



Gewoon apneu

Cynthia Lukassen
*blogt, moedert en slaapt
 elke nacht met een cpap.
 In haar column plukt ze
 steeds een moment
 uit haar dagelijks leven
 met slaapapneu.*

'Wat vind jij er nou van dat ik apneu heb?', vraag ik vol verwachting. Terwijl mijn dochter de laatste hap van haar ontbijt neemt, kijkt ze fronsend op. 'Ehm....het is toch gewoon zo?' Nog voordat ik een vervolgvraag kan stellen, schuift ze van haar stoel af, pakt haar schooltas en loopt naar de deur. 'Kom mam, we gaan naar school.' Een tikje teleurgesteld pak ik mijn spullen, trek mijn jas aan en loop samen met haar de deur uit. Op weg naar school kletst ze honderduit over vriendinnen, rekensommen en het aankomende schoolreisje. Maar het onderwerp apneu is kennelijk al afgeserveerd.

Nadat ik mijn dochter op school heb afgeleverd, begin ik aan mijn dagelijkse ochtendwandeling. Al piekerend loop ik door de straten, over paden en wegen. Ik ben dringend op zoek naar een sprankje inspiratie voor mijn column. Stiekem hoopte ik dat mijn vraag tijdens het ontbijt tot een briljante uitspraak van mijn zesjarige dochter zou leiden. Zo ééntje die je meteen een bonk inspiratie geeft om naar mijn laptop te rennen en een pakkende tekst te schrijven.

Maar helaas. Mijn dochter vindt mijn slaapapneu 'gewoon'. Al wandelend moet ik erom lachen. Want die teleurstellende uitspraak van mijn dochter slaat precies de spijker op zijn kop. Dit is waarom ik nu even spaak loop in mijn inspiratie: mijn slaapapneu is saai. Want onlangs vierden mijn slaapapneu en ik ons eerste lustrum. En als ik eerlijk ben is het spannende er wel een beetje van af. Ik voel geen opwinding, spanning of onzekerheid meer, zoals in onze beginjaren. Na 5 jaar samen zijn, is er ruimte gekomen voor gewenning, rust en acceptatie.

Slaapapneu is onderdeel geworden van mijn dagelijkse sleur. Zoals ik gewoon mijn tanden poets en gewoon mijn haar borstel, doe ik ook gewoon mijn masker op voordat ik ga slapen. Zonder erbij na te denken. Ik denk sowieso tijdens mijn dagelijks leven niet echt veel aan mijn apneu. Het hoort gewoon bij mij. Slaapapneu en ik zijn een package deal. Take it or leave it.

Ik grinnik. Mijn leven met slaapapneu is zó slaapverwekkend saai dat ik elke ochtend moeiteloos aan een nieuwe dag begin. Vol energie om mijn dochter naar school te brengen, elke dag te wandelen en deze column neer te pennen. Want dat is – nu 5 jaar na mijn diagnose – gelukkig helemaal gewoon geworden.

Mijn slaap-
 apneu en ik
 vierden ons
 eerste lustrum.
 Maar als ik
 eerlijk ben is
 het spannende
 er wel een
 beetje van af