Risikotest an unter [www.lunge-zuerich.ch/schlafapnoe/risikotest](http://www.lunge-zuerich.ch/schlafapnoe/risikotest)

## Ambulante Schlafuntersuchung zu Hause

Bei der ambulanten Untersuchung schlafen Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung. Während der Nacht misst ein tragbares Gerät verschiedene Körperfunktionen wie Herzrhythmus, Sauerstoffgehalt im Blut, Atembewegungen und den Luftfluss durch die Nase. Die Daten werden im Gerät gespeichert und später von einer Ärztin oder einem Arzt ausgewertet.

## Konzentrations- und Wachbleibe-Test

Spezielle standardisierte Tests geben Hinweise auf die Konzentrationsfähigkeit der Schlafapnoe-Betroffenen sowie auf die Fahrtauglichkeit und die Neigung, tagsüber plötzlich einzuschlafen. Schläfrigkeit lässt sich somit nicht nur subjektiv mit einem Fragebogen erfassen, sondern auch objektiv messen. Das ist für Auto-

fahrende, insbesondere Berufschaffende, sehr wichtig.

## Untersuchung im Schlaflabor

Im Schlaflabor zeichnet ein Gerät, ähnlich wie bei der ambulanten Schlafuntersuchung, verschiedene Körperfunktionen auf. Dafür werden über Sensoren Pulsfrequenz, Sauerstoffgehalt, Atembewegung, Bewegungen der Gliedmassen und Augen sowie die Hirnströme erfasst. Die Aufzeichnung der Hirnströme gibt Aufschluss über Aufwachreaktionen, Schlaf-tiefe und -qualität. Aus der Totalanzahl der Atemaussetzer werden dann die Aussetzer pro Stunde berechnet. Dies ist der sogenannte Apnoe-Hypoapnoe-Index (AHI) und zeigt den Schweregrad der obstruktiven Schlafapnoe an:

- Gesund: 0-5 AHI pro Stunde
- Leicht: 5-15 AHI pro Stunde
- Mittel: 15-30 AHI pro Stunde
- Schwer: ab 30 AHI pro Stunde

Ab einem Wert von 15 sollte die obstruktive Schlafapnoe behandelt werden.

# Lebensqualität sichern

Für eine wirksame Behandlung der Schlafapnoe gibt es verschiedene Methoden, die Ihre Lebensqualität sichern können. So leben Sie selbstständig und weitgehend beschwerdefrei, wenn die erforderlichen Therapien korrekt durchgeführt werden.

## CPAP-Therapie

Die bekannteste und wirksamste Behandlung von Schlafapnoe ist die sogenannte CPAP-Therapie. Der Begriff CPAP ist die englische Abkürzung für «Continuous Positive Airway Pressure». Bei dieser Therapie tragen die Betroffenen während des Schlafens eine Atemmaske, die sogenannte CPAP-Maske. Diese Atemmaske erzeugt einen sanften und kontinuierlichen Luftstoss, wodurch ein erhöhter

Druck im Nasen-Rachen-Bereich entsteht, der ein Verschiessen der Atemwege durch das erschlaffende Gewebe verhindert.

Es gibt eine gewisse Eingewöhnungsphase, bis Sie sich an die Maske gewöhnt haben. Das Personal von LUNGE ZÜRICH unterstützt Sie aber gerne dabei.



# Wirkungsvollste Therapie

Durch eine dauerhafte Anwendung der CPAP-Therapie verschwinden die Symptome einer Schlafapnoe. Wie bei allen Therapien können Probleme auftreten, die aber mit einem Arzt oder einer Ärztin oder auch durch die Fachpersonen von LUNGE ZÜRICH gelöst werden können.

## Langfristige Therapie mit Anpassungen und Kontrollen

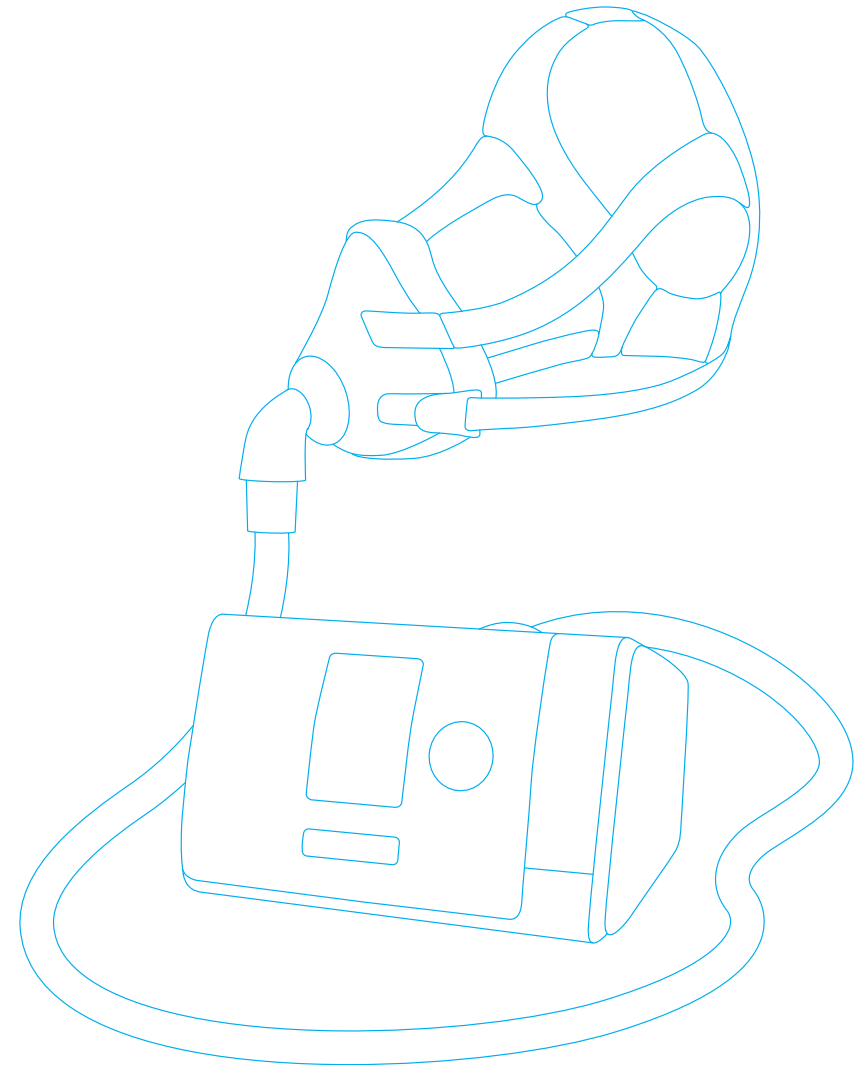
Während der ersten Behandlungsmonate sollte das Atemgerät sowie der Sitz der Maske vom Fachpersonal von LUNGE ZÜRICH überprüft werden. Sobald alles sitzt, genügt eine jährliche Kontrolle durch eine Lungenfachärztin oder einen Lungenfacharzt und LUNGE ZÜRICH. Die CPAP-Therapie wird von den Krankenkassen bezahlt.

## CPAP-Geräte und Masken

Es gibt verschiedene CPAP-Geräte. Diese unterscheiden sich primär durch Design, Lautstärke, Gewicht, Grösse und Sensorik. Der verordnende Arzt bzw. die verordnende Ärztin oder LUNGE ZÜRICH wählen das bestmögliche Gerät aus. Wichtiger als das Gerät sind jedoch die Auswahl und genaue Anpassung der CPAP-Maske. LUNGE ZÜRICH führt Nasen-, Vollgesichts- und Nasenpolstersysteme im Sortiment und hat damit für jede Gesichtsform die passende Lösung.

## Mögliche Probleme bei der CPAP-Therapie

- **Die Nasenschleimhaut trocknet aus**  
Dies ist meistens der Fall, wenn nur eine Nasenmaske getragen wird. Da könnte eine Maske Abhilfe schaffen, die über die Nase und den Mund geht. Ausserdem können Atemluftbefeuchter verwendet werden.
- **Die Atemmaske hinterlässt Druckstellen**  
Wenn dies geschieht, melden Sie sich bitte bei LUNGE ZÜRICH, denn dann muss die Maske neu angepasst werden.
- **Gereizte Augen**  
Dies kann passieren, wenn die Atemmaske nicht richtig sitzt. Daher sollten Sie sich auch in diesem Fall bei uns melden, um die Maske anzupassen.
- **Das Muster der Atemaussetzer verändert sich**  
In diesem Fall müssen die Geräteeinstellungen angepasst werden. Bitte melden Sie sich bei uns.



## Gut zu wissen

Neben den CPAP-Geräten gibt es auch APAP- und BiPAP-Geräte. Diese Geräte funktionieren jedoch etwas anders. Während beim CPAP-Gerät ein kontinuierlicher Luftstrom mit konstantem Druck zirkuliert, erzeugt ein APAP-Gerät anhand eines Algorithmus automatisch ein Druckniveau, welches den Bedürfnissen der Person zu diesem Zeitpunkt entspricht. Beim BiPAP-Gerät hingegen sind die Druckeinstellungen für das Ein- und Ausatmen unterschiedlich. Am häufigsten wird jedoch die CPAP-Therapie angewendet, da der konstante Luftstrom von den meisten Betroffenen besser toleriert wird.



# Weitere Behandlungsmethoden

Neben der meist verwendeten CPAP-Therapie gibt es auch Alternativen zur Behandlung von Schlafapnoe – jedoch nur für die leichte oder mittelschwere Schlafapnoe.

## Zahnschienen

Bei einer leichten oder mittelschweren Schlafapnoe kann eine speziell angefertigte Zahnschienen Linderung verschaffen. Die Schiene wird von einem Kieferorthopäden angepasst und über die Nacht getragen. Sie schiebt während des Schlafens den Unterkiefer und die Zunge leicht nach vorne, sodass die Atemwege frei bleiben. Voraussetzung für eine solche Schiene ist, dass die Zähne und das Zahnfleisch gesund sind. Zudem muss regelmässig kontrolliert werden, ob sich die Zähne durch die Schiene verschieben.

## Rückenlage vermeiden

Bei Betroffenen, die nur in Rückenlage Atemaussetzer haben, kann das Vermeiden der Rückenlage trainiert werden. Dafür können zum Beispiel Schlafrucksäcke zum Einsatz kommen oder ein sogenannter «Sleep Position Trainer», der die Person mit einem vibrierenden Gurt kurz weckt, sobald sie sich auf den Rücken legt.

## Gaumenspange

Gegen das Schnarchen oder eine leichte Schlafapnoe kann auch die Gaumen-

spange helfen, die das Gaumensegel anhebt und somit die Atemwege freihält.

## Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das traditionelle Blasinstrument der nordaustralischen Aborigines. Durch das tägliche Spielen dieses Aerophones werden die Muskeln der oberen Luftwege gestärkt und beugen einem vollständigen Erschlaffen während des Schlafs vor. Somit hilft dies gegen das Schnarchen oder weitere Symptome einer leichten Schlafapnoe. LUNGE ZÜRICH bietet entsprechende Kurse an. Diese finden Sie unter:

[www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)

## Chirurgische Eingriffe

Wenn Sie grosse Mandeln haben, kann eine Operation im Nasen-Rachen-Raum helfen. Allerdings lässt sich nicht verlässlich voraussagen, ob sich nach einer Operation die Atemstörungen bessern.

### Tipp

LUNGE ZÜRICH bietet Kurse speziell für Schlafapnoe-Betroffene an. Da lernen Sie, wie die Symptome gelindert werden können und wie es anderen Betroffenen geht. Das gesamte Kursprogramm finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)



# Gute Aussichten für Kinder

Von Schlafapnoe können auch die Kleinsten betroffen sein. Achten Sie auf die Anzeichen und konsultieren Sie im Zweifelsfall eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt.

In der Schweiz haben rund zwei Prozent der Kinder Schlafapnoe. Wie bei den Erwachsenen ist diese Krankheit auch bei Kindern gut behandelbar.

## Ursachen

Bei mehr als 80 Prozent aller Fälle von Kindern im Vorschulalter sind zu grosse Rachenmandeln für die Schlafapnoe verantwortlich. Dies kann auch bei älteren Kindern der Fall sein, wie auch starkes Übergewicht oder ein generell enger Kieferbereich.

Auch können die Mandeln entzündet sein, was ebenfalls eine Apnoe verursachen kann.

## Daran erkennen Sie Schlafapnoe bei Ihrem Kind:

- Ihr Kind schnarcht beim Schlafen und der Schlaf wird von angestrebter Atmung und gelegentlichen Atempausen begleitet, die durch lautes Einatmen beendet werden.
- Ihr Kind schläft unruhig.
- Ihr Kind schwitzt stark.
- Ihr Kind ist schwer zu wecken und braucht eine lange Zeit, um wirklich wach zu werden, obwohl es lange geschlafen hat.

- Ihr Kind ist tagsüber gereizt und hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren.

## Vorgehen bei einem Verdacht

Treffen einige dieser Symptome zu, so sollten Sie eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt aufsuchen. Dort wird abgeklärt, ob weitere Untersuchungen gemacht werden müssen.

## Behandlung

Auch bei Kindern kann eine CPAP-Therapie angewendet werden. Dies ist allerdings nur selten notwendig.

Handelt es sich um eine leichte Schlafapnoe, kann auch eine entzündungshemmende Therapie mit einem kortisonhaltigen Nasenspray eingesetzt werden. Diese Therapie dauert mindestens drei bis vier Monate.

Sind vergrösserte Rachenmandeln die Ursache für die Schlafapnoe, sollten diese operativ entfernt werden. Zudem kann auch eine kieferorthopädische Massnahme helfen.

## Achtung

Manchmal verbirgt sich eine Schlafapnoe hinter einer vermeintlichen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung).

# Schlafapnoe vorbeugen

Dank präventiven Massnahmen kann Schlafapnoe vorgebeugt werden. Finden Sie hier eine Auflistung dieser Massnahmen.

## Trinken Sie vor dem Schlafengehen möglichst keinen Alkohol

Alkoholgenuss verstärkt das Erschlaffen des Gaumenbereichs und verstärkt dadurch das Schnarchen und die Atemstörungen während des Schlafs.

## Verändern Sie die Schlafposition

Bei einigen Betroffenen tritt die Schlafapnoe nur auf, wenn sie in der Rückenlage schlafen. Drehen Sie sich auf die Seite. Die Seitenlage kann gefördert werden, indem Sie beispielsweise einen mit einem Kissen gefüllten Rucksack tragen.

**Verzichten Sie auf Schlafmittel**, da diese dieselben Auswirkungen haben wie der Alkoholkonsum.

## Reduzieren Sie allfälliges Übergewicht

Eine gezielte Gewichtsreduktion verbessert in der Regel den Schweregrad der Schlafapnoe bzw. kann eine leichte Schlafapnoe zum Verschwinden bringen und Sie benötigen unter Umständen kein CPAP-Gerät mehr.

## So können Sie das Gewicht reduzieren:

- Fitnessübungen: Täglich ein paar Fitnessübungen helfen bereits, die Muskeln aufzubauen und die Fettverbrennung zu aktivieren. LUNGE ZÜRICH hat für Sie Übungen für jedes Level im Merkblatt «Fitnessübungen» unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter) zusammengestellt.
- Integrieren Sie körperliche Aktivität in Ihren Tag: Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit, steigen Sie eine Tramstation früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuss oder nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.
- Achten Sie auf ausreichend Erholung und regelmässigen Schlaf.

- Trinken Sie Wasser statt Süssgetränke.
- Reduzieren Sie kalorienreiche Lebensmittel wie Teigwaren, Brot, Käse etc.
- Ersetzen Sie Fertigprodukte mit etwas frisch Gekochtem: Ideen dazu finden Sie im Kochbuch von LUNGE ZÜRICH unter [www.lunge-zuerich.ch/broschueren](http://www.lunge-zuerich.ch/broschueren).
- Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe, Eiweisse und gesunde Fette.
- Weitere Informationen zum gesundheitsfreundlichen Körpergewicht finden Sie im Merkblatt «Körpergewicht» von LUNGE ZÜRICH unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter).



# Tipps für den Alltag

Wer von Schlafapnoe betroffen ist, hat einige Herausforderungen im Alltag zu meistern. Oft können eine gute Planung, Aufklärung und Informationen helfen, Stress und Schläfrigkeit zu vermeiden.

## Schwitztipp CPAP-Maske

Steigen im Sommer die Temperaturen, können viele Personen meist nicht gut schlafen – besonders in Kombination mit einer CPAP-Therapie leidet die Schlafqualität noch mehr. Das muss aber nicht sein. Finden Sie hilfreiche Tipps im Video von LUNGE ZÜRICH unter [www.lunge-zuerich.ch/behandlung-schlafapnoe](http://www.lunge-zuerich.ch/behandlung-schlafapnoe)

## Müdigkeit beim Autofahren

Durch das viele Aufwachen während der Nacht sind Schlafapnoe-Betroffene vielfach von Tagesmüdigkeit geplagt. Besonders im Strassenverkehr ist dies ein Problem. Wenn Sie also schwere Augenlider haben, häufig gähnen, Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, oder verschwommen sehen, dann sollten Sie am besten anhalten und einen Turboschlaf von 15 Minuten machen.

## Reisen mit Schlafapnoe

Auch wenn Sie eine CPAP-Therapie benötigen, müssen Sie nicht aufs Reisen verzichten. Egal ob Übernachtungen in einer Berghütte oder Flugreisen – mit den handlichen Geräten ist dies problemlos möglich. Als weiteren Pluspunkt können

die Geräte mit verschiedenen Netzspannungen betrieben werden. Die wichtigsten Punkte sind:

- Zollbriefe bei LUNGE ZÜRICH anfordern.
- Abklären, welcher Stromstecker am Reiseziel benötigt wird und entsprechenden Adapter besorgen.
- Kontakt mit der Fluggesellschaft aufnehmen und abklären, ob Sie das CPAP-Gerät im Flugzeug benutzen dürfen, evtl. passenden Stromadapter fürs Flugzeug organisieren.
- Evtl. Verlängerungskabel einpacken, da sich beispielsweise in Hotelzimmern die Steckdose manchmal nicht direkt neben dem Bett befindet.
- Evtl. geeigneten Wechselrichter (DC/AC-Wandler) bei Reisen mit Zelt, Wohnmobil, Hausboot etc. besorgen.

LUNGE ZÜRICH bietet zudem eine Reiseberatung und eine umfangreichere Broschüre mit hilfreichen Tipps an: [www.lunge-zuerich.ch/broschueren](http://www.lunge-zuerich.ch/broschueren)



*«Wenn ich in der Nacht auf die Toilette muss, nehme ich vorne an der Maske einfach den Schlauch ab. Zurück im Bett drehe ich den Schlauch wieder fest und schlafe weiter.»*

*Karl Mettler, Schlafapnoe-Patient von LUNGE ZÜRICH, seit neun Jahren mit CPAP-Gerät*

# Wir setzen uns für Sie ein

LUNGE ZÜRICH stellt den Menschen mit seiner persönlichen Geschichte und seinen individuellen Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Da Schlafapnoe weit verbreitet ist, setzt LUNGE ZÜRICH auf Information, Prävention und konkrete Hilfestellungen für Betroffene.

## Aufklärung und Prävention

LUNGE ZÜRICH sensibilisiert die Bevölkerung mit Kampagnen für die oft unerkannte Krankheit Schlafapnoe. Ausserdem bietet LUNGE ZÜRICH kostenloses Informationsmaterial mit Hinweisen zu Symptomen, Diagnosen und zur Behandlung der Erkrankung an.

## Betreuung in der Therapie

LUNGE ZÜRICH betreut mehrere Tausend Betroffene in enger Zusammenarbeit mit den Lungenfachärztinnen und Lungenfachärzten. Ausserdem stellt LUNGE ZÜRICH Atemgeräte für die CPAP-Therapie zur Verfügung, passt die Atemmasken an und stellt die Geräte fachgerecht ein. Darüber hinaus überprüft LUNGE ZÜRICH in regelmässigen Abständen die Atemmasken, gibt Ersatzmaterial ab und kontrolliert und wartet die CPAP-Geräte. Gleichzeitig erhalten die Betroffenen Tipps zur Reinigung und können Kurse besuchen. Ebenfalls berät und betreut LUNGE ZÜRICH die Betroffenen und Angehörigen und fördert den Erfahrungsaustausch unter ihnen.

## Kurse und Erfahrungsaustausch

LUNGE ZÜRICH bietet für Schlafapnoe-

Betroffene spezifische Kurse und einen Erfahrungsaustausch an. Das Programm finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse).

## Beratung und Betreuung

In den Beratungsstellen von LUNGE ZÜRICH profitieren Sie von einer individuellen Betreuung. Dabei können Sie Ihre Fragen stellen und erhalten von unserem Pflegefachpersonal die Unterstützung, die Sie brauchen.

## Forschung

LUNGE ZÜRICH wurde vor über 110 Jahren gegründet, um die Tuberkulose zu bekämpfen – zu einer Zeit also, als es noch keine Antibiotika gab. Im Laufe der Zeit kamen weitere Atemwegserkrankungen wie auch die Behandlung der Schlafapnoe dazu. Die Erforschung von Lungenkrankheiten, das Entwickeln von neuen Therapie- und Behandlungsansätzen und gezielte Präventionsprojekte sind dabei von zentraler Wichtigkeit für den Fortschritt im Gesundheitswesen.

Seit je her unterstützt LUNGE ZÜRICH deshalb die Lungenforschung und Weiterentwicklung von Behandlungsmöglichkeiten für verschiedenste Lungenerkrankungen.

# Wir sind in Ihrer Nähe

Backoffice  
Alle Beratungsstellen  
T 044 268 20 00  
F 044 268 20 20  
[beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle  
LUNGE ZÜRICH  
The Circle 62  
8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich  
LUNGE ZÜRICH  
Pfingstweidstrasse 10  
8005 Zürich

Beratungsstelle Winterthur  
LUNGE ZÜRICH  
Rudolfstrasse 29  
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster  
LUNGE ZÜRICH  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster

Tuberkulose-Zentrum  
LUNGE ZÜRICH  
Wilfriedstrasse 7  
8032 Zürich



LUNGE ZÜRICH  
The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20  
beratung@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch  
Spendenkonto: IBAN CH62 0900 0000 8000 1535 7