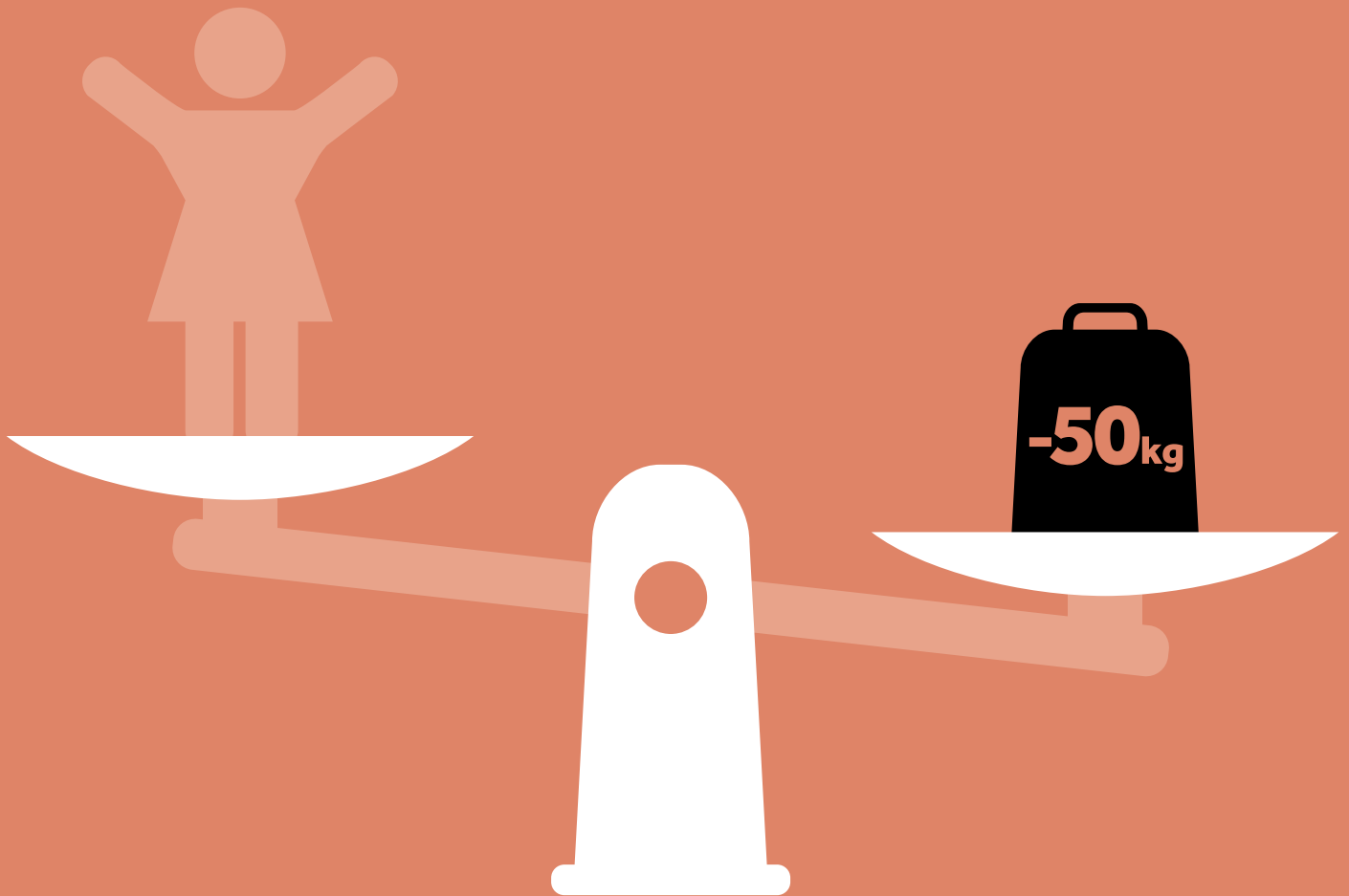


# Door afvallen (bijna) geen apneu meer



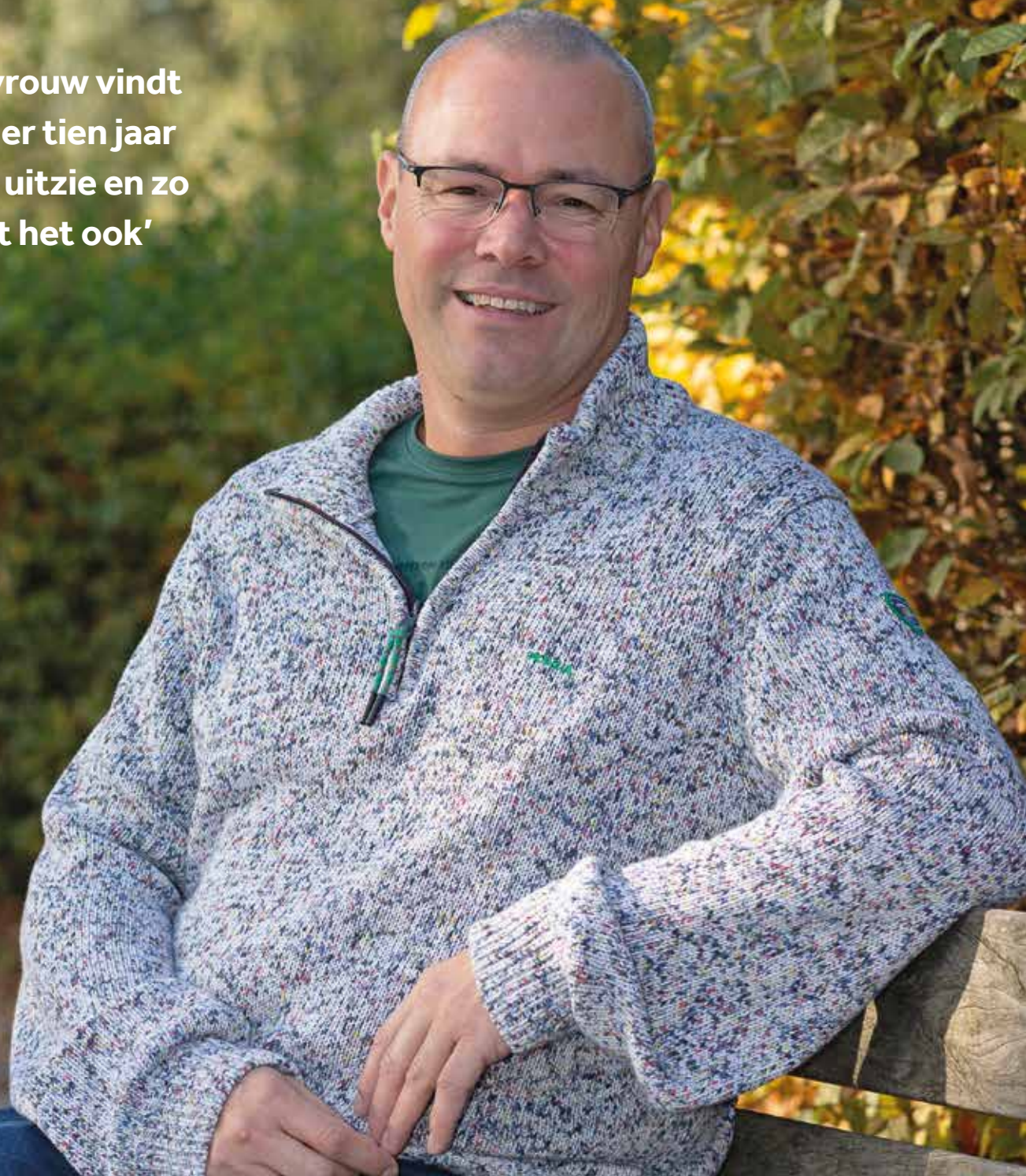
Nee, niet iedereen met apneu heeft overgewicht, maar de combinatie komt wel vaak voor. Afvallen dan maar om minder last van apneu te hebben? Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch lukt het een enkeling, zoals Silvia, Mischa en Monique.

## 'Ik ben nu fitter, vrolijker en beweeglijker'

### Silvia Sweers (46)

'Twee jaar geleden was ik moe en veel te dik, ik lag altijd uitgeput op de bank. Bovendien kreeg ik te horen dat ik diabetes type 2 had én apneu, met 50 ademstops per uur. Van die apneu wilde ik zo snel mogelijk af. In 2018 heb ik een poosje op de intensive care gelegen en heb ik een trauma overgehouden aan het beademingsmasker. Dat leek precies op een apneumasker. Ik besloot daarom af te vallen door een maagverkleining. Na de operatie begon ik me al snel een stuk beter te voelen. Mijn maag was inmiddels zo groot als een kiwi, dus ik at minimaal. In totaal verloor ik 50 kilo. Ik ging drie keer per week sporten en verder neem ik twee keer per week een duik in het zwembad. Ik ben nu fitter, vrolijker en beweeglijker. Mijn omgeving reageerde in eerste instantie niet enthousiast op de maagverkleining vanwege het risico op complicaties, maar nu zijn ze vol bewondering over mijn figuur en mijn energie. Ik draag nu maatje S en kan weer leuke kleding aan. Het grootste cadeau is dat ik geen apneu en geen diabetes type 2 meer heb. Zonder masker slapen is een grote zegen. Als ik nu op de bank lig, heb ik iets inspannends gedaan en rust ik gewoon even uit. Nog steeds ben ik verbaasd hoeveel invloed afvallen op mijn apneu heeft. Binnenkort krijg ik voor de zekerheid weer een slaaptest, maar ik heb er alle vertrouwen in.'

**‘Mijn vrouw vindt dat ik er tien jaar jonger uitzie en zo voelt het ook’**



**Mischa van Doorn (49)**

‘Ik heb een cateringbedrijf en was heel vaak moe. Ik dacht dat het van het harde werken kwam. Tot er corona uitbrak. De zaak moest dicht en er kwam rust. Maar ik bleef moe. Ruim anderhalf jaar geleden werd er apneu ontdekt: ik had 85 ademstops. Eenmaal aan de cpap ging het al snel beter. Naast apneu heb ik ook reuma met veel pijn als gevolg. Tot ik medicijnen kreeg die ik wekelijks moet inspuiten. Een wondermiddel voor mij. Helaas werd ik nog niet echt fit. Mijn reumatoloog stelde voor om een GLI-traject te doen: een half jaar lang onder begeleiding sporten met een diëtist en een leefstijlcoach. Na dat half jaar ging ik verder met bewegen en viel ik 15 kilo af. Nu slaap ik veel beter en heb ik beduidend meer energie. Laatst zei mijn longarts dat mijn controles er erg goed uitzagen en dat ik mocht proberen om soms een nachtje zonder apparaat te slapen. Maar dat durf ik nog niet. Dankzij het afvallen, de cpap en de reumamedicatie is er een wereld voor me opengegaan. Ik moest altijd op de bank liggen na mijn werk. Nu denk ik: wat zal ik nou eens gaan doen? Mijn vrouw vindt me er tien jaar jonger uitzien en zo voelt het ook. Nog een kilo of vijf eraf en dan ben ik tevreden.’



## 'Ik wandel en fiets weer en heb mijn leven terug'

### Monique Soemers (64)

'In 2009 kreeg ik de diagnose Ehlers-Danlos, een aangeboren afwijking in het bindweefsel, waardoor mijn gewrichten snel uit de kom gaan. Ik bewoog niet meer, want alles deed pijn. Ik kon nauwelijks meer lopen. kreeg een scootmobiel en een rollator. Ik verloor mijn leuke baan en intussen werd ik steeds dikker. Op het laatst had ik een BMI van 39. Tien jaar geleden ontdekte de neuroloog dat ik apneu had: obstructieve en centrale apneu in een vrij ernstige vorm, met 68 ademstops. Ik kreeg een cpap en zuurstof. In eerste instantie knapte ik nog niet op, maar toen ik er naar vermogen bij ging sporten, werd het al snel wat beter. In 2017 besloot ik een maagverkleining te ondergaan, want met al die lichamelijke beperkingen moest er iets gebeuren. De ingreep leverde mij 65 kilo gewichtsverlies op. De belangrijkste reden voor mij was dat ik van de apneu af wilde. Toen ik eenmaal aan het afvallen was, kreeg ik steeds meer energie en was ik veel minder moe. In 2022 werd vastgesteld dat ik geen slaapapneu meer had. Ik ben nu helemaal vrij van alle apparaten. Ik wandel en fiets weer en heb mijn leven terug. Al een jaar of drie heb ik een stabiel gewicht en ik voel me prima. Ik heb nu maat 36/38 en kan weer op koopjes jagen.'