

VRIJHEID! OOK MET EEN CPAP

Slapen met cpap...

Spontaan reageerde ik tijdens een etentje met een bevriende schilder-fotograaf dat ik wel meewilde op de geplande avontuurlijke fotografiereis naar Kirgizië en Xinjiang. Ik was vergeten dat ik al jarenlang geen primitieve reizen meer wilde aangaan...

tekst: **Thea van Eijk**

Ik voelde me nu energiek en had er zin in. Ook vergat ik mijn cpap (Philips Respironics REMstar Auto System One + Masker Mirage FX for her van 2,5 kilo). Tien van de 21 dagen zouden we in nomadische steppen en bergen bivakkeren. Op de grond slapen in stenen hutten en vilten yourts*. Vast stond dat er geen elektra of water zou zijn.

Vorbereiden

Eerst eens informeren bij mijn longarts dr. de Beer en apneuverpleegkundige Yvonne Cuppen in het Catharina-ziekenhuis Eindhoven of ik mijn cpap op 4000 tot 5000 meter hoogte kan gebruiken. Toen Vivisol bezocht voor een draagbare kwalitatief vergelijkbare cpap. Die was niet beschikbaar. Daarom een accu aangeschaft. Onderzoeken wat de vliegmaatschappijen en de douanes vereisten. Zowel KLM als Aeroflot gaven schriftelijke toestemming om cpap en accu mee te nemen. Op internet Russische en Chinese vertalers gezocht voor mijn douaneverklaring. Het kostte wat inspanning en geld. Alles zat mee totdat er een telefoontje van de longarts kwam. Mijn apparaat is tot 3000 meter gegarandeerd op de

stand zoals ik hem had: 7,5. In het Vivisol-adviesgesprek was verteld dat onderweg opladen met de sigarettenaansteker geen probleem zou zijn. Later bleek dat er geen 12 V aansluiting op het apparaat zat en opladen in de auto dus onmogelijk was. Dat was balen. Hoe kon ik nu toch op reis gaan zonder opladen in de auto? Ik zou wel zien. Bij het thuis uitproberen van de accu (type MEDili cpap battery – MD-CP 12266 van 405 euro – 2,5 kilo) ontbrak de benodigde aansluitkabel voor de cpap (54 euro). Na reclamatie kreeg ik gratis de goede aansluitkabel. Voor opladen in de auto hadden ze geen oplossing.

Bij Dirk van den Broek kocht ik voor tien euro een rechthoekig-langwerpige dagrugzak. Bovenop mijn apneuparaten had ik voldoende ruimte voor e-reader, iPod, camera en overnachtingspullen. Het meenemen van deze dagrugzak in de handbagage verzekert aanwezigheid bij aankomst op de luchthaven en vermindert risico op beschadiging (*noot van de redactie: Nooit, maar dan ook nooit het apparaat in de bagageruimte laten meenemen, altijd bij u houden als handbagage*). De kleding ging in de propzak op wieltjes, inclusief inflating-matje en slaapzak. >



WIE IS THEA?

Ik ben 65 jaar en woon in Nuenen. Gepensioneerd en werkzaam als schrijfster, schilder en dichter onder pseudoniem Roxanne Swan, website www.roxanneswan.nl. Apneu werd na onderzoek in november 2013 vastgesteld: 37 apneus per uur. Voor mij een opluchting. Veel van mijn klachten behoorden binnen enkele maanden tot het verleden. De energie was terug en inmiddels is mijn tweede roman gedrukt en neem ik weer deel aan diverse exposities. Afgelopen zomer drie weken door IJsland getrokken en een maand later de avontuurlijke fotografiereis naar Kirgizië en Xinjiang.

op 4200 meter hoogte!





Ruw vilt kloppen - Kirgizië is het viltland van de wereld...

Houtbewerkers in Kashgar.





* Een yurt is een traditionele tentsoort die wordt gebruikt voor bewoning door rondtrekkende nomaden met schapen, geiten, kamelen en/of paarden, die leven in de koude droge steppegebieden van Centraal-Azië [wikipedia].

Ik besloot twee weken voor vertrek de cpap op automatische stand uit te proberen. Het apparaat zou zelf moeten zoeken naar de juiste druk (minimaal vijf en maximaal twaalf), die ik in Nederland en later hoog in de bergen nodig zou hebben. Dat ging na enkele dagen mis. Ik werd doodmoe en had flinke hoofdpijn. In eerste instantie dacht ik niet aan apneu. Toch maar met het ziekenhuis gebeld. Wat bleek: mijn apparaat bleef op vijf hangen en gaf aan dat ik acht nodig had. Mijn arts stelde voor de cpap op vaste stand acht te zetten. Ik kreeg uitleg om zelf te resetten, mocht ik in ademnood komen als ik boven de 3000 meter zou komen.



Op weg

Onze reis is opgezet door Reggy, één van de fotografen. Sinds tien jaar is ze verliefd op Kirgizië en op Xinjiang (China, het land van de Oeigoeren). We trokken ver de binnenlanden in. Kirgizië is 95% bergen en steppen en de hoogste berg is ruim 7500 meter. Ze leidde ons naar de meest afgelegen gebieden waar we in de middle of nowhere bevriende nomaden bezochten. Met vier fotografen en vilt-deskundige Lies, was ik de enige leek. Kirgizië is het viltland van de wereld waar door de oudere generatie de vilttechniek van schapenwol wordt beoefend. Verscheidene keren zagen we vrouwen ruw vilt kloppen met twee kromme stangen. De Kirgizische en Oeigoerse bevolking blinkt uit in vriendelijkheid en behulpzaamheid. Bij binnenkomst in een stenen hut zagen we oma de baby in de lucht wiegen terwijl de moeder op de grond het deeg uitrolde. We aten verse noedels met zelfgebakken brood en boter van gekarnde yakmelk. Het eten werd altijd op de grond geserveerd. Een andere keer wenkten twee oude mannen mij en Lies tijdens een wandeling. Op een heuveltje toverden ze uit een smoezelig plastic zakje een tafelkleedje met een schapenkop en brood. We moesten mee-eten. Ik keek de vies uitzierende tandenbek van de schapenkop aan en zag de mannen er stukken vlees van aftrekken. Ook ik. Totdat Lies me tegenhield. 'Wil je ziek worden?' We ontdekten dat de man met hoge hoed een Kirgiziër was en die met het ronde geborduurde petje een Oezbeek. Met lachen, wat brood eten en foto's maken namen we omhelzend afscheid. >

In Osj (een zijderoute-stad) beklommen we het pelgrims-oord op de heilige berg Soelajman-Too. Verbaasd keken we naar het echtpaar dat zes keer achter elkaar over een grote uitgesleten rotsblok naar beneden gleed. Een Kirgizische massage. Op dezelfde plek was een kapelletje waar een imam mij binnenlokte en uitnodigde deel te nemen aan een familieceremonie. Na gebed en zang knipte de imam het gevlochten staartje van het jongetje af. Ik heb de betekenis hiervan helaas niet kunnen achterhalen. Vooral de moslimbevolking in Xinjiang begroette ons zeer genereus en poseerde zonder gêne voor onze camera's. In Kashgar ontdekten we straten vol met tandartsen, waar je zomaar binnen kon lopen en fotograferen. Alsof de patiënt in een kappersstoel zat. Miljoenen mensen uit Xinjiang reizen naar Kashgar voor een tandartsenbehandeling. Op straat en in fabriekjes word je welkom geheten en kan je aanschuiven. De houtbewerkers en de muziekinstrumentenmakers poseerden maar wat graag voor ons.

Herder op brommer

Op 3200 meter hoogte namen we onze eerste intrek in een yourt, opgebouwd van viltdoeken. We sliepen op de grond dicht naast elkaar. Ik lag middenin en achter mijn hoofd installeerde ik de cpap. Ik sloot mijn accu aan en hoopte de slaap te pakken. Uiteraard hadden we veel gesteriliseerd water meegenomen en kon ik mijn cpap vullen. Midden in de nacht was het een komen en gaan van in- en uit de yourt. Door de hoogtepillen bleef onze blaas maar vollopen. Regelmatig kreeg ik van mijn slaapmaatje een stomp omdat ik 'lekte'. Door gedraai in bed en op de harde grond verschoof mijn mondkapje nogal eens. Ikzelf merkte er niets van. Ondanks het vele plassen en 'cpap-lekken' werd ik fris wakker. Mijn cpap met 'stand acht' werkte goed. Ik schakelde onze gids in en legde met handen en voeten uit dat ik afhankelijk was van mijn cpap en dat mijn accu opgeladen moest worden. Via een zonnepaneel mislukte het. Toen werd de generator ingeschakeld. Verheugd legde



ik 10 euro op tafel. Voor hen een vermogen, voor mij de uitweg. Op deze manier ging het opladen steeds goed. Onze gids spande zich steeds in om een oplossing te vinden. Op 3600 meter was er geen generator. Een herder werd ingeschakeld. Na onderhandeling zou de cpap voor twintig euro elders aan een generator worden opgeladen. Op een glimmende brommer met kleurige tapijtjes op zijn zadels, reed hij door hobbelige rotsenwegen en riviertjes naar een gehuchtje tweeënhalve uur rijden verderop naar beneden. 's Avonds bracht de herder het terug. Het gebruik van de cpap verliep met horten en stoten.

Vreemd geurtje

Door de hoogte verbruikte het apparaat veel water en 's nachts had ik een droge mond. Soms zaten mijn lippen zo vastgeplakt dat ik ze voorzichtig van binnenuit moest lospeuteren. Ik kreeg ook vreemde poepgeur binnen als ik het masker opzette. Natuurlijk een voor de handliggende verklaring. De yourts werden tegen de avond met yak-kak gestookt. Een kleine stukje gedroogde yak-kak werd in een busje benzine gedoopt en al snel brandde de yak-kak als een gek. Koud hebben we het niet gehad, terwijl het op 3600 meter 's nachts wel een klein beetje vroom. De hele yourt rook naar verbrande yak-kak en dat kwam in mijn masker-slang. Het wende snel.

Toch standje negen

Tot 3600 meter hoogte liet ik zonder probleem mijn cpap op stand acht staan. Op 4200 meter hoogte had ik het gevoel dat ik stikte. Verward werd ik wakker en trok mijn masker met een ruk af. Ik hoestte en proestte en was even van de kaart. O ja, ik zat op 4200 meter. Het was stikdonker en ik was te verward om mijn beschrijving te zoeken, zodat ik de cpap kon resetten. Daags erna zette ik hem op stand negen en heb ik goed geslapen. Eenmaal weer thuis na mijn vakantie deed ik bij de apneuverpleegkundige mijn verhaal. Op de uitleeschip bleek dat ik op 4200 meter hoogte op stand acht tot 70 apneus per uur heb gehad. Dat was niet mis!



We hebben een schooltje bezocht. Vooral de meisjes die er prachtig uitzien en witte kanten bollen in hun haar hebben gestrikt, vielen ons steeds op. Ze waren erg verlegen en durfden geen liedje te zingen op verzoek van hun juf. Toen begonnen wij met ons zessen spontaan 'Tulpen uit Amsterdam' te zingen. Daarna durfden zij ook en gingen de juf en meester dansen.



Een echtpaar dat voor hun stenen huis in de zinderende zon een viltdeok aan het decoreren is voor een yourt. Als het klaar is gaat deze grote viltdeok over de ijzeren stellage van de yourt en is het een uniek stuk geworden.



Conclusies en aanbevelingen

1. De papierwinkel heb ik goed voorbereid om te voorkomen dat ik bij vliegmaatschappij en douane in de problemen zou komen. En dus ook mijn reisgenoten. Op mijn reis was de kreet 'medical equipment' steeds voldoende om ongestoord verder te reizen.
2. Ik heb mijn reisgenoten vooraf uitleg gegeven over noodzaak en gebruik van cpap. Zij waren er snel aan gewend.
3. Alles is op te lossen tijdens een reis. Wacht niet, doe het meteen. Schroom niet en schakel lokale mensen in.
4. Het geeft een kik: met een beperking kan er veel! Vroeger 37 apneus per uur. Vandaag naar 4200 meter.
5. Informeer vooraf bij je specialist of je apparaat aangepast moet worden boven 3000 meter. ■