

Voor elkaar

Heb je een vraag of juist een tip? Of een verhaal over omgaan met apneu waar andere lezers iets aan kunnen hebben? Stuur je bijdrage naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl onder vermelding van 'Voor elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Verkrijgbaarheid Night Shift

In het septembernummer van ApneuMagazine stond een artikel met zeven vragen over slaap positie therapie (spt). Daarin meldden we dat er naast de Night Balance, die uit productie is genomen, nog een apparaatje voor spt verkrijgbaar is: de Night Shift. We schreven dat die verkrijgbaar is bij Vivisol. Dat klopt. Maar niet alleen daar. Een manager van Total Care liet ons weten dat de Night Shift ook bij hen te krijgen is. En bovendien zit dit spt-apparaatje ook in het assortiment van Westfalen, Mediq en Air Liquide.

Jos van Beers,
ApneuHelpdesk



Nepadvertenties

Je komt ze regelmatig tegen op internet: advertenties waarin staat dat je voor een paar tientjes een antisnurkapparaat kunt kopen of een neksupport, volgens de begeleidende tekst 'heel effectief als het gaat om het voorkomen van slaapapneu'. Onzin natuurlijk. En wat te denken van een 'thermo-ervormbare antisnurkmondbeugel tegen het snurken en tegen slaapapneu'. Allemaal niet wetenschappelijk bewezen claims. Voor het vaststellen en behandelen van apneu is toch echt een bezoek aan een medisch specialist nodig die een passende therapie voorschrijft. Zo nodig met een medisch erkend apparaat.

Redactie



Rijbewijs en apneu

Mag ik nog wel autorijden als ik apneu heb? Dit is een veel gestelde vraag op onze sociale media en website. De podcast 'Apneu en rijbewijs' legt uit welke regels het CBR heeft opgesteld rond autorijden en apneu. Die regeling is in de ogen van velen achterhaald. De ApneuVereniging maakt zich, samen met de vereniging van longartsen, sterk voor een aanpassing van de regeling. Dat zou niet alleen ten goede komen aan de verkeersveiligheid en autorijdende apneupatiënten, maar ook de druk op de keuringsartsen en onnodige kosten verminderen. In deze podcast vertelt Mart Peters er meer over. 'Het risico op ongevallen zit met name bij de groep mensen die slaperig zijn door apneu die nog niet geconstateerd is. Als je eenmaal goed behandeld wordt, is het risico weg.'



BN'ER & IK

Als een BN'er tijdens een interview met een krant
Tussen neus en lippen door over slaapapneu vertelt
Wordt zij ongewild een slaapapneu-held
En is zij voor even hét nieuws van het land

Maar als ik bij familie mijn apneuverhaal vertel
Gaat het al snel over de kalknagels van tante Nel

A.T. de Roen



Nieuwe slaapttest

Het innovatieve bedrijf Onera Health heeft een nieuwe slaapttest (polysomnografie) voor thuisgebruik ontwikkeld: de Onera STS. Je kunt de test zelf thuis aanbrengen en afnemen. Daarbij hoef je geen draden met tape vast te zetten. Dat lijkt mij veel handiger dan de test die nu wordt gebruikt, met alle draden die samenkomen in een kastje op de borst. Dat lokte bij mij een heftige allergische reactie uit, waardoor er maar één uur is geregistreerd. Meer info is te vinden op onerahealth.com.

Geertje Appel



Metten is weten

Snotteren, hoesten, oplopende ahi, hoofdpijn, benauwdheid, klotsende slangen, verwarmings- en bevochtigersinstellingen. Allemaal dingen die ik in het najaar en de winter voorbij zie komen in de Facebookgroep. De omstandigheden in je slaapkamer zijn ieder jaargetijde anders. Wil je weten hoe het gesteld is met de luchtvochtigheid en temperatuur in je slaapkamer? Koop een eenvoudig thermo/hygrometertje. Je hebt er al eentje voor minder dan 10 euro. Geef iets meer geld uit en dan heb je er eentje met een uitleesbaar geheugen. Dus loopt je ahi op, heb je last van gesnotter of een borrelende slang? Dan is het slim om te meten hoe het in jouw slaapkamer gesteld is met vocht en temperatuur.

Hans Hoogveen

Condens in je slang is afhankelijk van twee componenten: omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid. Dus om van condens af te komen zul je minstens een van die twee moeten aanpassen. Er is dus niet één instelling van je cpap die voor iedereen werkt, omdat overal de omstandigheden anders zijn. Leveranciers adviseren om de slaapkamertemperatuur op minimaal 18 graden te houden om condensvorming tegen te gaan.

Reactie Bram Prozman