



Schlafapnoe

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

Schlafapnoe kann eine grosse Herausforderung sein – sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. In unserer Selbsthilfegruppe kannst Du Dich mit anderen austauschen, praktische Tipps bekommen und Unterstützung finden. Gemeinsam gehen wir die Themen an, die uns bewegen.

Worüber sprechen wir?

- Tipps und Tricks für den Alltag: Wie gehen die anderen mit der Schlafapnoe um? Was funktioniert gut?
- Schlaftherapiegeräte und Zubehör: Welche Möglichkeiten gibt es? Wie nutzt man sie am besten?
- Therapie und Akzeptanz: Anpassung an Maske und Gerät, Akzeptanz von Therapiehilfen als Teil des Alltags.
- Reisen mit dem Gerät: Tipps für das Unterwegssein.
- Privates Umfeld: Wie kommuniziere ich über meine Schlafapnoe? Wie gehe ich mit meiner Scham um?
- Partnerschaft: Wie bespreche ich das Thema sensibel mit meinem Bettnachbarn oder meiner Bettnachbarin?
- Und vieles mehr.

Hier findest Du Raum für Deine Fragen, Sorgen und Ängste – und vor allem für Lösungsansätze, die deine Lebensqualität steigern.

Hast du Interesse? Dann freuen wir uns auf Deine Kontaktaufnahme.

Selbsthilfzentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

044 941 71 00

info@selbsthilfzentrum-zo.ch

www.selbsthilfzentrum-zo.ch