



06. Februar 2017

SHG Schlafapnoe • W.Müller • Payerstr. 32 • 72764 Reutlingen

An die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe
sowie Interessenten

Sehr geehrte Gruppenmitglieder, sehr geehrte Interessenten.

der Termin für unser erstes SHG-Treffen in diesem Jahr steht fest und ich lade Sie hierzu ein. Es findet am

**Mittwoch, den 01. März 2017 um 18.00 Uhr in den 1. Stock des
Soz. Dienstleistungs-Zentrum in Reutlingen, Rommelsbacher Straße 1**

Am ersten Abend im Jahr werden wir uns wieder mit unserer Therapie befassen. Wenn Probleme in der Therapie auftreten ist es meist: Die Maske. Genauso wichtig und immer wieder vorkommend sind

• **Schlafstörungen - trotz Schlafapnoe-Therapie**

Viele Nutzer haben nach den ersten positiven Erfahrungen mit der CPAP-Therapie doch Schlafstörungen oder nächtliche Unruhen. Nicht einschlafen können mit der Maske! Oder nachts Probleme wälzen. Es stört halt einfach Alles! In einem Ratgeber, der dieses Thema analysiert und Ratschläge und Hilfestellungen anbietet, wollen wir an diesem Abend der Ursache auf den Grund kommen. Dieser Ratgeber steht an unserem Treffen zur Verfügung und kann gegen einen kleinen Unkostenbeitrag erworben werden.

Die „5 Esslinger“ von Dr. Runge werden Sie an der Leinwand ebenfalls noch ‚kennen lernen‘. Hier handelt es sich um Bewegung und körperlich Fitness, welche Ihnen als Ideen im Film vermittelt werden. Auch Ihre Fragen zur Therapie oder zum Thema des Abends dürfen von Ihrer Seite aus gerne gestellt werden. Auch diese wollen wir angehen und versuchen, Antworten darauf zu finden.

Für Ihr Interesse an unserer Gruppe danke ich Ihnen herzlich. Leider ist aber unsere Selbsthilfegruppe auf die Beitragszahlung über Euro 15,00 von allen Mitgliedern angewiesen. Der Jahresbeitrag von Euro 15,-- beinhaltet zum überwiegenden Teil die Zeitschrift *das Schlafmagazin* selbst und deren kostenfreie Zusendung, sowie die Einladungen zu unseren Treffen und Informationen und Hilfestellungen rund um Ihre CPAP-Therapie.

Für dieses Jahr nur die schon feststehenden fünf Termine vermerkt, einschließlich unseres Treffens im November. Dieses Jahr wird voraussichtlich wieder ein **Herztag** in Stuttgart stattfinden. Ob in den Räumlichkeiten beim Fernsehturm oder in der Volkshochschule am Rotebühlplatz in Stuttgart, steht noch nicht fest. Auch eine Durchführung ist von den Referenten noch abhängig. Wir beabsichtigen mit unserer SHG diesen Herztag wieder zu besuchen. Die Themen waren für alle und jeden interessant und informativ.

Auch der **Thementag SCHLAF** hat noch keine konkrete Planung und wird voraussichtlich, eine Durchführung vorausgesetzt, an einem Samstag im November stattfinden. Eine Bekanntgabe des Termins wird von mir in einer der nächsten Einladungen stehen.

Mit freundlichen Grüßen

Werner Müller
SHG Schnarchen-Schlafapnoe
Reutlingen/Tübingen

Mitglied im Landesverband Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe e.V.
email-adresse: werner.muellershg@arcor.de