

Sandra was altijd moe, maar wist niet dat ze slaapapneu had

Pas na een jaar of twintig en vier hartstilstanden werd bij Sandra Houtepen de diagnose slaapapneu vastgesteld. 'Huisartsen sturen mannen veel sneller door voor een slaaponderzoek. Bij vrouwen wordt het vaak in de psychische hoek gezocht.'



Omdat het de Dag van de Vrouwengezondheid is, wil ze aandacht voor slaapapneu vragen. Een aandoening waarbij de ademhaling tijdens de slaap herhaaldelijk stopt. Bij Houtepen was dat 117 keer per uur.

'Je merkt het zelf niet, maar daardoor is je slaapritme verstoord. Ik was altijd moe. Soms stond ik op en zat ik op de rand van het bad te huilen, omdat ik me nog aan moest kleden. Als ik naar mijn werk reed, dutte ik voor elk stoplicht in. Levensgevaarlijk.' Ze vermoedt dat ze al slaapapneu had in haar puberteit. 'Ik was altijd moe. Dacht dat ik lui was, ook al was ik heel sportief bezig. Maar het kostte me altijd meer moeite dan mijn leeftijdgenoten.'

Er zijn meer symptomen van slaapapneu dan snurken. Vermoeidheid, hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, depressie, gewichtstoename, concentratieproblemen - ze kunnen alle te relateren zijn aan slaapapneu. Haar vader en broer hadden dezelfde aandoening, maar zij overleefden het niet.

Hij stierf nog voor het onderzoek'

We hadden net een slaaponderzoek voor mijn broer weten te bewerkstelligen. De huisarts zei eerst: 'Dat komt alleen bij dikke mensen voor, en jij bent slank en sportief.' Uiteindelijk kregen we het toch geregeld, maar voor het onderzoek kon worden uitgevoerd, stierf hij. Vijftig jaar oud.



Zelf heeft Houtepen er veel blijvende schade aan overhouden. 'Ik kan me niet meer concentreren, kan niets met getallen: als mijn negen kleinkinderen allemaal komen eten, weet ik niet hoeveel borden ik neer moet zetten. Ik kan ook niet meer werken, ben honderd procent afgekeurd. Gelukkig kan ik als vrijwillig medisch voorlichter van de apneuvereniging ook nuttig werk doen.'

Ze geeft presentaties, begeleidt medische studenten en neemt deel aan de klankbordgroep bij de ontwikkeling van technische hulpmiddelen. 'Dat doe ik graag, maar het kost me wel veel energie. De dag na zo'n presentatie lig ik op apegapen.'

'Ben je moe? Zal wel de overgang zijn'

Haar grootste frustratie: dat huisartsen bij vrouwen sneller aan psychische oorzaken denken. 'Ben je moe? Dan zal je wel in de overgang zijn, of het komt omdat je kinderen hebt, pubers, de zorg voor je ouders. Er wordt eerder aan een burn-out gedacht.'

apneu
vereniging

Gemiddeld vijf tot 8 jaar voor diagnose apneu

Ze rekent het voor: „Het is bewezen dat het gemiddeld vijf tot acht jaar kost voor de diagnose apneu gesteld wordt. In die tijd word je naar de psycholoog gestuurd, de psychiater, de cardioloog. Dat zijn enorme zorgkosten per jaar die niet nodig zijn.”

Terwijl het volgens haar zo eenvoudig kan zijn: ‘Voor honderdveertig euro heb je een apparaat, een soort handschoen met saturatiemeting. Als iemand die aanheeft tijdens het slapen, kun je zien of iemand aan slaapapneu lijdt.’

Af en toe is er een arts bij wie de apneuvereninging wél doordringt. Zo deed een arts van het Universitair Ziekenhuis in Antwerpen bij alle patiënten op de afdeling cardiologie een slaaponderzoek. ‘Bleek dat bijna de helft slaapapneu had en dus op een andere manier behandeld moest worden.’

Masker vervelend? Doodgaan is vervelender

Als de diagnose eenmaal gesteld is, wordt er verder uitgezocht wat de beste behandeling is. Vaak is dat een masker dat tijdens de slaap gedragen moet worden. ‘Artsen noemen dat weleens vervelend’, verzucht Houtepen. ‘Ik zeg dan maar: doodgaan is nog veel vervelender.’



Dit artikel verscheen eerder in het Eindhovens Dagblad