



**Jolly van Hijum** is sociaal- en organisatiepsycholoog en sinds 2020 actief voor de ApneuVereniging. Via de ApneuHelpdesk kunnen mensen bij haar terecht voor vragen over apneu. Daarnaast maakt ze deel uit van de werkgroep Meerjarenplan.



## Medewerker in beeld

# 'Als het om apneu gaat, moet je zelf de regie voeren'

Wie de ApneuHelpdesk belt met een vraag of probleem op het gebied van apneu, maakt een goede kans Jolly van Hijum aan de lijn te krijgen. Zelf de regie voeren, is daarbij haar stelregel.

'Ik wil mensen helpen bij het oppakken en hanteren van hun eigen problemen.'

Heel wat mensen worstelen met vragen over apneu. Om hen te helpen is Jolly van Hijum vrijwilliger geworden bij de ApneuHelpdesk. Daar gaat behoorlijk wat tijd in zitten. Jolly: 'Bij de helpdesk krijgen we tientallen telefoontjes per week. Op dit moment zijn we met vier personen. Het hangt van de vraag af hoelang een gesprek kan duren. Inclusief voorbereiding kan dit variëren van 10 tot 45 minuten. Het mooie aan dit werk is dat ik mensen kan helpen bij het oppakken en hanteren van hun eigen problemen.'

### Burn-out

Voor Jolly is het werk aan de helpdesk zinvol. 'Het sluit mooi aan bij mijn beroep als sociaal- en organisatiepsycholoog. Ik houd me bezig met het functioneren van mensen in organisaties en heb veel kennis over burn-out, leidinggeven en conflicten. Een combinatie van de medische kant en de psychologische kant van burn-out heeft altijd mijn interesse gehad. Voor arboartsen heb ik workshops gegeven waarin de psychologische kant en behandeling van burn-out centraal staan. Ook mensen met apneu worstelen vaak met een burn-out. Vanuit die context werk ik mee bij de helpdesk.'

### Averchts

Jolly kreeg in 2018 de diagnose slaapapneu. 'De longarts was helemaal niet informatief. Ik kreeg een cpap, een masker en dat was het. Ze zei dat ik astma had, gezien mijn allergische reactie. De puffjes die ze voorschreef werkten echter averchts. Gelukkig vond ik een andere longarts die kon luisteren en heel goed met me meedacht.'

Op zoek naar meer informatie kwam Jolly uit bij de ApneuVereniging. Daar vond ze waar ze naar zocht. 'Op de ALV in Amersfoort had

'De longarts was helemaal niet informatief. Ik kreeg een cpap, een masker en dat was het'

ik de stand van de Maskerraad bezocht. Die belde ik naderhand in wanhoop, omdat de leverancier een masker met maat S niet kon leveren, terwijl ik zeker wist dat ik dat had gepast. Mijn allergie is opgelost met een apap met een ander algoritme dat beter bij mij blijkt te passen. Soms kan overstappen naar een ander apparaat een oplossing zijn. Wat ik van dit traject leerde, is dat je, als het om apneu gaat, zelf de regie moet voeren.'

### Grote vriend

De apneu heeft niet heel veel impact op haar leven. 'Mijn apap is mijn grote vriend. Sinds ik die gebruik, ben ik 's morgens meestal gewoon wakker en voel ik me goed. Het moeilijk wakker worden is over. Dat geldt ook voor het slapen als bijrijder, waar ik eerst veel last van had. Zelf rijden gaat prima, maar na anderhalf uur moet ik het stuur aan mijn partner overgeven. Hij steunt me overigens aan alle kanten.'

### Piano-opleiding

Natuurlijk is er ook een leven naast apneu. 'Dat is heel divers en bestaat vooral uit soms werken en hobby's. Zo volg ik nu >





eindelijk een lang uitgestelde piano-opleiding die vroeger niet kon doorgaan. Ik heb iemand gevonden die mij lesgeeft zonder alle theoretische vakken. Daarnaast leer ik Nieuwgrieks, omdat mijn partner en ik een aantal maanden per jaar in Griekenland zijn. En ik hou van koken, lekker eten en wandelen.'

#### **Meerjarenplan**

Behalve in de helpdesk is Jolly actief in de werkgroep Meerjarenplan. Die maakt het nieuwe Meerjarenplan 2025/2030, dat richting geeft aan de koers van de ApneuVereniging in de toekomst. De werkgroep moet ervoor zorgen dat het in november klaarligt. 'Het plotseling overlijden van onze voorzitter Jaap Westbroek is een drama. Hij had een duidelijke visie en zag een toekomst voor zich waarin de vereniging zich zou verbreden. Behalve aan apneu wilde hij ook aandacht besteden aan andere

slaapaandoeningen. Bijvoorbeeld aan insomnie (slapeloosheid), omdat dit ook veel voorkomt bij patiënten met slaapapneu. Het bestuur zal deze visie over verbreding nu oppakken en doorzetten. Fijn dat Jelly Stapert het bestuur vertegenwoordigt in de werkgroep. Zelf vind ik het ook interessant dat er verder onderzoek wordt gedaan naar slaapstoornissen en de behandeling hiervan. Het symposium voor zorgverleners in april over insomnie heb ik dan ook met veel belangstelling bijgewoond.'

#### **IKU-dagen**

Bij het tot stand komen van het Meerjarenplan is het belangrijk hoe de medewerkers naar de toekomst kijken. Om daar een goed beeld van te krijgen, zijn er in alle vier districten in het hele land IKU-dagen georganiseerd: informatie- en kennisuitwisselingsdagen voor medewerkers. Op deze dagen zijn er in een interactieve werkvorm thema's gepresenteerd en vragen gesteld. Jolly: 'Zo hebben we geïnventariseerd hoe de medewerkers naar de toekomst kijken. Daaruit kunnen nieuwe ideeën naar voren komen. Namens de werkgroep Meerjarenplan heb ik twee van de vier IKU-dagen bezocht, in Broek in Waterland en Steenwijk. Dat waren lange, interessante en inspirerende dagen waarin ik veel mensen heb leren kennen. Uiteindelijk mondt dit uit in een nieuw beleidsplan dat door het bestuur wordt vastgesteld. Dat leggen we aan de leden voor tijdens de ALV in november.'

**Het meerjarenplan stuurt aan op verbreding van de vereniging naar meer slaapaandoeningen**