

Zeven vragen over...

de 6-wekendip

Heb je eindelijk een goede behandeling voor apneu en dan krijg je opeens een terugval. Hoe kan dat nou? Gezondheidswetenschapper Sandra Houtepen beantwoordt zeven vragen over de 6-wekendip.



1

Wat is de 6-wekendip?

De 6-wekendip is een terugslag die dikwijls optreedt enige tijd na de start van de behandeling van je slaapapneu. Als de behandeling met cpap of mra goed is aangeslagen, zul je meer energie krijgen en je beter voelen. Toch kun je dan opeens last krijgen van ernstige of minder ernstige klachten.

2

Welke klachten kun je dan krijgen?

Lichamelijke klachten, zoals spierpijn en vermoeidheid, komen vaker voor. Daardoor kan het voelen alsof je lijf helemaal niet meer wil doen wat je ervan zou verwachten. Dat gaat vaak gepaard met minder ernstige of soms ernstige emoties. Die kunnen alle kanten opgaan. Van 'ik ben helemaal blij' tot 'ik ben helemaal verdrietig', 'ik moet huilen' of 'ik ben heel erg moe'. Het kan zelfs leiden tot depressieve gevoelens die kunnen uitmonden in suïcidale gedachten, waarvoor medicatie en specialistische behandeling nodig is.

3

Wat is de oorzaak van de terugval?

In de tijd voordat je behandeld werd, heeft je lichaam het stresshormoon adrenaline aangemaakt. Dit als afweermecanisme tegen de ademstops. De dosis adrenaline die dan in je bloed kwam, zorgde ervoor dat de ademhaling weer op gang kwam. Wanneer er door een succesvolle apneubehandeling geen ademstops meer zijn, blijven daarmee ook die adrenalineshots achterwege. Maar de receptoren in je hersenen missen dat en blijven 'zeuren' om hun dosis stresshormonen. Terwijl je lijf er daarvan juist minder aanmaakt. Dat signaal geven ze door aan de hersenen die dat vertalen naar je gevoelsleven. Je moet dus als het ware afkicken van de adrenaline. Deze hormonale onbalans is de bron van allerlei ongemak: uitputtingsverschijnselen, gewichtstoename en stemmingswisselingen, variërend van prikkelbaarheid tot somberheid en angsten.

5



Wat kun je doen als je in zo'n dip zit?

Het beste is even pas op de plaats te maken en te luisteren naar je lichaam. Soms is het nodig om je ziek te melden en later het werken geleidelijk weer op te bouwen. Het vergt geduld om je lichaam met de veranderde hormoonspiegel een nieuwe balans te laten vinden. De bloeddruk moet zoveel mogelijk gereguleerd worden en inspanning en ontspanning moeten in evenwicht gebracht worden. Gezond eten en genoeg blijven bewegen is daarbij cruciaal. Ook is het belangrijk om goed en rustig te blijven ademen. Want met verkeerd ademen bouw je stress op, waardoor je je erg naar kunt gaan voelen. De blootstelling aan buitenlicht is belangrijk om het hormoon melatonine aan te maken. Dat zorgt ervoor dat je slaperig wordt wanneer het donker wordt, zodat je goed in slaap kunt vallen. In een enkel geval kan het gebeuren dat bij een ernstige depressie professionele hulp ingeschakeld moet worden en antidepressiva nodig zijn.

4

Komt de terugval altijd na zes weken?

De zes weken in de benaming is een eigen leven gaan leiden. Soms komt de terugslag sneller, maar het kan ook later gebeuren. De terugval kan ook heel geleidelijk verlopen, waardoor het niet goed merkbaar is. In ieder geval zal de dip pas optreden enige tijd nadat de behandeling goed is aangeslagen. Dan pas vindt de lichamelijke verandering plaats en kan de hele boel op z'n kop gaan staan, waardoor je een neerwaartse spiraal van emoties kunt ervaren.

6

Hoelang duurt het?

Het kan enkele weken tot een paar maanden duren totdat het lichaam een nieuwe balans in de hormoonhuishouding heeft gevonden en de klachten zijn verdwenen. Bij de meeste mensen gaat het gelukkig vanzelf over. Het komt allemaal wel goed, maar: je moet er even doorheen.

7

Kun je de dip voorkomen?

Jammer genoeg kun je de dip niet voorkomen. Het vinden van een nieuwe balans is een onderdeel van het herstelproces. Een zo vroeg mogelijke diagnose van apneu kan er wel aan bijdragen dat de klachten minder ernstig zijn. Wanneer het lang heeft geduurd voordat de apneu ontdekt werd, zal herstel meer tijd vergen.