



apneu
vereniging

Stagproblemen:
meer dan apneu alleen!

Symposium voor zorgprofessionals 12 april 2024

Een hele leerzame dag

Wist je dat 38 procent van de mensen met slaapapneu ook te kampen heeft met slapeloosheid? En dat een kwart van de mensen die lijden aan slapeloosheid daarnaast obstructief slaapapneu heeft?

Symposium

Dat was te horen op het symposium 'Slaapproblemen, meer dan apneu alleen', dat de ApneuVereniging in april organiseerde. Meer dan 150 zorgprofessionals kwamen naar Leerhotel Het Klooster in Amersfoort om te luisteren naar een aantal interessante lezingen. De thema's waren slapeloosheid en blijvende vermoeidheid. Er werd gesproken over oorzaken, behandelingen en – uiteraard – de relatie met slaapapneu.

Sprekers

Lisette Veneman legde het verband tussen apneu en insomnia (slapeloosheid) uit. Johan Verbraecken liet het publiek kennismaken met de vele wearables (draagbare meetapparaatjes) voor slaapmonitoring. Slaapcoach Barbara Mulder hielp samen met het publiek spelenderwijs een aantal foute aannames over slaap de wereld uit, zoals: 'de uurtjes voor twaalfen tellen dubbel'.

Discussie

De afrondende paneldiscussie ging over de (on)wenselijkheid van het gebruik van slaapmiddelen. Een placebo of paracetamolletje zou misschien net zo goed kunnen helpen. Maar dan denken mensen nog steeds dat ze een pilletje nodig hebben om beter te slapen. Terwijl cognitieve gedragstherapie bij slapeloosheid een beter en langduriger effect kan hebben.

Kortom: het was een leerzame dag.

