



Einladung

Sehr geehrte Mitglieder, Freunde und Interessenten,

hiermit lade ich Sie recht herzlich zur nächsten öffentlichen Veranstaltung unserer Selbsthilfegruppe Schnarchen-Schlafapnoe ein.

Wann: Dienstag, den 18. September 2018, um 19:15 Uhr

Wo: Kaisersaal der Seniorenresidenz am Kaiserring in Villingen, Kaiserring 2
-gegenüber von ADAC und Deutscher Rentenversicherung
-kostenlose öffentliche Parkplätze vor dem Haus ab 19.00 Uhr

Referent: Dr. Clemens Speth
Dipl. Psychologe und MSc Neuroscience
an der MediClin Albert Schweitzer Klinik in Königsfeld

Thema: Verhaltenstherapeutische Schlaftherapie

Ein Schlaf ungenügender Dauer oder Qualität beeinträchtigt die Lebensqualität zum Teil erheblich. Tagesmüdigkeit als Folge eines nicht erholsamen Schlafs ist ein typisches Kennzeichen einer Schlafapnoe. Doch was ist, wenn trotz wirksamer Schlafapnoe-Therapie der Schlaf weiterhin gestört ist? Ein- und Durchschlafstörungen sind auch unter CPAP-Anwendern weit verbreitet und sollten gezielt behandelt werden.

Dr. Speth wird als Spezialist für verhaltenstherapeutische Maßnahmen bei Schlafstörungen Hilfsangebote aufzeigen. Auch Fragen aus dem Publikum werden beantwortet. Gäste sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

Vorschau: Der nächste Gesprächskreis findet am 23. Oktober 2018 statt.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Obergfell

Selbsthilfegruppenleiter

