



## Dilemma

**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.*

Zes jaar geleden zat ik bij de kno-arts. Totaal niet blij met het idee dat ik de rest van mijn leven vast zou zitten aan 'dat ellendige masker' dat elke nacht piepte, blies en totaal niet lekker zat. Ik sliep er net een paar weken mee. En was zo gefrustreerd, zo moe. En nu vertelde de arts tegenover me dat er toch iets mogelijk was. Uit het kno-onderzoek bleek dat onder andere mijn grote amandelen de boosdoeners waren. En die kon hij operatief weghalen als ik zou willen.

Ik veerde enthousiast op in mijn stoel. 'Maar', zei hij met een waarschuwend blik, 'het is niet hetzelfde als amandelen knippen bij kinderen. Je bent minstens twee weken uit de running, waarbij slikken, eten en drinken zeer pijnlijk zal zijn.' Daarnaast somde hij een lijst met veelvoorkomende klachten op, zoals koorts, nabloedingen en overgeven. Dat laatste woord temperde mijn enthousiasme flink, aangezien ik een HG zwangerschap had gehad, waarbij ik 9 maanden non-stop misselijk was geweest. Ook vertelde de arts dat ik voor de operatie moest afvallen om de kans van slagen te verhogen. En tot slot benadrukte hij: 'Er is maar 60 procent kans dat dit een echte oplossing is voor je apneu. Ik kan je niets beloven.'

Nou, daar zat ik dan, compleet in de war. Was dit écht wat ik wilde? Ja, ik wilde dolgraag afscheid van het masker nemen. Maar het idee dat ik twee weken uit de running zou zijn. Met veel pijn, overgeven en dan nog eens dat afvallen, waar ik op dat moment echt de puf niet voor had. Ik zuchtte. Nee, nu even niet.

De jaren daarna volgden de coronapandemie, een overspannen thuisperiode en een carrièreswitch naar schrijvende en websitebouwende zzp'er die al mijn tijd opslokten. Geen hersencel in mijn bovenkamer die nog aan die ingreep dacht.

Inmiddels heb ik een prima band met mijn cpap. Ik voel me overdag energiek en val 's nachts tevreden in slaap met mijn masker op. Sterker nog, sinds een paar maanden heb ik de puf om consequent gezonder te eten. Ik ben steeds meer tevreden over de cijfers die ik op de weegschaal zie. Ik kom zelfs in de buurt van het gewicht dat de kno-arts destijds noemde.

En dat is waarschijnlijk ook de reden dat de gedachte die jarenlang verdwenen was, sinds kort soms zachtjes fluistert. 'Zou het niet fijn zijn als je maskervrij kunt slapen? Zonder amandelen? Verlost van je apneu?' Maar ik weet niet of ik twee weken pijn wil lijden. En dat voor een 60% kans om iets kwijt te raken, waar ik inmiddels vrede mee heb gesloten. Ik vind het – zelfs na al die jaren – nog steeds een adembenemend dilemma...

Daar zat ik  
 dan, compleet  
 in de war. Was  
 dit écht wat  
 ik wilde?