

Buitensporten met apneu



Buitensporten. Voor velen is het sowieso al een uitdaging, maar voor apneupatiënten is het vaak nog lastiger. Zij hebben minder functionele aerobe capaciteit (het vermogen om zuurstof efficiënt te gebruiken) en hebben na fysieke inspanning een hogere bloeddruk dan mensen zonder slaapstoornissen. Drie mensen vertellen hoe zij ondanks hun apneu toch fanatiek buitensporten.

'Mijn slaap is verbeterd, mijn bloeddruk gedaald en mijn longen zijn sterker geworden'

Ruud van der Meer (66)

'Al twaalf jaar heb ik last van meerdere chronische aandoeningen, voornamelijk onbekende schimmelsziekten. Zes jaar lang heb ik daardoor op bed gelegen. Daarnaast heeft apneu ook impact op mijn leven; zonder cpap-apparaat is slapen geen optie meer. Vier jaar geleden begon ik met sporten om mijn longen, hart en lever te versterken. Wandelen en staan bleek ik niet lang vol te kunnen houden vanwege mijn overgewicht, maar fietsen ging beter. Dat doe ik inmiddels al twee jaar, anderhalf uur per dag. Mountainbiken geeft een gevoel van vrijheid. Je komt op plekken waar je met andere fietsen niet kunt komen, vooral op wandelpaden die ik 's ochtends vroeg opzoek als er niemand is. Door dagelijks te fietsen is mijn slaap verbeterd, mijn bloeddruk gedaald en zijn mijn longen sterker geworden. Waar ik tien jaar geleden nog ingehaald werd door een driejarige ben ik nu zelf degene die iedereen voorbij racet. Ik hoop ooit om samen met anderen een lange rit naar Spanje te maken of mee te doen aan fietsevenementen. Met begeleiding zal dat zeker lukken. Bij goed weer fiets ik al langere afstanden, waarbij ik na een uur check of ik me goed voel. Zo ja, dan kan ik een route plannen om urenlang verder te fietsen en te genieten van de duinen van Den Haag.'

‘Wandelen en golfen houden me actief en sociaal’

Emelien Kieft (75)

‘Vermoedelijk heb ik al bijna mijn hele leven apneu. Jarenlang viel ik overal in slaap: thuis na het eten, op het werk tijdens pauzes en zelfs tijdens etentjes met vrienden. Op mijn 28e sliep ik bij een vriendin die opmerkte dat ik ‘s nachts vaak mijn adem inhield. Niemand dacht aan apneu, omdat ik geen typische, toen bekende, symptomen had, zoals overgewicht of hoge bloeddruk. In 2011 kreeg ik de diagnose en ontving ik een cpap-apparaat, waardoor ik nu veel minder moe ben. Ik heb altijd veel gesport. Op mijn vierde begon ik met turnen, later werd dit badminton. Door lichamelijke problemen moest ik hier in 1989 mee stoppen en ontdekte ik golf via vrienden. Dat bleek perfect, zowel voor mijn lichaam als mijn sociale leven. Ik speel competitie en geniet van de landelijke wedstrijden in april met een ploeg van zes dames. Het leuke is dat je golf ook alleen kan spelen en jezelf kan blijven uitdagen. Naast golf wandel ik drie ochtenden per week met een vriendin een rondje van 5,5 km in een uur. Goede slaap door de cpap heeft mijn golfspel niet per se verbeterd, maar misschien heeft het wel voorkomen dat het slechter werd. Vroeger moest ik na de ochtendpartij weleens een dutje doen in de kleedkamer. Lange autoritten naar een andere baan waren daarom ook een probleem; mijn team liet me nooit rijden. Daar hoef ik me nu allemaal geen zorgen meer om te maken. Wandelen en golfen houden me actief en sociaal. Apneu mag mijn leven hebben beïnvloed, maar ik heb me er nooit door laten beperken.’



‘Binnenkort hoop ik weer een halve marathon te lopen’



Hans van der Lans (58)

‘Mijn hele leven sport ik al graag. Naast squash en badminton begon ik in 2010 met hardlopen. Voordat mijn apneu werd vastgesteld, heb ik vier marathons gelopen. In 2018 raakte ik echter extreem vermoeid en een jaar later kreeg ik na slaaponderzoek een cpap-apparaat. Ik zag er flink tegenop om met een masker te slapen en schakelde al snel van een fullfacemasker naar een neusmasker. Hoewel het even wennen was, merkte ik na enkele maanden vooruitgang en kreeg ik weer energie. Waar ik vóór de cpap in drie jaar tijd één halve marathon liep, deed ik tussen 2019 en 2022 mee aan 27 halve en twee volledige marathons. Dankzij het thuiswerken in coronatijd kreeg ik natuurlijk ook meer tijd om te trainen, maar het apneu-apparaat speelde wel degelijk een grote rol. Naast hardlopen fiets en zwem ik ook graag. Een jaar na het krijgen van de cpap deed ik voor de lol mee aan een triatlon in Amsterdam; je moet toch wat doen op de zondag hè? Sinds 2022 heb ik trombose in mijn benen, wat sporten lastig maakt. Toch hoop ik binnenkort weer een halve marathon te lopen. Sporten helpt me mijn hoofd leeg te maken. Na een aantal kilometers kom ik in een zone waarin ik gedachten kan loslaten. Soms ben ik me er achteraf niet meer bewust van wat ik gelopen heb, dat maakt het zo fijn.’