



Vouw

Cynthia Lukassen
*blogt, moedert en slaapt
 elke nacht met een cpap.
 In haar column plukt ze
 steeds een moment
 uit haar dagelijks leven
 met slaapapneu.*

Vrolijk loop ik de school uit. Mijn dochter zwaait vanuit haar klas en ik wuif vanaf het schoolplein gezellig terug. Naast me staan twee moeders precies hetzelfde ritueel uit te voeren. Ik wil me net omdraaien om naar huis te gaan, als een van de moeders roept: 'Oh nee, heb jij dat ook?' Met grote ogen kijkt ze me aan. Ik kijk met een verbaasde blik terug.

Ze wijst naar mijn wang. Verwonderd voel ik met mijn hand. Wat is er? Een likje pindakaas? Een puistje? Een grote gapende wond? Met mijn vingers betast ik mijn wangen. Ik voel niets. Kijk naar mijn vingers. Niks. Ik kijk haar vragend aan. 'Je hebt zo'n streep', zegt ze. 'Daar.' Ze wijst weer naar mijn wang. Met mijn vingers aai ik over mijn wang en voel een klein lijntje. Ik herken het. Waarschijnlijk door de band van mijn masker. Die zat wat strakker vannacht. Ik wil het net uitleggen als de andere moeder erbij komt staan.

'Oh ja, nu zie ik het ook', roept ze. Samen bekijken ze mijn gezicht. 'Dat heb ik ook steeds vaker na het slapen. Dat is een vouw. Van je kussen. Zo herkenbaar!' 'Echt hè? Een paar jaar terug had ik daar echt nog geen last van. Was dat zo weg na een kwartier. Maar nu blijft het soms wel de hele dag.' Heftig geknik. 'Weet je, daarom ga ik tegenwoordig niet meer 's ochtends naar de fysiotherapeut. Na zo'n behandeling staat de rest van de dag die massagebank nog in mijn hoofd.'

'Ik ben zo blij dat je dat zegt. Want ik heb dat ook altijd. Laatst ging ik met mijn zusje naar de massage en bij haar zag je niks. En ik liep weer met een soort bankschroef in mijn gezicht. Vreselijk.' 'Oh, afschuwelijk ja. Zo heftig dat het tegenwoordig zo lang duurt. Dan merk je toch wel dat je oud wordt.' 'Oh, echt. Ik voel me soms zo'n verfrommeld lijk. Ik durf gewoon niet meer in de spiegel te kijken hoor.' 'Ja, toch. Ik heb laatst eens naar de mogelijkheden voor botox gekeken. Te duur. Jammer dat het niet vergoed wordt. Anders wist ik het wel. Weer zo'n strak gezicht. Ik zou er een moord voor doen. Maar helaas.'

Ineens kijken ze weer naar mij. Ik krijg een handje op mijn arm. 'Maar maak je maar geen zorgen om die vouw. Iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Je wordt gewoon oud. Het is echt heel normaal wat je voelt.' Vol verbazing doe ik een stap achteruit, mompel iets over een afspraak en ga er gauw vandoor. Mijn masker heeft al veel veroorzaakt in mijn leven. Frustratie, energie en heel veel goede nachtrust. Maar nog nooit zo'n bizar gesprek.

> *Op de volgende pagina's lees je hoe je als cpap-gebruiker je huid het beste kunt verzorgen.*

'Oh nee, heb
 jij dat ook?'
 Ze wijst naar
 mijn wang.
 Wat is er, een
 likje pindakaas?
 Een puistje?
 Een grote
 gapende wond?