Mijn goede voornemens voor 2019



op tijd te gaan slapen

minder alcohol te drinken

meer mijn apneu apparaat te gebruiken. Dat kan ik nu niet omdat de lucht die uit het kapje komt pijn doet op mijn armen i.v.m. de fybromyalgie die ik heb. Heb hier al paar keer contact over gehad met de leverancier, maar ik krijg nu als het goed is in januari een afspraak om daar naar te kijken.

Mijn (over)gewicht te reduceren , naar een acceptabel gewicht .

Nog meer te genieten van mijn apneuapparaat. Ik geniet van het lezen dat ik nu weer kan, het lekkere koken, ik ben een gezelliger mens en tenslotte de creativiteit die eindeloos lijkt te zijn.

Afvallen en meer bewegen

Meer leuke dingen te doen. Zoals bijvoorbeeld naar een museum of gewoon windowshoppen. Ik hoop dacht ik dan wat

meer ontspannen en niet s ‘nachts zo erg tegen de CPAP vechten. Vooral het masker vind ik verschrikkelijk!

Mijn conditie te verbeteren.

Conditioneel beter in balans raken om zodoende invloed te krijgen op de restvermoeidheid ondanks CPAP



In 2019 wil ik naar mijn leverancier gaan voor advies over een reiscpap. Ik heb er al een, maar daar is niet mee te slapen, zoveel kabaal maakt het. of ik moet met oordoppen gaan slapen.

Toch maar een afspraak maken.

Actief op zoek te gaan naar een masker dat wel goed aansluit en waar ik geen uitslag van krijg. Dit jaar heb ik mijn cpap 7 jaar en dan is het tijd om serieus te kijken naar wat wel goed bij mij past, zeker omdat ik niet meer van mijn apnoe afkom, zelfs niet na een gewichtsverlies van 50 kilo.

Duidelijk te zijn in mijn klachten en me niet meer met een nietszeggend antwoord naar huis te laten sturen.

Te vragen naar een second opinion

Goed te luisteren naar mijn lichaam en niet naar mensen die hun financiële situatie behartigen"



Ik heb dit jaar een Gastric Bypass operatie gehad (in augustus jl.) en ben, inclusief het voortraject, 43 kg afgevallen. Ik wil samen met Kempenhaeghe gaan kijken of ik mijn cpap nog nodig heb. Dat zal met een slaaponderzoek weer moeten gebeuren. Ikzelf verwacht niet dat ik er helemaal vanaf kom omdat ik vooral een obstructie in de keel had. Maar goed, slapen met een cpap is ook niet meer vervelend, het belangrijkste is dat je het goede masker vind, wat bij jouw past. Dat heb ik nu.

zoveel mogelijk lotgenoten te helpen met o.a. informatie, advies en alles wat voorbij komt.

Vele kilo's kwijt te raken en te controleren of dat samenhangt met het aantal apneus.

Wel 10 keer een ApneuBulletin te maken

Zomer 2018 is er apneu bij mij geconstateerd. Sinds die tijd slaap ik met gebruik van een cpap. Nu ik goed met het apparaat om kan gaan, en de apneus verminderd zijn.... wil ik afvallen. Ik hoop door gewichtsafname me beter te gaan voelen!

Sinds mei 2018 ben ik 10 kilo kwijt geraakt (langzaam) door te sporten en door beter op mijn eten te letten. Ik wil deze lijn absoluut doorzetten in 2019! Mijn apneu zal niet over gaan maar mogelijk wel minder zijn. Bovendien helpt mijn betere conditie om de negatieve gevolgen van de apneu te compenseren! En daar word ik vrolijker van!

Nog meer af te vallen. Ik hoop dan de apneu dusdanig te verminderen dat ik geen cpap meer nodig heb.

Meer bewegen en afvallen

Afvallen en misschien dan geen apneu meer.

Regelmatig slaappatroon aanhouden.

Apneu landelijk onder de aandacht brengen."

Ik wil apneu niet mijn leven laten bepalen. Dat wil zeggen dat ik mijn cpap als een automatisme gebruik. De uitslagen regelmatig bijhouden, maar niet mijn leven verder laat beïnvloeden door apneu.



En wil mijn leven niet negatief beïnvloeden door alle negatieve verhalen door mensen wiens leven alleen uit apneu bestaat.

Mijn motto voor 2019: Er is leven na de dood, maar er is ook een mooi leven met apneu

Meer over apneubehandeling te weten te komen

Op gewicht blijven. Na 20 kg af te vallen is mijn apneu weg maar ik mag vooral niet meer bijkomen

We gaan 'n nieuwe mra beugel proberen

Ik ben inmiddels 26 kg kwijt na een Gastric Bypass. Hoofddoel is niet van de cpap af te komen, want heb het gedaan ivm een systeemziekte. Maar het doel is wel gezonder worden hopelijk zonder de cpap verder met leven in over een paar maanden.

Hopen dat de Cpap gaat doen waar deze bedoeld is. Ademstops al negen maanden met 90% afgenomen. Klachten blijven desondanks onverminderd aanwezig.

Geef het nog drie maanden, als dan na een jaar inmiddels geen verbetering optreed gaat de Cpap in de wilgen.

Goede voornemens zijn er om te breken...daarom heb ik verlangens want die zijn er altijd.!!

Ik heb het verlangen om gezond te leven in alle vrijheid waardoor er voorwaarden geschept worden om van de slaapapneu af te komen."

In maart 2018 heb ik een Gastric Bypassoperatie ondergaan, mede om gewicht te verliezen i.v.m. apneu. Ik heb de feestdagen genoten van lekkers dat ik sinds de operatie nauwelijks nog at, maar vandaag alle resten lekkers klaargezet om weg te geven en nu weer goed en gezond verder te gaan waar ik gebleven was. Op naar een nog lager gewicht (nu 35 kg minder t.o.v. eind 2017).

Buikomvang verminderen



Apneu nog beter onder de aandacht brengen, zowel bij (patiënt) als bij de professionals, liefst ook meer aandacht in de diverse media

Eerder of gewoon op tijd naar bed te gaan en voldoende uren te maken, anders kom ik de (werk)dag niet door.

Gestopt met roken en alcohol drinken.

3 maal per week te gaan sporten

Meer groente te eten

Beter voor mezelf te zorgen, zodat mijn apneu m misschien wat minder wordt