

APNEU IN RELATIE EN GEZIN



Apneu heb je samen



Van professionals in de zorg en van onze leden horen we het: veel mensen met slaapapneu hebben of hadden problemen in relatie en gezin. Dat dit vaak samenhangt met de apneu is niet vreemd. Concentratieproblemen, stemmingswisselingen en verminderde energie kunnen hun tol eisen in familie-, vrienden, werk- en andere contacten.

tekst: **Marijke Ijff**

Irene, 22, dochter van Peter, 61: 'Mijn broer en ik waren allebei aan het puberen. Tegendraads, grenzen opzoeken. Mijn vader kon daar helemaal niet tegen, die had toch een kort lontje! Bij het minste geringste was er ruzie. Bovendien was hij altijd moe en moesten wij ons koest houden. Ik was 14! We verweten ma dat ze het altijd voor pa opnam. Dan zei ze: 'doe een beetje rustig en ga lekker op je kamer zitten, als pa zo thuis komt. Hij heeft het moeilijk op z'n werk.'

Marcel, 66, getrouwd met Hilde, 60: 'We dachten dat haar slechte slapen, ochtendhoofdpijn en irritatie door de overgang kwamen. Ik liet haar maar met rust. Door haar energiegebrek had ze op haar werk ook al problemen. Ik durfde nauwelijks over vrijen te beginnen, want dat riep meestal een heleboel uitvluchten op. Op het laatst hadden we bijna geen contact meer. Het sloop er geleidelijk in.'



Karin, vrouw van Frits, beiden 52: 'We kregen de afgelopen jaren steeds vaker ruzie. We beschuldigden elkaar 'jij bent ook altijd zo snel boos!' en 'door jou kan ik niet slapen.' Ik lag wakker door zijn gesnurk. Hij schoof alles op mijn overgangsklachten. We waren allebei bekaft, hij werd lusteloos. De dokter vermoedde een burn-out. Toen hij thuis

RELATIONELE GEVOLGEN HANGEN SAMEN MET

- Onrustige nachten – ook voor partner
- Kort lontje, concentratieproblemen, vermoeidheid
- Verwerking en acceptatie door beiden
- Communicatiemogelijkheden
- Relatie- / gezinsfase
- Wensen van beiden t.a.v. intimiteit en seksualiteit

kwam te zitten, werd het er niet beter op tussen ons. Ik had een drukke baan en hij deed niets meer in huis. In vrijen met zo'n chagrijnige man had ik al helemaal geen zin. Maar het zat me ook niet lekker dat hij geen trek meer in mij had. Hij zei dat hij te moe was.'

Marian, vrouw van Els, beiden 41: 'We hadden vier jaar een relatie en alle plezier leek eruit. Wat een teleurstelling! Els was niet meer de Els op wie ik verliefd was geworden. Weg vrolijkheid, weg energie en activiteit, weg begrip voor mijn astma, weg samen kletsen, knuffelen en leuke dingen doen. Alles leek weggeëbd in een paar jaar. Wat een verademing toen ze apneu bleek te hebben en het mra stukje bij beetje de oude Els weer terugbracht. En de oude Marian.'

Niet meer samen op vakantie

Chronische aandoeningen als apneu kunnen op verschillende manieren van invloed zijn op de kwaliteit van leven. Lichamelijke, psychische en sociale factoren spelen een rol en beïnvloeden elkaar en het gedrag van alle betrokkenen.

Doorlopende vermoeidheid, verstoorde hormonen, hoofdpijn en concentratiestoornissen (enkele van de lichamelijke gevolgen van apneu) kunnen leiden tot verminderd zelfvertrouwen, een negatiever lichaamsbeeld, geprikkeldheid en lusteloosheid (psychisch). >

5 TIPS VOOR PRETTIGER SAMENLEVEN MET APNEU

- A** Accepteren ABC
- P** Praten
- N** Nagaan
- E** Experimenteren
- U** Uitstekend!

1 Accepteren ABC

Alleen vanuit acceptatie is verandering mogelijk, anders blijft het strijden of vermijden. Het gaat om het erkennen van ABC: apneu, behandeling (therapietrouw) en consequenties. Bij de consequenties gaat het erom de gevolgen voor alle betrokkenen te erkennen.

Irene: 'Toen mijn moeder eraan onderdoor dreigde te gaan, heeft de huisarts ons vieren uitgenodigd voor een paar gesprekken met een sociaal verpleegkundige erbij. Dat heeft meer rust gebracht. Pa's 60ste verjaardag hebben we met elkaar in een huisje gevierd. Toen hebben we goed gepraat over die jaren en gehuild en gelachen! Ik vind het sneu voor pa dat hij zich schuldig voelt. Dat is niet nodig. En ik vind het vooral naar voor m'n moeder, die zo haar best deed om het leuk te houden. Niemand hield rekening met haar.'

2 Praten

Communicatie en het vermogen om problemen op te lossen zijn voor ieder paar, ieder gezin van grote betekenis. Makkelijk is het niet; zeker niet als de emoties hoog oplopen; te leren is het wel. Luisteren naar de ander is minstens zo belangrijk als praten. Luistert u naar de ander om te begrijpen wat hij of zij wil, bedoelt of voelt? Of hoort u de ander aan om zo snel mogelijk uw eigen punt te maken? Stop met verwijten maken, want die lossen niets op. Wat helpt is wensen aangeven (duidelijke en uitvoerbare wensen op vriendelijke toon) en vragen naar de wensen van de ander.

Marian: 'Het was niet handig dat ik zei 'Jij doet nooit meer leuk!' Ik geef nu aan dat ik het fijn vind om samen een film kijken of samen de honden uit te laten op het strand en dan vraag ik of ze dat met mij wil doen.'

Te verhit om rustig te praten?

- *Eerst afkoelen: tot 10 tellen, diep ademhalen of een rondje om*
- *Wensen in plaats van verwijten*
- *Luisteren om te begrijpen*
- *Tijd nemen en tijd geven*



3 Nagaan

Voor beide partners en voor de grotere kinderen in een gezin geldt dat ze voor zichzelf kunnen nagaan wat voor hen van belang is in de situatie.

- Hoe ga ik om met tegenslagen? Ben ik in staat te kijken naar wat wél mogelijk is? Zijn er alternatieven voor dat wat niet kan?
- Wat gaat goed? Wat wil ik anders? Wat kan ik daar zelf aan doen?
- Wat vraag ik daarover aan de ander?
- Welke stappen kan ik zetten om aan de wens van de ander te voldoen?

Irene: 'Pa bleek ook nog diabetes te hebben. Dat hij niet meer wilde kamperen met die cpap en z'n insulinespuit heeft toen heel wat pubergehoon opgeroepen. De oplossing was dat mijn broer en ik op zeilkamp gingen. Achteraf vind ik het erg dat we totaal niet stilstonden bij wat het voor onze ouders betekende.'

4 Experimenteren

Verandering is: zelf verantwoordelijkheid nemen en actief stappen zetten. Niet afwachten tot de ander iets doet of zegt. Bereid zijn te veranderen en met de ander rekening te houden. Samen zoeken naar oplossingen en experimenteren met ander gedrag.

Karin: 'We houden twee keer in de week een avond voor ons samen vrij. De ene keer zien we wel waar we zin in hebben, thuis blijven of uitgaan. Voor de andere keer bedenken we om beurten iets om thuis te doen. Bij voorkeur met lichamelijk contact en rekening houdend met de wensen en grenzen van de ander. Dat bevalt prima, al moeten we erg ons best doen om die avonden echt vrij te houden.'

Tijd nemen dus en ook uzelf, uw partner, uw gezin tijd géven om dat wat er in de loop van jaren is ingesleten te veranderen. Die verandering gaat meestal in kleine stapjes, verwacht geen zevenmijlslaarzen.

5 Uitstekend!

Oog hebben voor de moeite die de ander doet. Waardering tonen, complimenten geven. Zeg niet alleen 'uitstekend', maar bijvoorbeeld 'Ik vind het fijn dat je de tijd nam om naar me te luisteren.'

Tip: neem eenmaal per week een moment om elkaar te vertellen wat er aan verandering is opgemerkt en hoe dat gewaardeerd wordt. Vertel de ander hoe u bezig bent geweest met bewust dingen anders te doen.

Marcel: 'We zijn er wel achter dat ook in een langdurende relatie het belangrijk is om elkaar complimenten te geven. We gaan elke week een paar uur wandelpraten. We kletsen over van alles, ook hoe we het samen doen met de dingen die moeilijk zijn. Dat alles heeft ons weer tot elkaar gebracht.'

Dit kan resulteren in gebrek aan initiatief, geïrriteerdheid naar anderen en vermijden van contacten (gedrag). Vervolgens kunnen hierdoor ongewenste situaties ontstaan als onenigheid of ruzie in relaties, vermeden worden door anderen, problemen op het werk en elders (sociaal).



Vrijen met een olifantje

Wanneer de apneu behandeld wordt met cpap of mra zullen veel lichamelijke klachten - vroeger of later - grotendeels verdwijnen bij de meeste mensen. Een aantal behandelde (hoeveel is onbekend) houdt restverschijnselen. De behandeling zelf kan ook tot klachten en onzekerheid leiden. Naast het wennen aan slapen met cpap en / of mra noemen veel gebruikers de onzekerheid over hun uiterlijk met 'slurf of bitje'.

Marcel: 'Mijn goedbedoelde opmerking 'leuk dat slurfje, ik hou wel van vrijen met een olifantje,' viel helemaal verkeerd.'

Omgaan met een chronische behandeling vraagt aanpassingsvermogen van patiënt, partner en kinderen en soms eveneens van vrienden en collega's.

Karin: 'De rollen leken omgedraaid. Nu moest ik initiatief nemen en hem meer verzorgen dan voorheen. Eerst deed

ik dat met liefde, maar toen de sfeer minder werd... Het was goed dat de osasverpleegkundige ons naar de psycholoog verwees voor relatiegesprekken.'

Apart slapen

Op bijeenkomsten en op het Apneuforum vernemen we dat onenigheid bij 'apneuparen' nogal eens gaat over:

- de therapietrouw (ontrouw) van degene die apneu heeft
- de wens tot apart slapen van één van beiden;
- het ontkennen van de apneu of juist alles op apneu schuiven;
- en door algemene irritatie en korte lontjes over:
 - hoe de kaas gesneden wordt ('jij maakt er ook altijd een bootje van!') of
 - andere huishoudelijke zaken ('jij doet nooit de kastdeur dicht!').

Naar aanleiding van snurk- of apneuoeverlast komt apart slapen vaak ter sprake. Het valt daarbij op dat er veelal zo vanzelfsprekend van wordt uitgegaan dat men in een relatie bij elkaar slaapt. Als seksuoloog heb ik met velen over apart slapen gesproken. Uiteindelijk gaat het om dezelfde vragen als wanneer apneu de invalshoek is. Met als uitgangspunt het belang van een goede nachtrust geef ik u de volgende vragen ter overdenking en bespreking.

Hou je niet genoeg van elkaar als je niet samen kunt slapen?

Moet samen slapen altijd romantisch zijn? Is samen slapen (echt slapen, bedoel ik, niet samen in bed liggen) altijd en alleen maar romantisch en gezellig?

Kan je uit liefde voor de ander in een ander bed, een andere kamer gaan slapen? Wat zijn de voordelen van apart slapen? Wat mis je als je niet samen slaapt? Hoe kan je dat compenseren? Hoe belangrijk is een goede nachtrust? ■

Ter overdenking en bespreking:
 Moet samen slapen altijd romantisch zijn?
 Kan je uit liefde voor de ander in een ander bed, een andere kamer gaan slapen?

