



## Van twee kanten

# 'We kijken samen naar de melodie van de slaap'

Die ene osa-consulente, die kundige longarts, die attente leefstijlcoach. Als apneupatiënt is het fijn als je steun uit alle hoeken krijgt. Want met een goede samenwerking kom je verder. In deze serie laten we tevreden koppels aan het woord.

### De patiënt: Rien Leeuwis

'In 2020 besloot ik naar de huisarts te gaan. Ik had het gevoel dat de souplesse uit mijn lijf verdwenen was. Nu heb ik altijd intensief gesport, in 2017 heb ik de marathon gelopen en in 2018 nog een keer een halve. Bovendien deed ik lange tijd aan powerwalking, waarbij ik ook als trainer voor een groep stond. Door een verschil van inzicht ben ik daar gestopt, waarna mijn gewicht vrij snel toenam. Ik had aan het begin van 2020 bovendien een zware griep. Nou ja, dat was drie dagen uitzieken en weer verder. Maar na een paar maanden merkte ik echt krachtverlies in mijn benen, had ik last van kortademigheid en werd ik ook wat vergeetachtig. Het ging maar niet over, integendeel, het werd zelfs erger.'

### Ongelukkig

'De huisarts richtte zich vooral op het gewicht. Eerst maar eens afvallen. Zelf zat ik nog te denken aan post-covid, want in die tijd zaten we natuurlijk. Maar daar werd – ook door de vervangende huisartsen – niet op gereageerd. Wel kreeg ik een verwijzing voor een revalidatiearts, maar dat verliep helemaal niet goed. De intake was al ongelukkig, vervolgens had de revalidatiearts zelf corona en moest het consult online. Daarna zou ik een afspraak krijgen voor behandeling met een nieuwe techniek, maar daarvoor moest men eerst nog op cursus.'

### Onderzoek

'Dat is er dus allemaal nooit meer van gekomen, want ondertussen ging ik zelf maar op onderzoek uit. Eerst las ik in de krant een groot artikel over een fysiotherapeut in Tilburg, gespecialiseerd in knieën en onderbenen. Daar ben ik twee keer geweest en hij constateerde dat fysiek alles in orde was, dus dat kon ik in ieder geval afstrepen. Een tijdje later las ik opnieuw een artikel in de krant dat mijn

'Vanaf de eerste nacht gaat het uitstekend. Het masker past, ondanks mijn snor, perfect'

aandacht trok, over de longfunctieanaliste Karin Lammering die hier in Den Haag een longfunctiecentrum was begonnen. Daar heb ik me aangemeld. Een anderhalf uur durend onderzoek kostte me weliswaar driehonderd euro, maar ik wilde weten wat ik had.'

### Geen wachttijden

'Ik kreeg daar het advies om met een verwijzing van de huisarts naar de longarts te gaan. Lammering adviseerde me daarnaast om me te melden bij dokter Schmidt van Carnegie Clinics in Den Haag. Die zou namelijk geen lange wachttijden hebben en is behalve longarts ook somnoloog. Ik kon inderdaad al binnen een paar dagen bij haar terecht. Ik kreeg van haar een horloge dat diende voor een slaaponderzoek thuis. Bij het inleveren de volgende dag werd het meteen duidelijk: apneu. Binnen twee weken had ik mijn apap.'

### Duidelijk

'Vanaf de eerste nacht gaat het uitstekend. Het masker past, ondanks m'n snor, perfect. Ik hoef nu ook nog maar één keer per nacht naar de wc, in plaats van vijf keer. Ja, ik ben zeer tevreden over dokter Schmidt. Ze is direct, duidelijk en kijkt verder dan haar neus lang is. Ze stelde bijvoorbeeld ook vast dat ik 's nachts hartritmestoornissen heb, terwijl dat helemaal haar vakgebied niet is. Ze adviseerde me dan ook even langs de cardioloog te >





## PATIËNT EN BEHANDELAAR

**Rien Leeuwis** (70) is geboren in Rotterdam en woont sinds zijn 25e in Den Haag. Hij was ruim veertig jaar getrouwd, maar is nu gescheiden. Hij heeft drie kinderen, twee zoons en een dochter. Rien werkte lang in de horeca. Daarna ging hij aan de slag in een slijterij, wat hij tot aan zijn pensionering op 67-jarige leeftijd bleef doen. Maar ook nu werkt hij er twee dagen in de week, gewoon omdat hij het nog steeds erg leuk vindt.

**Dunja Schmidt** (55) studeerde geneeskunde aan de universiteiten van Berlijn en Hamburg. Haar opleiding tot longarts begon ze in Duitsland en zette ze voort in het Leids Universitair Medisch Centrum. Ze promoveerde op het onderwerp astma en overgevoeligheid van de luchtwegen. Tussen 2018 en 2019 verdiepte ze zich in de slaapgeneeskunde en sloot deze opleiding af met het Europese Somnologenexamen. Voordat ze bij het zelfstandige Carnegie Clinics begon, was Dunja Schmidt werkzaam als longarts in het Haagse Bronovo Ziekenhuis. Ook werkt ze twee dagen per week voor Slaap-Waakcentrum SEIN.

gaan. En ze vertelde me over de ApneuVereniging en gaf me informatie hierover. Ik ben meteen lid geworden en heb me bij de Facebookgroep aangemeld.'

### De longarts-somnoloog: **Dunja Schmidt**

'Het horloge waar meneer Leeuwis het over heeft, heet WatchPat. Dit is een diagnostisch apparaat om slaapapneu te kunnen detecteren. Het bestaat uit een horloge, een vingersensor en een borstsensor. De patiënt kan dit allemaal zelf aanbrengen. Vaak wordt de slaap verstoord door slaapmeting, maar met deze methode is dat minimaal. Dit apparaat meet de zuurstofverzadiging, hartfrequentie, slaaphouding, borstademhaling, bewegingen, snurkintensiteit en activiteit van het autonome zenuwstelsel. We kijken daarmee dus niet naar de hersenactiviteit. Maar op basis van deze signalen maken we een schatting van de totale slaaptijd en de slaapstadia. Het geeft een globale indruk van de slaapopbouw. Zelf noem ik het altijd de 'melodie van de slaap'. De ruwe data bekijk ik altijd samen met de patiënt, meestal meteen de volgende dag. Daar zit dus geen laborant tussen. We zien samen wat er gebeurt met de ademhaling, de hartslag en de zuurstof. Zo kan ik de patiënt meteen meenemen in zijn eigen verhaal en blijft hij de baas over zijn gegevens.'

### Fingerspitzengefühl

'Ik ben mijn eigen laborant in deze kliniek. Voordeel daarvan is dat mijn 'fingerspitzengefühl' voor de data en de patiënt niet ontkoppeld worden. Dat is de essentie. Er komt dus niet gewoon een apneu hypopneu index (ahi) uitgerold die ik vervolgens moet behandelen. Ik behandel de mens en zijn klachten. Want er zijn nu eenmaal hele grote verschillen. Zo zijn er mensen met een ahi van

10 die overdag nauwelijks wakker kunnen blijven, terwijl andere met een ahi van 40 probleemloos naar Spanje rijden. Gelukkig hebben we nu in Nederland de richtlijn dat wanneer de ahi matig is maar de klachten ernstig, we het toch ernstig apneu noemen.'

### Spiegel

'Natuurlijk hebben we bij Carnegie Clinics meer tijd en geen lange wachttijden, mede omdat dit een zelfstandige polikliniek is. Maar ik heb ook veel in andere ziekenhuizen gewerkt en ik begrijp heel goed hoe men daar moet handelen. Alleen was dat niet in overeenstemming met de wijze waarop ik geneeskunde wil uitoefenen. Uiteraard moet je ook overleven en een soort ondernemer worden, maar de passie voor de patiënt zal altijd de overheersende motivatie zijn voor mij. Ja, ik heb minder backoffice of laboranten nodig. Je moet jezelf in dit vak echter ook de tijd gunnen. En je moet jezelf iedere dag in de spiegel kunnen blijven aankijken. Heb ik vandaag weer de zorg kunnen leveren op de manier zoals ik vind dat het hoort? Dat is ook een vrijheid, zeker. Maar het heeft vooral de balans in mijn werk teruggebracht.'

