



## Wees er vroeg bij

Een van mijn beste vriendinnen heeft apneu. Dat is twee jaar geleden, na jarenlang slecht slapen en vermoeidheid overdag, vastgesteld door haar nieuwe huisarts. Een apneu-wakkere huisarts, zoals we dat in de vorige editie van dit magazine noemden. Ze is zeker niet de enige die pas laat de diagnose kreeg.

Uit het tevredenheidsonderzoek dat we hebben gehouden onder mensen met apneu, blijkt dat over de diagnose nog steeds lang gedaan wordt. Bij een derde van de deelnemers heeft het 8 jaar of langer geduurd, de helft deed er 2 tot 8 jaar over om erachter te komen dat ze apneu hebben. Meer resultaten van het onderzoek, waarin ook veel andere aspecten van apneuzorg aan bod komen, staan op pagina 22.

In onze portrettenserie vertelt Ramon over zijn late diagnose. Hij zegt: 'Mijn chronische vermoeidheid is waarschijnlijk de restschade van jarenlang onbehandelde apneu.' Niet voor niks dus dat de ApneuVereniging een campagne heeft gestart: 'Apneu, wees er vroeg bij!' Want een late diagnose kan ernstige gevolgen hebben, zoals hart- en vaatziekten, psychische klachten of een burn-out, metabole problemen en nog veel meer. We pleiten er voor om sneller een slaaponderzoek te doen.

En als uit dat slaaponderzoek komt dat er sprake is van apneu, hoeft dat niet altijd te betekenen dat je aan de cpap moet. Veel mensen zijn geholpen met een mra. In dit magazine kijken wij mee met Paul Koornneef, die werkt in een tandtechnisch laboratorium waar mra's gerepareerd worden. Los van het feit dat het boeiend is om te weten hoe een dag in het leven van een tandtechnicus eruitziet, staan er ook grappige dingen in dit verhaal. Zo zegt Paul: 'Soms hebben we een reparatie, omdat het mra door de hond te pakken is genomen.'

Mijn vriendin heeft daar geen last van, zij kreeg geen mra maar een cpap. Toen ik een keer bij haar logeerde en naast haar sliep, lukte het me niet in slaap te vallen. Ik hoorde aldoor het geluid van haar apparaat. Vervelend, maar het was maar voor één nachtje. Hoe moet dat als je elke nacht last hebt van de uitstroom van het masker van je partner? Het antwoord vind je op pagina 50.

Ik wens je een mooie zomer!

**Marijke Kolk**  
hoofdredacteur

### Mijn drie leestips:

**1** **Cardioloog Dominik Linz over boezemfibrilleren en apneu**  
Pagina 10

**2** **Doe ook mee aan onze fotowedstrijd 'Slaap!'**  
Pagina 19

**3** **Medewerker Jolly van Hijum: zelf de regie voeren**  
Pagina 42