

# Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Buchholz / Nordheide e.V.

## **Die Diagnose „Schlafapnoe“ ist schon ein entscheidender Meilenstein für die eigenen künftigen Bemühungen in der Gesundheitspflege oder der Gesundheitsvorsorge.**

Stand: 20.01.2022

von Manfred Pimps

Es ist wichtig, dass man als betroffener Patient einen sehr engen Kontakt zu seinem Hausarzt und dem beteiligten schlafmedizinischen Facharzt pflegt. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die schlafmedizinische Betreuung überwiegend von Lungenfachärzten realisiert wird. Es gibt aber auch HNO-Fachärzte, die sich auf die Notwendigkeiten der hier üblichen Therapie spezialisiert haben. Bei der Behandlung durch einen HNO-Arzt ist lediglich darauf achten, dass regelmäßige Testuntersuchungen der Lungenfunktion durch den Lungenfacharzt erfolgen sollten.

### **Eigeninitiative erforderlich**

Bei diesen Kontakten ist es wichtig, dass wir symptomatische Entwicklungen aus dem Therapie-Alltag mit unseren Ärzten besprechen. Unsere eigenen Wahrnehmungen im gesundheitlichen Wohlergehen sollte den beteiligten Ärzten immer übermittelt werden. Die medizinische Fachliteratur sagt uns natürlich auch, dass es in dieser Patienten-Familie einige weitere chronische Begleiterkrankungen gibt. In solchen Fällen bedarf es ggfs. auch der Auswahl weiterer Fachärzte! Als betroffener Patient sollte man bei jedem dieser Fälle für notwendige Informationen mittels gesammelter Untersuchungsbefunde sorgen. Die eigene Aktivität in diesem Bereich trägt entscheidende Anteile an einer erfolgreichen medizinischen Versorgung!

Es bleibt immer zu überlegen, was man selbst zum gesundheitlichen Wohlergehen beitragen kann. Eine der ersten Fragen wäre dann, wie es mit der Lungenbelastung als Raucher aussieht? Auch die ersatzweise Inhalation von Aromapräparaten ist keine Lungenpflege! Grundsätzlich bedeutet der Ausstieg aus der Raucher-Praxis Gesundheit und auch Lebensverlängerung! Was wir auch in unseren Alltagsgewohnheiten verändern, wir sollten es immer bewerten, wie gut es unserem allgemeinen Gesundheitszustand bekommt.

Die wichtigsten Kontrollen bleiben natürlich in der Überwachung der Funktionsabläufe in der Nutzung der Therapieausrüstung. Die Maske, der Therapieschlauch, das Therapiegerät! Neben der Sorge um die Hygiene muss sich auch das wohlige Gefühl einer gut funktionierenden Therapiewirkung einstellen! Der Alltag braucht seine Kontrollen. Auch bei kleinen Auffälligkeiten sollte einmal jährlich eine Screening-Untersuchung der Gerätetechnik durch den schlafmedizinischen Facharzt erfolgen. Auch wenn in der ersten Betrachtung der Aufwand hoch eingeschätzt wird, an zwei Tagen im Verbund den Facharzt aufzusuchen! Am ersten Tag Abholung der Messtechnik, am zweiten Tag Rückgabe des Screening-Gerätes. In Problemfällen bringen hier Freitagstermine den Vorteil einer Auswertung von zwei Nächten! Die Rückgabe der Messtechnik erfolgt dann am Montagmorgen.

Als mehrfach chronisch Erkrankter, ist fast immer die Kontrolle des Bluthochdrucks eine regelmäßige Pflicht! Diese Praxis und die daraus folgenden Protokolle sollten mit dem Hausarzt bzw. dem Kardiologen im Detail besprochen werden.

### **Wenn mir Medikamente verordnet werden**

Die tägliche Medikation soll nicht nur artig geschluckt werden! Die regelmäßig bereit stehenden Medikamente müssen mit ihren möglichen gemeinsamen Nebenwirkungen bewertet werden! Wir dürfen uns nicht darauf verlassen, dass der Verordner das alles im Einzelnen schon treffend summarisch bedacht hat. Ein aktuelles Beispiel steht mit dem vielfältig verordneten „Blutverdünner“ **ASS 100** im Raum! Dieses Produkt ist seit vielen Jahren, auch aus Gründen der Wirtschaftlichkeit, erfolgreich eingesetzt worden. Leider handelt es sich dabei nur um den Versuch, ein Verklumpen der Blutplättchen zu verhindern! Von Verdünnung ist hier nicht auszugehen!

Nach mindestens drei Jahren wissenschaftlicher Diskussionen ist man inzwischen unsicher, ob dieses Produkt neben der geschätzten Verhinderung der Blutverklumpung auch an Medikamenten-Nebenwirkungen beteiligt sein kann? Wissenschaftlich gibt es Befürchtungen, hiermit deutlich die Entwicklung ansteigender Herzschwäche zu begünstigen! Eine untrügliche Wahrnehmung ist oft eine wachsende Müdigkeit! Als Schlafapnoe-Patient ist man erzogen worden, diese Momente als Tagesmüdigkeit abzutun. Wenn jedoch die Tagesmüdigkeit annähernd 24 Stunden dauert und die schlafmedizinischen Kontrollen unauffällig bleiben, ist der Weg zum Kardiologen nicht mehr zu ignorieren.

Ein Wechsel zu einem **echten** Blutverdünner bringt für den neu versorgten Patienten einige zwingende Veränderungen. Es verlängern sich beispielsweise Vorbereitungen auf einen Zahnarzt-Eingriff. Mit ASS 100 waren kurzfristigere Unterbrechungen notwendig. Der **echte** Blutverdünner wird eine wesentlich frühere Unterbrechung der Medikation erfordern. Als Beispiel sei hier benannt: **Clopidogrel** erfordert eine Unterbrechung von **mitunter bis zu sieben** Tagen!

Die Verflüssigung des Blutes ergibt möglicherweise eine stärkere Blutdrucksenkung! Engmaschige Blutdruck-Kontrollen geben Aufschluss über die notwendigen Dosierungsänderungen beim Blutdrucksenker. Ein Gespräch hierüber mit dem behandelnden Arzt ist hier unbedingt ratsam!

Schon kleine Verletzungen können starke Blutungen verursachen. Besonders gedacht sei zum Beispiel an den Nass-Rasierer. Es ist ratsam ein besonderes blutstillendes Pflaster vorrätig zu haben! Mit deutlichem Fingerkuppen-Druck platziert, lässt sich auch eine pulsierende Blutung stillen!

Diese neuen Überzeugungen machen sicherlich den Patienten, der vielleicht schon über Jahrzehnte seine ASS 100-Medikation geschluckt hat, sehr nachdenklich. Regelmäßige Gespräche, zum Beispiel im Erfahrungsaustausch in der **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe** erleichtern die Verarbeitung der hier entstehenden Belastungen! So ganz nebenbei lässt man hier Sachinformationen und den Erfahrungsaustausch auf sich einwirken. Das pflegt unser Wohlfühl und unsere Zuversicht, auf dem richtigen Weg zu sein!

***Achtung: Die medizinischen Hinweise ersetzen nicht die ärztliche Beratung beim Haus- oder Facharzt.***