

Apneu-wakkere huisartsen



Huisarts Berbel stuurt per maand een tot twee mensen met apneuklachten door. Praktijkondersteuner Hennie motiveert mensen met apneu tot een betere leefstijl. En huisarts Hugo heeft zelf apneu en is daardoor een apneu-wakkere dokter. Drie verhalen over apneu in de huisartsenpraktijk.

'Maandelijks stuur ik een of twee mensen door voor slaaponderzoek'

Berbel Tanck (50)

'Tijdens mijn huisartsenopleiding behandelde ik een oververmoeide vrachtwagenchauffeur die slecht sliep. Ook snurkte hij veel. Omdat ik er weinig over wist, ging ik er navraag over doen. Pas toen kwam het ter sprake in de opleiding. Ik stuurde de patiënt door naar een kno-arts en zo heb ik per toeval geleerd over ademstops. Dat is ruim twintig jaar geleden. Tegenwoordig kom ik apneu regelmatig tegen, ik herken het natuurlijk. Maandelijks stuur ik een of twee mensen met het vermoeden van apneu door voor een slaaponderzoek. Mensen weten nu niet alleen dat het snurken een vervelend geluid is, maar ook hoe gevaarlijk ademstops kunnen zijn. Vooral vrouwen sturen hun partner steeds vaker naar mij toe. Het is een driedubbel effect: artsen weten er meer over, partners zijn er alert op en mensen zelf willen precies weten wat ze mankeren. Samen met mijn patiënten kijk ik op de website van thuisarts.nl en volgen we de vragen die hierop staan. De afgelopen zes maanden heb ik tien patiënten doorgestuurd, waarvan er vier uiteindelijk cpap-therapie zijn gaan volgen. Als het thema apneu in een populair vrouwenmagazine staat, zie ik direct in mijn praktijk meer mensen die de klachten herkennen.'





'Apneu heeft een grotere rol op gezondheid dan ik dacht'

Hennie Monrooij (59)

'Ik ben praktijkondersteuner huisarts en stop-met-roken-coach. Eerder werkte ik als longfunctieanaliste. Apneu speelde een rol tijdens de onderzoeken die we deden en dit bespraken we met de patiënten. Nu ontmoet ik in de huisartsenpraktijk mensen die astma, COPD of hart- en vaatziekten hebben. Ik begeleid hen bij een gezonde leefstijl en medicijngebruik. Zo nodig bespreek ik klachten die kunnen duiden op apneu. Veel van de patiënten met een chronische aandoening hebben ook last van apneu. Ooit kwam er een pastoor bij mij die mogelijk COPD had. Tijdens een longfunctietest zag ik een afwijking die zou kunnen wijzen op slaapapneu. Dat is een aanleiding om vragen te stellen over slaapgewoonten. Ik vroeg daarom: "Snurkt u?" Dat wist hij niet, een pastoor slaapt immers altijd alleen. Maar hij dacht van wel. Dit was de eerste keer dat ik mij ervan bewust werd wat voor een grote rol apneu speelt in de gezondheid. De pastoor en ook de andere patiënten zijn blij met de behandeling en gesprekken, hierdoor voelen ze zich meer uitgerust. Ik vind gezonde leefstijl belangrijk en zet graag mijn motiverende gesprekstechnieken in om mensen verder te helpen.'

A portrait of Hugo Hardeman, a middle-aged man with curly brown hair and glasses, wearing a blue button-down shirt and light-colored trousers. He is standing outdoors with trees in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

'Door mijn eigen diagnose ben ik nu een apneuwakkere huisarts'

Hugo Hardeman (54)

'Mijn eerste kennismaking met slaapapneu was mijn eigen diagnose tien jaar geleden. Achteraf was ik nijdig op mezelf, want als huisarts had ik pas laat door dat ik apneu had. Ik kan me niet herinneren dat ik tijdens mijn opleiding hier iets over heb geleerd. Nu ben ik een apneuwakkere huisarts en erg gemotiveerd om de symptomen snel te ontdekken en met collega's te delen. Maar dan zijn we er nog niet. De behandeling is pas succesvol als er voor de patiënt iets te winnen is. Daarom breng ik allereerst de klachten in beeld, zoals slecht slapen, vermoeidheid overdag en wakker schrikken 's nachts. Want de patiënt gaat niet zijn hele leven met een cpap-masker slapen als er op dat moment geen voordeel uitkomt. Ook bij mensen die al onder behandeling zijn voor apneu zie ik klachten terugkomen. Tijdens dat gesprek komt naar voren dat de therapie minder trouw is opgevolgd en fris ik graag de kennis op om de behandeling weer goed op te volgen. Mijn eigen ervaring helpt zeker om hen te overtuigen de cpap naast het bed te plaatsen. Apneu is gelukkig nu beter bekend bij de huisartsen. Zo staat het vaker vermeld in de vakbladen en zijn er meer therapieën bij gekomen die beter werken.'