

Uitgelicht

Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

In deze rubriek lichten we er een paar uit. Heb je een suggestie voor deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl.



Philips treft schikking

In de Verenigde Staten heeft Philips dit najaar een schikking getroffen met gebruikers van Dreamstations. Bovendien heeft de FDA, de medische toezichthouder in de VS, Philips opgedragen meer onderzoek te verrichten, maar zonder duidelijk te maken waarop dat precies moet worden gericht. Wat betekent dat nieuws uit Amerika voor Dreamstation-gebruikers in Nederland? Niet veel. Toch blijft de ApneuVereniging wel de vinger aan de pols houden, samen met andere belanghebbende partijen. Ook informeert Philips ons steeds over deze ontwikkelingen. Maar het beleid blijft tot nu toe hetzelfde. In Nederland is de omruilactie vrijwel voltooid en de conclusie blijft staan: normaal gebruik van de oude Dreamstations in het verleden heeft geen extra risico's voor de gezondheid veroorzaakt. Wanneer de Nederlandse autoriteiten eventueel tot andere inzichten komen, kan dat wellicht wijzigen. In het overleg met de partijen waarmee we samenwerken, wijst nu niets daarop. Philips komt regelmatig in het nieuws door de Amerikaanse rechtszaken, maar dat verandert tot nu toe niets aan de medisch-inhoudelijk kant van de zaak.

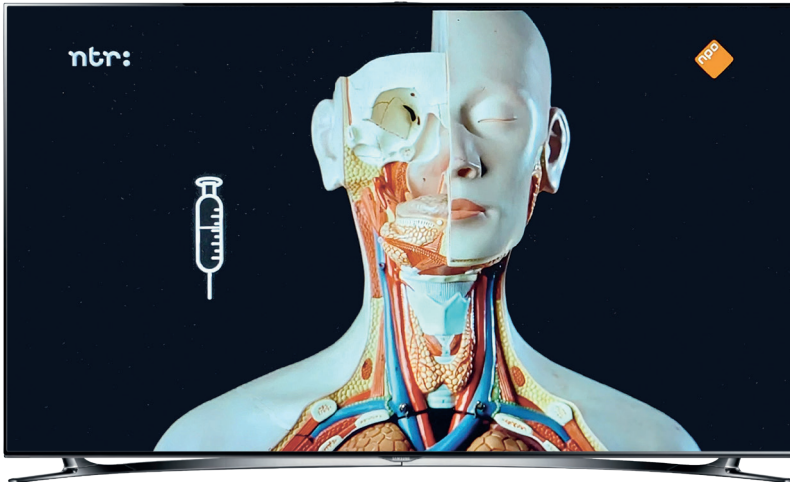
Cpap helpt hartrisico's verminderen

Het gebruik van een cpap biedt bescherming tegen een tweede hartaanval, beroerte of andere cardiovasculaire crisis. Maar dan moet hij wel consequent worden gebruikt, zo blijkt uit een nieuw onderzoek onder cpap-gebruikers die al eerder hartproblemen hadden. Je moet de cpap minstens vier uur per nacht gebruiken, en bij voorkeur zes uur, om tweede beroertes of hartaanvallen effectief te voorkomen, zeggen onderzoekers van de Universiteit van Lleida in Spanje. Na een analyse bleek dat het gebruik van een cpap het risico op een tweede beroerte of hartaanval met 31 procent kan verminderen. Therapietrouw is een belangrijke factor in het voorkomen van een tweede hartaanval of beroerte, zegt hoofdonderzoeker Ferran Barbé. Of het gebruik van een cpap ook een eerste hartaanval of beroerte kan voorkomen, is nog niet bewezen. Maar het zorgt wel voor een lagere bloeddruk. (MEDICALXPRESS.COM)



De helft van beginnende cpap-gebruikers heeft geen grote moeite met het wennen aan het masker, terwijl 11 procent er juist de brui aan geeft.

Lees alles over het maskeronderzoek van Niek den Teuling op pagina 42.



Kijktip over afvallen

Wist je dat we 220 voedselkeuzes per dag maken en dat de meeste daarvan onbewust zijn? Dat 80 procent van de producten uit de supermarkt niet in de schijf van vijf zit? Dat in de afgelopen 30 jaar het aantal mensen met overgewicht verdriedubbeld is in Nederland? Het wetenschapsprogramma Focus besteedt in aflevering 14 aandacht aan deze feiten en aan de oorzaken van overgewicht en obesitas. Wetenschappers Liesbeth van Rossum (zie interview op pagina 18) en Gijs Goossens leggen uit welke factoren je gewicht beïnvloeden en hoe moeilijk het kan zijn om kilo's kwijt te raken. Je lichaam verzet zich, wil terug naar het oude gewicht en werkt het afvallen tegen. Het programma legt helder uit hoe

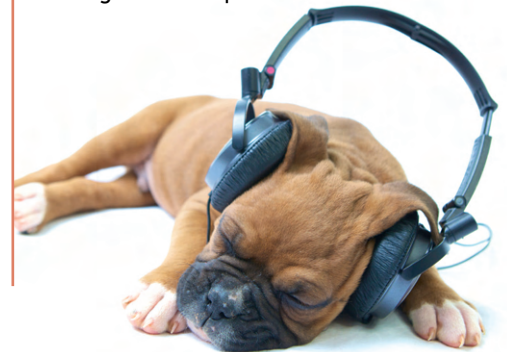
afvalmedicijnen werken en hoe ze – naast een gezonde leefstijl – als hulpmiddel kunnen worden ingezet. Terugkijken kan via NPO Gemist of scan de QR-code.

Scan de QR-code en bekijk Focus via NPO Gemist.



Uptempo slaapmuziek

Iedereen heeft weer een ander slaapritueel. Sommige mensen doezelen weg bij een tv-serie of vallen lezend in slaap. Anderen zweren bij rustgevende muziek. Maar welke muziek dan? Dat hebben Deense onderzoekers uitgezocht. Ze kwamen tot de conclusie dat slaapmuziek stiller, langzamer en vaker akoestisch is dan de gemiddelde muzieklijst. Weinig verrassend dus. Maar de Spotify-playlists die mensen gebruiken om in slaap te vallen, bevatten opmerkelijk genoeg ook snellere, hardere en meer energieke nummers. Veel mensen lijken muziek te kiezen uit de genres waar ze normaal gesproken ook naar luisteren. En als het dan muziek is waar ze erg bekend mee zijn, kan de voorspelbaarheid een lied geschikt maken om bij in slaap te vallen, ongeacht het tempo of volume. De belangrijkste boodschap van de studie is: er is geen 'one size fits all' als het gaat om slaapmuziek. (SCIENTIAS.NL)



Platform Leerslapen

Artsen slaan alarm om verslavende slaapmedicatie. Meer dan 1,3 miljoen Nederlanders gebruiken medicatie tegen hun slaapproblemen. Specialisten signaleren dit probleem al langer. Ondanks waarschuwingen blijft het gebruik van slaappillen onverminderd hoog. Dat is niet nodig. Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) is hét alternatief voor behandeling van langdurige slapeloosheid. Op de lange termijn is het effect beter dan slaapmedicatie. Veel huisartsen beseffen het belang van niet-medicamenteuze behandeling, maar hebben niet de tijd of alle kennis om deze zelf te geven. Daarom hebben Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe, de Vrije Universiteit Amsterdam, de Slaapstraat en de Hersenstichting gezamenlijk het platform Leerslapen.nl opgericht. Via het platform, bedoeld voor zorgprofessionals, kunnen meer patiënten toegang krijgen tot CGT-i. Daarmee is goede slaapzorg voor iedereen in Nederland toegankelijk. (KEMPENHAEGHE.NL)