

KAN EEN OPERATIE HELPEN BIJ OSAS?

# Na de OK

Kan je genezen van apneu?  
Kan je eraan geopereerd worden?  
Het zijn vragen die mensen met apneu vaak krijgen en ook zelf stellen. Meestal is het antwoord op beide vragen: 'Nee, dat kan niet.' Maar bij sommige mensen zorgt een operatie wél voor een (tijdelijke) genezing van apneu. Drie mensen vertellen hoe een operatie hen heeft geholpen.



# 'Ik kan weer een halve marathon lopen'

'Vier jaar geleden kreeg ik de diagnose apneu met bijna 50 ademstops per uur. Ik mocht gelijk aan de cpap, maar kon daar niet aan wennen. Een half jaar heb ik meerdere maskers geprobeerd. Ik sliep slechts drie tot vier uur per nacht en was nog steeds vermoeid. Voor mijn eigen bedrijf ben ik veel onderweg, zelf rijden was onverantwoord. Mijn buurman heeft me toen overal naartoe gereden.

Mijn kno-arts wilde mij wel doorverwijzen voor het plaatsen van een tongzenuwstimulator, maar de verzekering stelde dat ik eerst alle opties moest proberen. Dus kreeg ik een neusoperatie voor meer ruimte en daarna een mra. Daar sliep ik goed mee. Toch had ik een half jaar later nog steeds 27 ademstops per uur.

Na een strenge selectie en onderzoeken kreeg ik in het voorjaar van 2019 groen licht voor een tongzenuwstimulator. Eind juni werd hij geïmplanteerd. De start was moeizaam, mijn tongzenuw lag erg diep en dat zorgde voor een complicatie. Maar daarna knapte ik heel rap op. Toen de stimulator definitief was ingesteld, voelde ik me met de week fitter.

De begeleiding van het ziekenhuis was en is super. Mijn concentratie is weer goed, mijn omgeving merkt het ook. Ik heb nu nog maar twee ademstops per uur en slaap prima. Mijn conditie is zelfs zo goed dat ik weer twee keer een halve marathon heb kunnen lopen.'



## 'Een cpap heb ik niet meer nodig'

'Al jaren liep ik met het idee van een maagoperatie. Niet vanwege mijn apneu, maar voor mijn gezondheid. Ik woog 134 kilo. Ik werkte in de zorg, toen ik erachter kwam dat ik apneu had. Ik was heel moe en had geheugenproblemen. Dat vond ik niet verantwoord voor mijn werk, vooral omdat ik medicijnen verstrekte. Dus ben ik ermee gestopt. Ik heb van alles gedaan om af te vallen. Dat lukte wel, maar ik kwam telkens weer aan. In het najaar van 2019 ging ik het voortraject van de operatie in. Ik was al lange tijd bij een diëtiste. Dat moet ook om je bewust te worden van hoe je na de operatie moet eten.

In augustus 2020 kreeg ik een mini gastric bypass \*. De operatie is goed gegaan, de pijn viel mee. Het opnieuw leren eten ging vanzelf. Ik wist al dat ik het psychisch aankon en me met eten kon beperken. Sinds de operatie kan ik geen suiker meer verdragen. Verder kan ik in principe alles eten, maar alleen in kleine porties. Ik sport met een personal trainer en ben 40 kilo afgevallen.

Ik mag stoppen met de cpap omdat mijn ademstops van 77 naar 12 zijn gegaan en ik klachtenvrij ben nu ik sinds een maand geen cpap meer gebruik. Het afvallen heeft dus echt een gunstige invloed gehad op mijn apneu.'

\* Lees over mini gastric bypass op pagina 25.



## 'Ik sliep meteen veel beter'

'In 2009 kreeg ik de diagnose slaapapneu, ik bleek 148 ademstops per uur te hebben. Ook had ik ernstig overgewicht en een hartafwijking. Omdat ik niet kon wennen aan de cpap met fullface masker, kreeg ik een mra. Een jaar later heb ik een kaakoperatie gehad. Mijn onderkaak werd naar voren gezet en de bovenkaak iets naar achteren. Het was een zware operatie die zeven uur duurde. Gelukkig is alles goed gegaan, ik had helemaal geen pijn of klachten. Drie maanden moest ik vloeibaar voedsel eten, daarna kon ik langzaam overgaan naar vast voedsel.

Na de ingreep sliep ik meteen veel beter. Ik kon beter ademen en had 's nachts niet langer het gevoel dat ik stikte. Daardoor was ik niet meer moe, ik had energie en kon weer alles aan. Mijn apneu was verbeterd van 148 naar minder dan 4 stops per uur. En ik viel af. Tien jaar lang heb ik het zonder apneuhulpmiddel gedaan. Totdat ik weer last kreeg van overgewicht, onder andere vanwege medicijngebruik voor mijn hart. Ik was sneller moe en buiten adem en sliep vreselijk slecht. Na een slaaponderzoek bleek dat ik weer apneu had. Sindsdien ben ik aan de cpap met een neusmasker, en dat bevalt me veel beter. Met een koolhydraatarm dieet ben ik afgelopen maanden 20 kilo afgevallen. Ik geniet nu weer van mijn leven.'

