

WELCHE BEHANDLUNG?

Die Behandlung ist unkompliziert, ohne Medikamente und ohne Operation.

Sie besteht lediglich darin, die Atemwege durch einen positiven Druck, der durch ein spezielles Gerät hergestellt wird, offen zu halten.

Das Tragen einer einfachen Atemmaske während der Nacht ermöglicht wieder einen erholsamen Schlaf, meistens schon ab der ersten Anwendung.

Die meisten Personen gewöhnen sich sehr schnell an diese Behandlung, da der positive Effekt rasch eintritt.

Das leise Brummen des Geräts ist für den Partner gut auszuhalten und sehr viel weniger störend als Schnarchgeräusche.

Die Gesundheitsrisiken sinken rasch ab.



IST DAS FAHREN VON FAHRZEUGEN

IM FALLE EINER SCHLAFAPNOE EIGENTLICH ERLAUBT?

- **JA**, wenn ein Facharzt eines Schlaflabors entscheidet, dass keine Behandlung notwendig ist.
- **JA**, wenn die betroffene Person die empfohlene Behandlung berücksichtigt, indem sie jede Nacht ein CPAP-Gerät (CPAP -> Continuous Positive Airway Pressure -> Gerät für kontinuierlichen positiven Atemwegsdruck) trägt.

Das CPAP-Gerät lässt sich problemlos am Zigarettenanzünder des LKWs anschließen.

Durch die Behandlung

wird das Risiko für Verkehrsunfälle, aber auch für Herzerkrankungen und Schlaganfälle reduziert.

Hierbei ist eine medizinische Betreuung notwendig, wie bei allen Erkrankungen.

Die Berichte der Folgeuntersuchungen muss der Arbeitsmediziner erhalten.

DIE SCHLAFAPNOE

EIN RISIKO FÜR BERUFSFAHRER



aga.com.lu 2018



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL
32, rue Glesener • L-1630 LUXEMBOURG
Tel.: 40 09 42-1000 • Fax: 40 09 42-512
www.stm.lu

**SERVICE DE SANTÉ
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL** STM

WAS IST

SCHLAFAPNOE?

Während des Schlafes entspannt sich die Halsmuskulatur, was zu einer Verengung des Rachenraums führt. Die Luft kommt schlechter durch und dies wiederum erzeugt ein Schnarchen.

Es kommt vor, dass die Verengung so stark ist, dass der Schlafende für einige Sekunden aufhört zu atmen (Apnoe) und dies kann sich hunderte Male pro Nacht wiederholen.



WELCHE

PERSONEN SIND BETROFFEN?

- Männer über 40 Jahre
- Stark übergewichtige Personen
- Personen mit großem Halsumfang
- Personen mit Bluthochdruck
- Personen, die Alkohol, Schlafmittel oder Beruhigungsmittel zu sich nehmen

Man schnarcht mehr, wenn man getrunken hat, weil die Rachenmuskulatur sich dann noch mehr entspannt

- Personen, die mit schweißnassem Gesicht erwachen



WELCHE FOLGEN, WELCHE RISIKEN

FÜR DIE GESUNDHEIT?

Der Schlaf ist durch sehr häufiges Erwachen, kontinuierlich gestört selbst wenn man sich dessen nicht bewusst ist.

Der Mangel an erholsamem Schlaf zieht eine starke Müdigkeit während des Tages nach sich, die sich durch Schläfrigkeit, Energiemangel, Konzentrationsstörungen und manchmal sogar durch eine Depression äußert.

Diese Müdigkeit birgt bei Fahrern ein großes Risiko für Verkehrsunfälle.

Bei jeder Apnoe werden Herz und Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, was ein großes Risiko für Bluthochdruck und Schlaganfall bedeutet.

SIND SIE PERSÖNLICH BETROFFEN?

- Schnarchen Sie? Ja Nein
- Hat Ihre Partnerin / Ihr Partner bei Ihnen Atemaussetzer bemerkt, während Sie schlafen? Ja Nein
- Fühlen Sie sich tagsüber schläfrig? Ja Nein
- Sind Sie gereizt, deprimiert? Ja Nein
- Leiden Sie unter Bluthochdruck? Ja Nein
- Sind Sie morgens müde? Ja Nein

Wenn Sie mindestens eine dieser Fragen mit JA beantwortet haben,

sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrem Arbeitsmediziner darüber.

Ein einfacher und schneller Fragebogen ist ausreichend, um eine Diagnose zu erstellen.

Bei Bedarf werden Sie an ein Schlaflabor überwiesen, um die:

- ▶ Anzahl der Apnoen während einer Nacht
- ▶ Notwendigkeit einer Behandlung zu bestimmen