



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 Winterthur entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen jeden Alters, die in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen offen und ohne Verurteilungen über das Thema sprechen möchten.

Mögliche Gesprächsinhalte:

- 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 findet man Verständnis, ohne sich lange erklären zu müssen. Wir reden offen über die Auswirkungen der Schlafapnoe, suchen einen Umgang damit und profitieren von den positiven Erfahrungen der anderen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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