



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schlafapnoe

Bist du von Schlafapnoe betroffen oder bist du Angehörige:r eines betroffenen Menschen? Hast du Fragen, über die du gerne mit anderen sprechen würdest, die selber erfahren sind im Umgang mit der Erkrankung?

In der Winterthurer Selbsthilfegruppe für Menschen jeden Alters sprechen wir in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen offen und ohne Verurteilungen über alle Themen rund um Schlafapnoe.

Zum Beispiel:

- Auswirkungen der Schlafapnoe
- Umgang mit der CPAP-Maske
- Erfahrungen mit Alternativen zur CPAP-Maske, wenn der Umgang damit schwierig ist
- Erfahrungen mit Institutionen, Ärzt:innen, Pneumologie und Lunge Zürich

In der Gruppe findest du Verständnis, ohne dich lange erklären zu müssen. Wir suchen einen positiven Umgang mit der Erkrankung und unterstützen uns mit unseren Erfahrungen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch