

'Fijn te weten dat ik niet de enige jongere met apneu ben'

Niek van Rijswijk (31) stapte in coronatijd over van een mra op een cpap. 'Als je net met de behandeling begint, moet je het rustig aan doen.'

Zijn klachten begonnen rond zijn 16de. Hij moest zelfs stoppen met zijn ICT-opleiding, zoveel last had Niek van Rijswijk van zijn toen nog onbehandelde apneu. Hij sliep steeds slechter, was moe, had depressieve gevoelens en concentratieproblemen. Via de huisarts kwam hij bij een psychiater. Er volgde een traject dat helaas bekend is bij veel mensen met apneu. Gesprekken, pillen en toenemende klachten. Jarenlang. 'Ik voelde me vaak wazig aanwezig. Het was alsof ik als Nederlander in een vreemd land leefde, alsof iedereen om me heen Chinees sprak en schreef.'

'Het was alsof iedereen om me heen Chinees sprak'

Vier jaar geleden las Niek iets over apneu en herkende zich in de genoemde symptomen. Hij vroeg een verwijzing voor een slaaponderzoek aan. Zijn ahi lag rond de 7, hij kreeg een mra. Maar zijn klachten verdwenen niet. Hij zocht de psychiater weer op en probeerde nog eens andere pillen. Tevergeefs.

Over de drempel

Totdat de huisarts hem naar een kno-arts verwijst. Bij een tweede slaaponderzoek werd een ahi van 15 gevonden. Het advies was: neem een cpap. 'Daar hikte ik nogal tegenaan. Toen heb ik er een vraag over gesteld op het forum van de ApneuVereniging. Dat hielp me over de drempel.'

Niek nam de hele website van de ApneuVereniging door. 'Zoveel informatie over apneu bij elkaar, dat vond ik nergens. Het was geruststellend om te merken dat ik niet de enige jongere met apneu ben.'

Hersteltijd

Het is najaar 2020 en Niek is 30 als de cpap bij de voordeur (vanwege corona) wordt afgeleverd. 'De online en telefonische begeleiding is prima', zegt Niek. Hij pakt het serieus aan. Het duurt niet lang voor hij zich rustiger en stabiel voelt.

'Ik las in ApneuMagazine dat je hersteltijd nodig hebt. Dat je niet meteen stevig moet gaan sporten als je met de behandeling begint. Tegen vrienden en familieleden heb ik gezegd dat ik aan de cpap ging en het een beetje rustig aan ging doen. De meesten hadden wel een vaag idee over apneu, maar niemand wist precies wat het is.'

'Daar ben je toch te jong voor?'

Omdat apneu vooral geassocieerd wordt met ouderen met overgewicht begrijpen sommige mensen niet dat Niek het heeft. 'Apneu, daar ben je toch te jong voor?' Ook enkele artsen dachten er daarom niet (direct) aan. Niek: 'Een soort vooroordeel. Maar daar ben ik wel aan gewend. Met mijn 1.96 meter - en dan ben ik nog de kleinste zoon van mijn ouders - krijg ik vaak te horen dat ik dan zeker wel op basketbal zit. Nee dus. Maar ik ga wel naar de sport school.'

Meditatie en ademhaling

Niek staat graag in de keuken en kookt 'alles met pasta en ook - door familie-invloeden - Indisch eten.' Een andere liefhebberij is films kijken, liefst in de bioscoop met vrienden. In coronatijd is het vaker thuis met de kat op de bank. Wat voor films? 'Alles behalve horror.'

Ondertussen heeft Niek meerdere certificaten gehaald en werkt hij met plezier bij de sociale onderneming 'ICT vanaf Morgen'.

En er is meer in zijn leven. 'Al op de basisschool leerde ik mediteren met ademhalingsoefeningen. Mijn vader is meditatieleraar, dus ik ben ermee opgegroeid. Rustig ademen met de cpap doet me daaraan denken. Ik lees nu een boeiend boek over ademen en meditatie, Breath (Het Nieuwe Ademen) van James Nestor. Dat onderwerp interesseert me. Ik ben blij dat ik na al die jaren nu een goede behandeling heb en me beter voel.' ■

