

Voor elkaar

Heb je een vraag of juist een tip? Of een verhaal over omgaan met apneu waar andere lezers iets aan kunnen hebben? Stuur je bijdrage naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl onder vermelding van 'Voor elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Vergoeding lidmaatschap

Wist je dat je mogelijk in aanmerking komt voor vergoeding van het lidmaatschapsgeld van de ApneuVereniging? Verschillende aanvullende zorgverzekeringen betalen de contributie of het lidmaatschapsgeld van een patiëntenvereniging terug, met maximale bedragen variërend van 20 tot 70 euro. Dat is toch mooi meegenomen. Wil je weten of je ook geld terug kunt krijgen? Of moet je nog een keuze maken voor een nieuwe aanvullende verzekering? Kijk dan op de website van de Patiëntenfederatie Nederland. Zij publiceert een overzicht van aanvullende verzekeringen die het lidmaatschapsgeld van een patiëntenvereniging vergoeden. Of check het zelf bij je eigen aanvullende verzekering. In ieder geval voldoet de ApneuVereniging aan de gebruikelijke voorwaarden: we zijn een ANBI-organisatie en zijn lid van de zorgkoepels Patiëntenfederatie Nederland en Ieder(in).

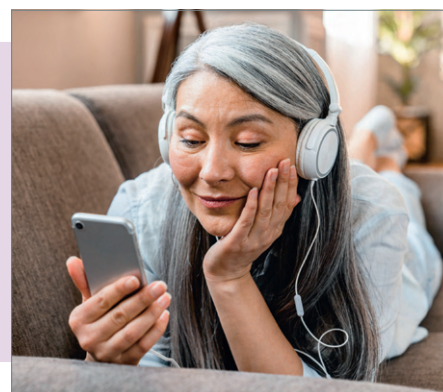
patiëntenfederatie.nl



Nachtelijke geluiden

Lig je 's nachts wakker van een brommend geluid? Dat kan niet aan je cpap zelf liggen. Vergeleken met 25 jaar geleden zijn de cpaps nu superstil. Tenzij je cpap naast je bed op een stalen of houten kastje staat, dat kan gaan resoneren. Leg dan een plaatje tempex of een dubbelgevouwen badhanddoek onder je apparaat. Een andere oorzaak van geluid kan een verkeerde montage van de slang aan de cpap zijn. Dat kun je checken door de slang los te koppelen en opnieuw te bevestigen. Kijk meteen even of de slang niet kapot is. Of controleer of de bevochtiger gevuld is en na het schoonmaken weer goed in elkaar is gezet.

**Cok en Bep van Norde,
Maskerraad**



Podcast: apneu bij vrouwen

Niet iedereen heeft dezelfde klachten bij slaapapneu. Bij vrouwen bijvoorbeeld kan slaapapneu sneller leiden tot klachten, ook al zijn er weinig ademstops. Het risico op onderdiagnose bij vrouwen is groter, omdat ze minder specifieke klachten hebben. En ook omdat er minder gevoelige slaaptesten bestaan die de subtielere verstoring van de ademhaling die vrouwen vaker hebben, niet altijd even goed in kaart brengen. Longarts en somnoloog Lisette Venekamp is medisch directeur van het Nederlands Slaap Instituut en praat hierover in een podcast van de ApneuVereniging.

**Scan de QR-code en luister naar de
podcast met Lisette Venekamp**

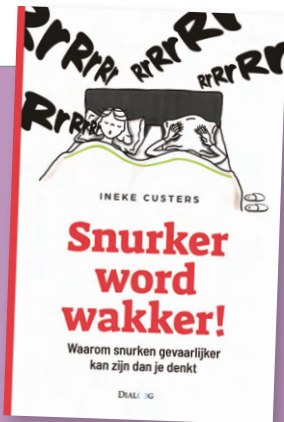


NIEUWE TIJDEN

Techniek schrijdt voort, er komen nieuwe tijden
Computers produceren een roman
En wat men nu met *deep fake* maken kan
Is nauwelijks van echt te onderscheiden

Ook ik kan echt modern zijn, vlot en hip
Ik draag een mra'tje met een chip!

Snelsonnet van Bart Adjudant



Korting op boek

'Snurker word wakker' is een boek van Ineke Custers, waarin ze schrijft over hoe ze erachter kwam dat ze apneu had. Met dit boek wil ze andere mensen met apneu een hart onder de riem steken. Als ervaringsdeskundige is ze heel open over haar apneu waardoor haar verhaal voor velen heel herkenbaar wordt. Het boek is verschenen in 2020. Als lid van de ApneuVereniging kun je dit boek nu met korting bestellen. Je betaalt er 12,50 euro voor, inclusief verzendkosten.

apneupatient.nl/actie-ApneuVereniging



Mra en allergische reactie

De laatste jaren werd ik geconfronteerd met slechtere slaap, mede veroorzaakt door snurken. In mijn zoektocht naar een oplossing kwam ik in aanraking met de traditionele slaapapneu-beugel, ofwel het mra. De verzekeringmaatschappij gaf groen licht hiervoor.

De eerste drie maanden was ik zeer tevreden over het functioneren van deze beugel. Mijn slaap verbeterde en ik snurkte aanmerkelijk minder. Maar helaas kreeg ik een allergische reactie van mijn slijmvliezen, de tong en het tandvlees.

Een flinke tegenvaller voor mij, maar ook voor de tandarts, want dit was nog niet eerder voorgekomen in zijn praktijk. Het leek even of er geen alternatief was, maar mijn tandarts vond uiteindelijk toch een leverancier die een mra van ander materiaal kon leveren. Sinds ik deze nieuwe beugel gebruik, heb ik geen nare reactie meer van mijn slijmvliezen. Ik slaap rustiger en dieper. Elke ochtend word ik veel beter uitgerust wakker. Ik ben oprecht dankbaar voor de inzet van mijn tandarts en zijn beslissing om te blijven zoeken naar een oplossing.

Leonie Vos