

Medienmitteilung

Zürich, 12. März 2019

Schlafseminar in Uster

In der Schweiz leiden über 150'000 Personen an Schlafapnoe. Der häufig unterbrochene Tiefschlaf bei Schlafapnoe wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus. Das Schlafseminar von LUNGE ZÜRICH am Dienstag, 9. April 2019 in Uster soll Patienten im Umgang mit ihrer Krankheit unterstützen und ihnen Tipps für eine bessere Schlafqualität mit auf den Weg geben.

Viele Personen leiden jahrelang unter Tagesmüdigkeit, Schnarchen oder Konzentrationsstörungen, ohne zu wissen, dass eine Schlafapnoe vorliegt. Ist die Diagnose gestellt, sind die Betroffenen zunächst erleichtert. Bei einer leichten Schlafapnoe reicht es manchmal aus, den Lebensstil zu ändern. Meistens genügt dies aber nicht, um die Symptome zum Verschwinden zu bringen. Das dauerhafte Tragen einer Atemmaske während des Schlafs stellt dann häufig eine erfolgreiche Therapie dar. Im Umgang mit der Erkrankung und der Therapie entstehen jedoch oft Fragen oder Unsicherheiten.

Im Schlafseminar von LUNGE ZÜRICH vermittelt Diplompsychologin und Schlafmedizinerin Kati Trümner Schlafapnoe-Betroffenen und ihren Angehörigen Wissenswertes rund um einen erholsamen Schlaf. Dazu zählen auch schlafhygienische Regeln – alles mit einem Augenmerk auf die CPAP-Therapie, der wirksamsten Behandlungsmöglichkeit bei Schlafapnoe. «Ziel des Schlafseminars ist es, dass jeder Teilnehmende nach Kursende weiss, wie die persönliche Schlafqualität gesteigert beziehungsweise wieder hergestellt werden kann und welche Faktoren den Schlaf fördern sowie verschlechtern können. Besonders für Patienten mit CPAP-Therapie ist es sicherlich spannend zu wissen, wie sie gut durchschlafen und erholt in den neuen Tag starten können», erklärt Corinna Lex, Kursorganisatorin von LUNGE ZÜRICH.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nötig, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Ansprechperson: Corinna Lex, 044 268 20 46, kurse@lunge-zuerich.ch
Ort: Tertianum Brunnehof, Industriestrasse 10, 8610 Uster
Datum und Zeit: Dienstag, 9. April 2019, 18.00 bis 20.00 Uhr
Kosten: CHF 20 für Patienten und Mitglieder von LUNGE ZÜRICH, CHF 40 für übrige Teilnehmende

Symbolbild Schlafapnoe: <https://we.tl/b2JKyFlamt>
Webseite Kursangebote: www.lunge-zuerich.ch/kurse

Verein Lunge Zürich

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 044 268 20 08, pr@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7





LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich setzt sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und saubere Innen- und Aussenluft ein. Er erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Einen Schwerpunkt legt LUNGE ZÜRICH auf die Prävention von Lungenkrankheiten. Dazu gehört einerseits die Früherkennung, beispielsweise mittels Lungenfunktionsmessungen. Andererseits ist saubere Innen- und Aussenluft die Grundvoraussetzung für gesunde Lungen; die Luftqualität liegt LUNGE ZÜRICH deshalb besonders am Herzen.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf.

www.lunge-zuerich.ch

Kontakt Medien:

Claudia Binder, Leiterin Kommunikation und Marketing
T 044 268 20 08, pr@lunge-zuerich.ch