

Voor elkaar

Heb je een vraag of juist een tip? Of een verhaal over omgaan met apneu waar andere lezers iets aan kunnen hebben? Stuur je bijdrage naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl onder vermelding van 'Voor elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Klittenband? Afblijven!

Mensen met een cpap gebruiken vaak de klittenbanden om hun masker los te maken. Niet doen! Behalve wanneer het niet anders kan. De klittenbanden zijn bedoeld om het masker eenmalig goed af te stellen. Als je deze elke dag los maakt om het masker af te zetten, kan dit leiden tot verminderde hechting. Ook bij het wassen van de hoofdband laat je de klittenbanden gesloten.

Bijna elk masker heeft clips, haken of magneetjes aan de voorkant om het gemakkelijk los te maken zonder de eenmaal goed verkregen pasvorm te beïnvloeden. Op die manier blijft het masker goed afgesteld en voorkom je losschieten en lekkage.

De Maskerraad



Cpap-vriend

Wil je meer weten over het gebruik van de cpap, zoals maskerlekkage, het uitleesprogramma Oscar of de ahi-score? Bezoek dan eens dit YouTube-kanaal: youtube.com/@CPAPfriend. Sinds een paar maanden publiceert een Canadees onder de naam cpap friend video's waarin hij met een kritische blik uitleg geeft over het gebruik van de cpap. In het Engels weliswaar, maar je kunt via Instellingen kiezen voor ondertiteling. Automatisch vertaalt hij dan in het Engels. Klik daarop en kies dan voor Automatisch vertalen en scroll naar Nederlands. De ondertiteling wordt dan in het Nederlands weergegeven. Je kunt je ook abonneren op zijn kanaal, waardoor je snel geïnformeerd wordt als er weer een video geplaatst is.

Ruud Hondema,
ApneuForum



Centraal slaapapneu

Hoeveel mensen er precies centraal slaapapneu hebben, is nooit goed onderzocht. Maar het zijn er vele duizenden. Dat vertelt longarts en somnoloog Jerryll Asin in de podcast 'Over apneu gesproken'. Hij legt uit wat centraal slaapapneu is en waar het mee samenhangt. Ook spoort hij mensen met centraal slaapapneu aan om kritische vragen te blijven stellen aan hun behandelend arts, mocht de behandeling niet goed aanslaan. 'Want er zijn zeker mogelijkheden om ook centraal slaapapneu goed te behandelen.'

Scan de QR-code en luister naar de podcast over csa met Jerryll Asin



WIST IK ALLANG

Nu ik dan toch eens bij je overnacht
Beken je mij aan slaapapneu te lijden
Daar moet ik mij dus wel op voorbereiden
Maar echt, je boodschap komt niet onverwacht

Dat jij met een cpap slaapt wist ik allang
Ik zag het aan de plekje op je wang

Snelsonnet van Bart Adjutant



Nachtelijk gefluit

Wat is het toch fijn als een probleem met je cpap snel opgelost wordt. Een cpap-gebruiker die net met een bevochtiger was gestart, werd wakker van een fluitend geluid. Heel irritant natuurlijk. Ze raadpleegde onze Facebookgroep: waarom fluit mijn cpap? Het waterbakje zou wel eens de boosdoener kunnen zijn, zo waren meerdere reacties. Het bakje er opnieuw uithalen en weer indoen zou kunnen helpen. En inderdaad, dat was de oplossing. De volgende nacht had ze nergens meer last van.

Heb jij hetzelfde probleem en blijft het apparaat ondanks deze tip toch fluiten, neem dan contact op met je leverancier.

**Facebookgroep
ApneuVereniging**

Stille nachten

Al lange tijd snurkte mijn man, ik deed geen oog dicht. Ik had het idee dat het alleen maar erger werd, hij snurkte al voordat hij sliep. Ook merkte ik wat ademstops. Na enig aandringen ging hij naar de huisarts en werd hij doorverwezen naar een slaapkliniek. Al snel kwam het er uit: slaapapneu. Een masker werd aangemeten en oh wat was ik blij. Eindelijk stille nachten en kon ik slapen.

Maar mijn kinderen bleven zeuren. 'Mam, jij snurkt net zo hard, we horen je in onze slaapkamer.' Huh, dacht ik, dat klopt vast niet. Maar ook ik moest eraan geloven en onderging een onderzoek. Je raad het al: slaapapneu. Zelfs met nog meer ademstops dan mijn man.

Nu slapen we beiden met een snorkel en hebben alle gezinsleden een stille nachtrust. Iedereen blij!

Rolanda Schouten