

Anfahrt zum Kulturzentrum GBS



Ansprechpartner/Adressen:

Anngret Budke

Sh Unruhige Beine e.V.

(Restless-legs)

Tel.-Nr.: 05481/8475713 oder 65 34

Manfred Philipp

Sh Schlafapnoe/
chr. Schlafstörungen

Tel.-Nr.: 05971/723 64

Klinikum Ibbenbüren
Schlaflabor

Klinikum Ibbenbüren gGmbH



Marienhospital Emsdetten
Schlaflabor

LWL Klinik Lengerich
Schlaflabor

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



Ambulantes Schlaflabor Rheine
Schlaflabor

Polizeipräsidium Münster -Direktion Verkehr-



Einladung zur Vortragsveranstaltung

4. Tag des Schlafes im Kreis Steinfurt

Samstag, 16. Juli 2011, 13.00 bis 18.00 Uhr



Veranstaltungsort:

Kulturzentrum GBS
Friedrich-Ebert-Str. 3-5
48268 Greven

13 Uhr **Industrieausstellung &
Photoausstellung „Phänomen Schlaf“
im Ballenlager**

14 Uhr **Beginn der Vorträge in der Kulturschmiede**

Veranstalter:

Selbsthilfe Schlafapnoe
Chronische Schlafstörungen e.V.
im Kreis Steinfurt



Eintritt frei!

Der Schlaf

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der Schlaf dient der Erholung. Was ist aber, wenn der Schlaf gestört ist?

Einschlaf- und Durchschlafstörungen, unerholsamer Schlaf, Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit, nächtliches Schnarchen, erhöhtes Schlafbedürfnis, unruhige Beine beim Einschlafen, ungewolltes Einschlafen tagsüber – wer kennt keines dieser Symptome? Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. Sie treffen fast jeden von uns irgendwann einmal, auch ohne dass es sich gleich um eine Krankheit handeln muss. Die internationale Klassifikation der Schlafstörungen unterscheidet mittlerweile über 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen. Diese haben mitunter weitreichende Auswirkungen, nicht nur für den Schlaf des Betroffenen, sondern mitunter auch für den des Partners oder für die weitere Gesundheit des Betroffenen. Unausgeglichenheit, Gereiztheit, Aggressivität, Leistungsminderung sind häufige subjektiv empfundene Folgen. Darüber hinaus ergeben sich mitunter aber auch schwerwiegende medizinische Komplikationen wie Bluthochdruck, erhöhtes Schlaganfall- oder Herzinfarkttrisiko.

Mit dieser Informationsveranstaltung soll versucht werden, Betroffene und Angehörige sowie Interessierte über den gestörten Schlaf und seine Folgen zu informieren, Hilfestellung für den Alltag bzw. die Nacht zu geben und Wege aufzuzeigen, wo bei entsprechenden Schlafstörungen Hilfe gefunden werden kann.

Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der Gesetzlichen Krankenkassen und der Firmen: Heinen + Löwenstein, Rumeditec, ResMed, Fisher & Paykel, KOFL Röers GmbH, Vitalair, Betten-Kirchoff Osnabrück.

Vortragsthemen

1. Der Traum vom guten Schlaf – was Sie schon immer über Schlaf wissen sollten

Referent: Dr. U. Hemmers, Münster

2. Schlafstörungen bei Kindern

Referent: Dr. G. Koch, Hagen

– Pause –

3. Was sind die unruhigen Beine?(Restless legs)

Wodurch können sie ausgelöst werden?
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
Referent: Dr. M. Dietz, Ibbenbüren

4. Eine RLS - Botschafterin berichtet über ihr Leben und ihre Erfahrung mit den unruhigen Beinen (RLS)

Referentin: Jutta Götz, Kelze

5. Das Schlafapnoe – Syndrom nur ein Schnarchproblem?

Was passiert im Schlaflabor?
Referent: Dr. O. Kestermann, Rheine

– Änderungen vorbehalten –

Moderation: Dr. O. Kestermann