

Uitgelicht

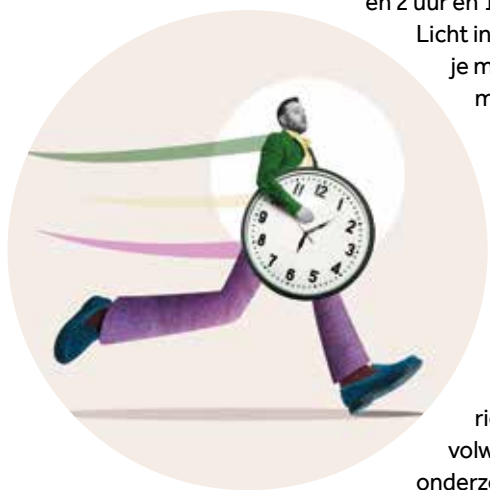
Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

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.

Blijf gezond met ideale dagindeling

Dat bewegen gezond is, weten we wel. En waarschijnlijk ken je ook het advies om elke week 2 tot 2,5 uur intensief te bewegen. Maar hoe je je dagen doorbrengt – hoeveel je zit, staat, slaapt en licht actief bent – kan ook een grote impact hebben op je gezondheid. Daarom keken onderzoekers hoe je je dag met het oog op je gezondheid het beste kunt indelen. Daaruit bleek dat je op een ideale dag 6 uur zit, 5 uur en 10 minuten staat, 8 uur en 20 minuten slaapt, 2 uur en 10 minuten aan lichte lichamelijke beweging doet en 2 uur en 10 minuten intensief beweegt.

Licht intensief is een beweging waarbij je minder dan 100 stappen per minuut zet. Een wandeling naar het koffieapparaat op je werk of de stappen die je zet tijdens stofzuigen of boodschappen doen tellen mee. Intensief is een vorm van beweging waarbij je meer dan 100 stappen per minuut zet. Een stevige wandeling bijvoorbeeld. Het zijn voorlopige richtlijnen bedoeld voor gezonde volwassenen, zo benadrukken de onderzoekers. (SCIENTIAS.NL)



'Het is belangrijk om een slaapdiagnose te stellen. Net zoals we dat bij klachten als hoesten en hoofdpijn ook doen' (SLAAPSTRAAT, PAGINA 48)



Goede slaap voor jong gevoel

Slaap heeft grote invloed op hoe oud je je voelt. Twee nachten op rij niet langer dan vier uur slapen, doet je vier jaar ouder voelen. Dat stellen Zweedse onderzoekers die honderden mensen hebben ondervraagd in twee verschillende onderzoeken. Elke verstoorde nacht zorgde ervoor dat mensen zich gemiddeld drie maanden ouder voelden. Slechte slapers eten daarnaast ongezonder, hebben minder zin om te bewegen en hebben minder behoefte aan sociale contacten.

Omgekeerd was er ook effect. Wie twee nachten achter elkaar ongestoord negen uur kon slapen, voelde zich drie maanden jonger. Wie een maand lang geen enkele nacht slecht sliep, voelde zich zes jaar jonger. Kortom, wil je je jong voelen, zorg dan voor een goede nachtrust. (RTL.NL)

Kwartiertje piekeren

Daar lig je dan, comfortabel in je bed. Prima temperatuur, masker goed afgesteld, lekker donker en rustig in je slaapkamer. Maar je hoofd blijft malen. Over een gesprek, een probleem of iets anders wat overdag klein leek, maar 's nachts een enorm grote kwestie. Wat kun je doen om dat te stoppen?

Bart Verkuil, universitair hoofddocent klinische psychologie en auteur van het boek *De Gelukkige Piekeraar*, geeft twee tips als je wakker ligt door piekeren. 1. Ga uit bed en schrijf je gedachten op. Daardoor kun je het piekeren uitstellen tot de volgende dag. 2. Pieker je vaak 's nachts? Plan dan iedere dag een piekerkwartier in. Deel je problemen in twee soorten in: oplosbaar en (voorlopig) onoplosbaar. Dat geeft overzicht en maakt duidelijk of je in actie moet komen. Je kunt immers alleen de oplosbare problemen aanpakken. Door inzicht te krijgen, stopt vaak het malen al. (INU.NL / DE GELUKKIGE PIEKERAAR, BART VERKUIL, € 21,99)



Neusspray tegen apneu

Onderzoekers in Australië hebben ontdekt dat een neusspray voor het slapengaan de ernst van slaapapneu kan verminderen. Het gaat om een neusspray met kaliumkanaalblockers.

Kaliumkanaalblockers zijn geneesmiddelen die het kaliumkanaal in het centrale zenuwstelsel blokkeren. Bij gebruik in een neusspray kunnen de blockers de activiteit van de spieren die de bovenste luchtwegen openhouden, versterken. Daardoor is er minder kans dat de keel tijdens de slaap inklapt. 'De neusspray die we hebben getest is veilig en wordt goed verdragen', zegt onderzoeksleider dr. Amal Osman. Ook zorgde het gebruik van de neusspray voor minder apneus en een betere zuurstofsaturatie tijdens de nacht en een lagere bloeddruk de volgende ochtend. Grootschaliger onderzoek is nodig om te achterhalen of een neusspray daadwerkelijk een alternatieve osa-behandeling in de toekomst kan zijn.

(MEDICALXPRESS.COM)

Sleeping apart together

Veel mensen weten wel wat een latrelatie is: je hebt een partner, maar woont niet samen. Minder bekend is de satrelatie: sleeping apart together. Je woont wel samen met je partner, maar je slaapt niet samen in één bed. Omdat je partner woelt, breeduit ligt, een cpap gebruikt die lawaai maakt, het raam dicht wil 's nachts en jij open, of een ander leefritme heeft. Maar er heerst nogal een taboe op apart slapen. Dan zal er wel iets mis zijn met je relatie of met intimiteit, het wordt soms zelfs een 'slaapscheiding' genoemd.

Exacte cijfers zijn er niet, maar de schatting is dat wereldwijd 75 procent van alle stellen samen slapen. Apart gaan slapen omdat je last hebt van je partner gebeurt dus minder vaak. En daar is volgens wetenschappers ook wel een verklaring voor. Als je samen in een bed slaapt met je partner, voel je je veilig en dat werkt rustgevend. Mensen die altijd samen slapen, gaan zelfs op elkaar lijken qua slaafases. Toch maar samen slapen dan? Spreek eerlijk en open over wat voor jullie werkt: goed slapen – of dat nu samen of apart is – is beter voor je gezondheid, je seksleven en je relatie. (VOLKSKRANT/PSYCHOLOGIE MAGAZINE)

