

Programm:

9.00 Begrüßung : Helmut Dendl, VdK Vorsitz. OV Vilshofen/ SHG
Schlafapnoe und Moderation durch das Programm
Schirmherrschaft Herr Bürgermeister Florian Gams, VOF
Landtagsabgeordneter Herr Christian Flisek SPD, PA
Herr Josef Mader Geschäftsführung Krankenhaus VOF
VdK Kreisvorsitz. Willi Wagenpfeil, Bürgermeister Hofkirchen

9.35 Vorträge: Herr Dr. G. Freudenberg, Schlafmediziner aus Paderborn
Thema: Schlafapnoe und Demenz

10.10 Herr Dr. M.Schweitzer, Schlafmediziner u. Ltr. des SL DEG.
Thema: RLS – die unruhigen Beine

10.40 **Pause**

10.55 Herr Dr. R. Popp, Schlafmediziner Rgb.
Thema Sekundenschlaf

11.30 Herr Dr. J.Reichsöllner Pneumologe, Rotthalmünster
Thema: Beatmung in der Schlafmedizin

Ca. 12.00 Mittagspause

13.00 Drs. Stang/Bauer – Hausärzte aus Vilshofen
Thema „Schlafhygiene“

13.30 Herr Sebastian Kahlert RA – Passau
Thema „Sekundenschlaf und seine rechtlichen Folgen
Herr Dr. U. Resch, Zahnarzt, Fürstzell
Thema: Die Unterkiefer-Protrusionsschiene- eine Alternative zur
CPAP- Maske

14.10 Herr Stefan Duschl stellv. Vorst. - Fibromyalgie Verein
Bayern e.V.,Mchn.

Thema: „Schlafstörungen bei Fibromyalgie“

14.25 Herr Schnaube, Baubiologe, Eggldham

Thema „Der Schlafplatz aus baubiologischer Sicht“

ca. 15.00 Ende

Der Eintritt ist frei

Informationsstände

VdK Vilshofen/SHG Schlafapnoe 

Bayerische Krebsgesellschaft E.V SHG Vilshofen

COPD und Lunge Passau – SHG

Chronische Schmerzen Deg. - SHG

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew - Gruppe Passau

Fibromyalgie Verein Bayern e.V.

Höfer & Dittrich , Praxis für Ergotherapie –unterstützt gesunden Schlaf

Kontaktstelle Deggendorf für alle SHG

Landratsamt Passau Fachstelle Senioren,

Löwenstein medical - Hospital -Homecare - Dignostics

Marien Apotheke Vilshofen, Karlheinz Schart

Reha team Mais – das Sanitätshaus Aktuell e.K.

Rotes Kreuz – Soziales & Pflege

Sanitätshaus Zimmermann, Vilshofen

Wohn- und Bettenstudio Eckert, Vilshofen

„Unser Schlaf“

Die Bedeutung des Schlafs für Gesundheit und Wohlbefinden ist wissenschaftlich längst erwiesen. Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Viele Zeitgenossen wollen sich damit aber nicht mehr abfinden. Schlaf ist für sie „vergeudete Lebenszeit“. Um Freizeitaktivitäten nachgehen zu können, wird die Schlafzeit verknappt. Durch moderne Kommunikationsmittel ist man im Beruf und im Privaten rund um die Uhr verfügbar. Wir haben uns zu einer „schlaflosen Gesellschaft“ entwickelt. Der Weltrekordhalter im Schlafentzug, der Engländer Tony Wright, schaffte es immerhin 266 Stunden am Stück wach zu bleiben, dann musste auch er kapitulieren. Ohne Schlaf geht es nun mal nicht. Leider schlafen viele Zeitgenossen aber ziemlich miserabel. Die Mediziner kennen über 80 verschiedene Schlafstörungen. Weit verbreitet sind Ein- und Durchschlafstörungen. Und wer nachts nicht erholsam schläft, gammelt so durch den Tag. Das bereitet wenig Spaß. Die Einnahme von Schlafmitteln ist weit verbreitet, bietet aber oft nicht die gewünschte Besserung. Dennoch gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten. Viele kommen auch abends deswegen nicht zur Ruhe, weil die Beine unruhig werden und anfangen zu kribbeln. Hierbei handelt es sich oft um das sog. Restless Legs Syndrom, das mittlerweile recht gut therapiert werden kann. Ebenfalls weit verbreitet ist die Schlafapnoe. Man weiß heute, dass eine nicht behandelte Schlafapnoe schwerwiegende gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann: Diabetes, Depression, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall. Und Schlafapnoe schadet offenbar auch dem Gehirn, es steigt das Risiko der Entwicklung einer Demenz. Problematisch ist auch die fehlende Schlaferholbarkeit. Falls es dadurch z.B. zu Sekundenschlaf am Steuer kommt, kann dies erhebliche juristische Konsequenzen haben. Die gute Nachricht: Auch schlafbezogene Atmungsstörungen sind gut behandelbar, mit Aussicht auf eine bessere Lebensqualität. Ziel des 1. Vilshofener Schlaftages ist es, über verschiedene Schlafstörungen und deren Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Sie müssen sich für den 1. Schlaftag in Vilshofen nicht anmelden.

Sie erleichtern uns aber die Vorbereitung, wenn Sie es tun.

Schicken Sie eine

E-Mail an: he-dendl@t-online.de oder Whatsapp –Mobil: 0178-5969844



IMMER EIN TREFFER für JUNG und ALT

1. Schlaftag in Vilshofen

Am Krankenhaus Vilshofen im Untergeschoß des Gebäudes Zentrale Dienste, Roseggerstraße 1

21. September 2019 ---- 9.00 Uhr – 15.00 Uhr



Eine Veranstaltung der  und der  SHG Schlafapnoe Vilshofen

Kooperationspartnern



„Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern“