

Voor elkaar

Heb je een vraag of juist een tip? Of een verhaal over omgaan met apneu waar andere lezers iets aan kunnen hebben? Stuur je bijdrage naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl onder vermelding van 'Voor elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Koppelstukje

Op 1 april plaatste ik een bericht op de Facebookpagina van de ApneuVereniging. Velen dachten dat het om een grap ging, maar dat is echt niet zo. Daarom hier nog een keer mijn boodschap. Veel mensen bevestigen het koppelstukje van de Resmed S10 aan het masker. Maar daar hoort het niet, waarschuwde ook de leverancier al eerder. Het koppelstukje moet achter op de cpap zitten. Zo kun je de slang richting de kant van het bed draaien en voorkom je dat de slang kan knikken als de cpap tegen de muur staat. Het is stom toeval dat het koppelstuk ook prima past tussen masker en slang. Ik deed het jaren verkeerd, zonder ernstige gevolgen overigens.

John Hölsgens



Krukje

Tip van de Facebookgroep voor mensen die vaak op stap gaan en geen plek vinden om de cpap op te zetten. Neem een opvouwbaar krukje mee. Je hebt ze in verschillende soorten en maten. Houten krukjes waarvan je de pootjes kunt los draaien, krukjes die je in één beweging kunt opvouwen en plat kunt meenemen. En ze passen in koffer of reistas. Handig voor als je de cpap lager wilt hebben staan dan het bed. Eventuele condens die naar beneden zakt, komt dan niet in je masker. De krukjes zijn goedkoop en verkrijgbaar bij verschillende winkels.

**Facebookgroep
ApneuVereniging**



Vliegen met cpap

Ben je een cpap-gebruiker en vlieg je veel voor je werk? Of neem je wel eens het vliegtuig naar een vakantiebestemming? Dan kan het zijn dat er gevraagd wordt naar een 'fit to fly'-verklaring of een medische verklaring vanwege je cpap. Kan. Want het komt maar weinig voor, zo bleek uit een poll onder onze leden. Van de 570 deelnemers aan de poll is er bij 7 procent gevraagd naar zo'n verklaring. Het overgrote deel, 93 procent, kreeg er helemaal geen vragen over en kon ongehinderd met cpap in de handbagage vliegen. Wel eisen sommige vliegmaatschappijen dat je van tevoren doorgeeft dat je met een cpap reist.

Meer tips over vliegreizen: scan de QR-code.



CPAP-TOCHT

De avond is nu bijna voorbij
 We gaan zo lekker naar bed
 Jij hebt je cpap al klaargezet
 Ik hoop op een rustige nacht voor mij

Helaas, jouw masker heeft een lek
 Ik voel het blazen in mijn nek

A.T. de Roen



Tepelcovers

In het artikel 'Weg met die striemen' over de huid en het masker in het vorige magazine, miste ik een tip: zelfplakkende tepelcovers. Ik heb een neusmasker en plak ze elke dag op mijn wang waar de bandjes van onder mijn oor uitkomen. Voor het slapen gaan neem ik mijn gezicht af met een niet-vette lotion, laat mijn huid drogen tijdens het tandenpoetsen en plak dan de tepelcovers op. Niet charmant, maar dat zijn de strepen op je gezicht de volgende dag ook niet. Zelf heb ik nooit meer enige afdruk in mijn gezicht. Je kunt ze online bestellen (8 euro voor twee paar) en met enige voorzichtigheid heb je aan drie tot vier paar voldoende voor een heel jaar.

Emmy van Someren



Apneu en seksualiteit

Zin in vrijen? Als je door apneu voortdurend moe bent en je zit niet lekker in je vel, dan staat je hoofd er niet naar. Seksuoloog Marijke IJff vertelt in een podcast over de gevolgen van apneu voor seksualiteit.

Ze maakt meteen korte metten met een wijdverbreid misverstand: 'voldoende testosteron leidt zonder meer tot zin in seks'. Klopt niet, vertelt IJff, testosteron zorgt er wel voor dat je meer ontvankelijk bent voor seksuele prikkels.

En dat seks spontaan hoort te zijn en vanzelf moet gaan, is ook een misvatting. Vaak grijpen mensen dan maar naar pillen, glijmiddel of injecties. Maar die zorgen niet voor zin in seks en opwinding, het zijn slechts hulpmiddelen. Wat dan als het op seksueel vlak niet goed gaat? IJff: 'Praat er met elkaar over en kijk naar elkaars wensen. Doe dat vooral niet in bed, die plek moet je bewaren voor prettige dingen.'

Scan de QR-code en luister naar de podcast over seksualiteit met Marijke IJff

