



Allebei aan de slaapttest?

Al een behoorlijke tijd klaagt mijn man over moeheid. 'Ik ben eigenlijk al moe als ik opsta', zegt hij regelmatig. 'Het zou heel goed kunnen dat je apneu hebt', reageer ik steevast. Daar wil hij niks van weten. 'Hou daar toch eens over op', krijg ik telkens te horen. Maar hij heeft zoveel kenmerken: moeheid overdag, snurken en ademstops 's nachts, overgewicht, pijnlijke spieren en gewrichten, sombere buien. En nu heeft hij een nieuwe klacht: zijn keel doet zeer. En met die klacht gaat hij wél naar de huisarts. Vooral om uit te sluiten dat zijn keelpijn door iets heel ernstigs wordt veroorzaakt.

Ik ben aan het werk als mijn telefoon piept. Een appje van mijn man. 'Drie maal raden wat de dokter zei: hij vermoedt dat het door apneu komt! Daardoor droge keel en daardoor keelpijn. Nou, dan weten we dat. Ben, zolang het niet erger wordt, niet van plan er iets mee te doen.' Ik weet wel waarom: hij ziet een cpap niet zitten. Dus ik app terug: 'Een mra kan soms ook goed helpen.' O, zo'n beugel. Ja, daar had de huisarts het ook over gehad. 'Je kunt toch sowieso een slaapttest doen?' meld ik. Ook daar had de huisarts het over gehad. Kan thuis met een apparaatje. Wordt dan geanalyseerd door een kno-arts. Daar zou hij over nadenken.

Ondertussen sta ik zelf ook op het punt me aan te melden voor een slaapttest. Omdat ik sinds ik in de overgang ben, snurk en regelmatig wakker word met een hoestbui. En zonder middagdutje red ik het vaak niet. Van collega Marijke IJff (zelf apneupatiënt, medewerker van dit magazine én seksuoloog) weet ik dat de hormoonhuishouding die tijdens de menopauze verandert, apneu kan verergeren of zelfs doen ontstaan. Je leest er alles over in het artikel op pagina 16. Ook hebben we drie vrouwen gevonden die net als ik in de overgang zijn en bij wie de diagnose al is gesteld. Ik vind het stoer dat ze daar zo open over vertellen.

Ik hoop dat mijn man ook zo stoer is en inderdaad een slaapttest gaat doen. Zijn leven kan er alleen maar beter op worden. Althans, zo denk ik erover.

Marijke Kolk
hoofdredacteur

Mijn drie leestips:

1 Van twee kanten: super-enthousiaste sportlerares.
Pagina 10

2 Zeven vragen over tongzenuwstimulatie.
Pagina 28

3 Restless Legs Syndroom. Verband met apneu?
Pagina 38