



Rode oortjes

John Hölsgens

is journalist en schrijft daarnaast al zestien jaar columns en gedichten.

In 2020 kreeg hij de diagnose apneu. Sindsdien gebruikt hij een cpap.

Of het nu vooral aan mijn eigen altijd overvolle agenda of aan het gedoe rondom corona lag, weet ik niet helemaal zeker, maar in het afgelopen jaar bezocht ik eindelijk voor het eerst 'live' een regiobijeenkomst van de ApneuVereniging. Ik kan het al onze leden van harte aanbevelen. Plaats van handeling was in dit geval het Zuyderland Medisch Centrum in Sittard-Geleen. Als speciale gastspreker was Sandra Houtepen uitgenodigd en dat was nog een extra reden om deze keer van de partij te zijn.

Als je met apneu te maken krijgt, dan kan het nooit lang duren voordat je op de naam van Sandra stuit. Zij is een ware autoriteit op dit gebied, ervaringsdeskundige en bovendien een bevlogen verteller die de materie op een begrijpelijke manier voor het voetlicht kan brengen. Dat bleek ook die bewuste avond. Mocht ik al gedacht hebben dat ik na vier jaar wel zo'n beetje op de hoogte was van de belangrijkste zaken rondom apneu, dan hielp Sandra me wel uit die droom. Haar 'hoorcollege' leverde een hoop nieuwe kennis op, waarna ze ook nog eens uitgebreid de tijd nam om vragen uit het publiek te beantwoorden.

Persoonlijk was het wel een troost om te vernemen dat wel meer mensen met apneu kilo's aankomen bij het begin van de therapie. En dat het voor hen bovendien vijftig keer lastiger is om af te vallen ten opzichte van volledig gezonde mensen. Nou is het natuurlijk wel de kunst om dit niet als excuus maar juist als motivatie te gebruiken. Ach kom, laat ik de rek- en strekbanden dan maar weer eens uit de kast trekken.

Ingewikkelde zaken of moeilijke woorden legt Sandra heel goed uit en dan vaak ook nog met een prettige knipoog of kwinkslag. Als ze vertelt dat apneus kunnen leiden tot stimulering van erytropoëse (veel aanmaak van rode bloedlichaampjes) en dat een teveel aan rode bloedlichaampjes (polycytemie) een soort 'lichaamseigen epo' kan opleveren, merkt Sandra daarbij op dat ze om die reden altijd goed oplet als wielrenners na afloop van een wedstrijd worden geïnterviewd. Gloeiend rode oortjes of opvallend rode wangen zeggen haar dan vaak genoeg. Uw komende sportzomer wordt er wellicht nóg interessanter door.

Kortom, spits je oren als je in de gelegenheid bent om Sandra te horen vertellen. Zij blijft zich namelijk inzetten voor een grotere bekendheid van apneu als ziektebeeld. Niet alleen onder ons als leden, maar ook binnen de samenleving inclusief de medische wereld. Want vroege herkenning kan zelfs mensenlevens redden. Ook daar weet Sandra alles van.

Voor mensen met apneu is het vijftig keer lastiger om af te vallen