



Wat is de relatie tussen apneu en slaapproblemen?
Apneu en slaapproblemen: hoe vaak samen voorkomen?
Doe het zelf: wat is de relatie?
Wij informeren u graag over de mogelijkheden voor een informatie bijeenkomst.
Laat uw gegevens weten, we nemen dan contact met u op.



Wat is de relatie tussen apneu en slaapproblemen?
Apneu en slaapproblemen: hoe vaak samen voorkomen?
Doe het zelf: wat is de relatie?
Wij informeren u graag over de mogelijkheden voor een informatie bijeenkomst.
Laat uw gegevens weten, we nemen dan contact met u op.



Vrijwilliger in actie

Regiocoördinator Alette Stoutenbeek: 'Praten over apneu helpt'

Meer bekendheid geven aan apneu zodat mensen sneller de juiste diagnose krijgen. Daaraan helpt Alette Stoutenbeek, regiocoördinator Amstelveen, graag mee. 'Het is belangrijk dat er meer vrijwilligers komen die dat samen met ons doen. Praten over apneu helpt.'

'In het voorjaar van 2011 kreeg ik de diagnose apneu. Later dat jaar kwam ik voor het eerst op een bijeenkomst van de ApneuVereniging in Amstelveen. Daar vertelden de toenmalige vrijwilligers dat ze na tien jaar gingen stoppen en opvolgers zochten. Het leek me een uitdaging om het stokje van hen over te nemen en zo werd ik regiocoördinator Amstelveen. De oude garde heeft me daarbij goed begeleid.'

Voortouw

'Als regiocoördinator neem ik het voortouw voor de activiteiten in onze regio en stuur de andere vrijwilligers aan. We organiseren minimaal twee bijeenkomsten per jaar. Daarnaast onderhouden we contact met slaapklinieken, behandelaars en leveranciers. Meestal benader ik zelf sprekers en artsen en soms neemt een slaapcentrum het initiatief voor een bijeenkomst. Een van de ziekenhuizen uit onze regio organiseert jaarlijks zelf een bijeenkomst voor nieuwe patiënten en belangstellenden. Daar zijn we namens de ApneuVereniging met een stand bij aanwezig. Eigenlijk blijf ik het liefst op de achtergrond bij een beurs of regiobijeenkomst. Maar dat kan niet als coördinator en het persoonlijk contact met mensen vind ik dan toch het allerleukst. Na zo'n bijeenkomst of beursdag ga ik altijd voldaan naar huis.'

Digitaal bereikbaar

'Onze regio valt onder district West. Met het hele district hebben we maandelijks online overleg. Naast mijn taken als regiocoördinator verzorg ik het online contact met de leden voor het hele district. Concreet betekent dit dat ik voor twaalf

bijeenkomsten per jaar de uitnodigingen en herinneringen verstuurt. Uniek in onze regio is dat we mensen die geen e-mailadres hebben, bellen met de vraag of ze dat inmiddels wel hebben en of ze nog uitgenodigd willen worden. Zo willen wij ook zorgdragen voor mensen die niet digitaal bereikbaar zijn.'

Intakegesprek

'Het contact onder de vrijwilligers is goed en we vinden het belangrijk om met elkaar hetzelfde doel uit te dragen. Met nieuwe vrijwilligers voeren we altijd een intakegesprek. Waar gaat hun belangstelling naar uit? Wat vinden ze leuk om te doen? En hoe kunnen ze hun interesses inzetten voor de ApneuVereniging? Ik raad nieuwe vrijwilligers aan om eens mee te draaien en te kijken wat er allemaal gebeurt. Er lopen nog steeds veel mensen jarenlang met klachten rond voordat ze ontdekken dat ze apneu hebben. Met meer vrijwilligers kunnen we hen beter bereiken.'



'Hoewel ik het liefst op de achtergrond blijf, is het persoonlijk contact met mensen het allerleukst'