

Uitgelicht

Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

In deze rubriek lichten we er een paar uit. Heb je een suggestie voor deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl.



Schommelend gewicht

Wist je dat je gewicht per dag kan verschillen? De ene dag weeg je bijvoorbeeld een kilo meer dan de dag ervoor. Dat kan ontmoedigend zijn voor mensen die bezig zijn met afvallen.

Toch zijn die schommelingen volgens Jaap Seidell, hoogleraar voedingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, heel normaal.

De oorzaak is het veranderende vochtgehalte in je lichaam. Zowel de vloeistoffen die je drinkt als het voedsel dat je eet, bevatten veel vocht. Dat vocht bewaart ons lichaam tussen de cellen en uiteindelijk in de blaas. Zo draagt het bij aan het getal op de weegschaal.

Laat je niet ontmoedigen door die schommelingen, zegt Seidell. Zijn advies: weeg je altijd op hetzelfde moment, bij voorkeur in de ochtend nadat je naar het toilet bent geweest.



Ontboezeming

Karliën keek raar op, toen haar man Thomas in hun eerste huwelijksnacht plots een cpap tevoorschijn haalde. 'Ik moet je iets vertellen', zei hij. 'Ik ben in behandeling voor slaapapneu.' Waarop hij het apparaat op zijn nachtkastje zette. Het pasgetrouwde stel doet mee aan het Vlaamse tv-programma 'Blind getrouwd', in Nederland beter bekend als 'Married at first sight'. Karliën moest even slikken, maar gelukkig was het cpap-apparaat geen 'dealbreaker' voor het kersverse stel. Maar of ze bij elkaar blijven, is nog de vraag. (HLN.BE)

'Ik ga rustig zitten, leg mijn handen op mijn buik, adem in door mijn neus en uit door mijn mond en zorg dat mijn adem vanuit mijn buik komt.'

(column Ed Moolenaar op pagina 41)



Wakker liggen in het ziekenhuis

Wie weleens in het ziekenhuis heeft gelegen, weet: een goede nachtrust zit er meestal niet in. Piepende alarmen van apparaten, snurkende kamergenoten, pratende medewerkers op de gang. En als je dan eindelijk slaapt, word je al om zes uur gewekt voor controles.

Een overzichtsstudie van Amsterdam UMC in 2022 toonde dat patiënten gemiddeld twee uur per nacht wakker liggen. Er zijn onderzoeken gaande om oplossingen te bedenken, onder andere of het alarm van infuus en hartslagmeting minder gevoelig kan worden ingesteld. Amsterdam UMC maakt het verplegend personeel bewust van geluidsoverlast tijdens de nachtdienst. Patiënten krijgen oordopjes en een slaapmasker aangeboden. Een hotelervaring zal het nooit worden, maar men streeft wel een betere nachtrust voor patiënten na. (DE VOLKSKRANT)



Geen pil maar gedragsverandering

Meer dan de helft van de patiënten die met slaapproblemen op het spreekuur van de huisarts komt, krijgt pillen voorgeschreven. Als het aan het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) ligt, gaat dat veranderen. De nieuwe NHG-richtlijn over slaapproblemen adviseert om slaappillen alleen in uitzonderlijke situaties voor te schrijven. Beter is het om slaapproblemen met een gedragsmatige behandeling aan te pakken, dat is op de lange termijn effectiever. Bijvoorbeeld door patiënten te behandelen met ontspanningsoefeningen of het bijhouden van een slaapdagboek, het doorbreken van verkeerde slaapgewoonten en het aanpakken van niet-helpende gedachten over slaap. De aangepaste NHG-richtlijn biedt huisartsen praktische handvatten om slapeloosheid zonder pillen te behandelen. (NHG.ORG)



Langzamer ademen

'Haal eerst eens even rustig adem.' Een zin die je vast wel eens hoorde of gezegd hebt tegen iemand die last had van stress. Psycholoog Roderik Gerritsen onderzoekt het effect van anders ademen.

De focus op ademhaling activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Dit is het deel van je zenuwstelsel dat ervoor zorgt dat organen in een toestand van rust en herstel komen. Bij langzamer ademen, vaak als resultaat van ademen met aandacht, daalt je hartslag. Je vertelt je lichaam als het ware dat het niet hoeft te reageren op bedreigingen.

Wil je dit zelf oefenen?

Gerritsen adviseert om het eerst in rust te proberen. 'Adem zes keer per minuut, dus tien seconden per ademhaling. Doe je dit regelmatig, dan daalt ook de frequentie van je basisademhaling en dat verlaagt de stress.'

(UNIVERSITEIT LEIDEN)