



Maskeracceptatie

Ed Moolenaar

is onze nieuwe columnist. Hij heeft een combinatie van obstructief en centraal slaapapneu. Hij is actief op de Facebookgroep van de vereniging en schrijft over wat hem daar opvalt.

Het accepteren van apneu, maar zeker van een masker, kan lastig zijn. Het begint al met de opmerking van iemand die net een cpap voorgeschreven heeft gekregen: 'Ik ben bang voor wat er komen gaat.' Daarmee sta je wat betreft de acceptatie al 1-0 achter. Er komen dan vaak reacties als 'doorzetten' en 'wen er maar aan'. In een enkel geval zal dat helpen. Maar als er sprake is van paniek, benauwdheid, ademnood, het gevoel te stikken en hyperventilatie, dan helpen die goedbedoelde adviezen niet. Dan wil je de cpap gewoon zo snel mogelijk terugsturen.

Het gaat hier dus om serieuze problemen waar mogelijk zelfs trauma's achter schuilgaan. Zonder hulp zijn deze mensen gedoemd uit te vallen, met alle gevolgen van dien. Klachten als 'mijn masker is niet sexy' en 'ik blaas mijn partner uit bed' of 'geen enkel masker zit lekker' zijn peanuts vergeleken met deze fundamentele problemen.

Het was mij al langer opgevallen dat er mensen buiten de boot (dreigen te) vallen. Gelukkig zijn er de GZ-psychologen Wendelien Bohmers en Susanne Blokzijl van het Martini Ziekenhuis in Groningen. Zij helpen mensen die problemen hebben met het accepteren van het masker. Daarbij passen ze onder andere cognitieve gedragstherapie, mindfulness en hypnose toe. Zie het artikel in het vorige ApneuMagazine. Het verbaast me dat dit niet landelijk wordt toegepast. En gezien de lange geschiedenis van apneu vind ik het erg laat dat dit probleem nu pas wordt onderkend. Ik weet niet of de gespecialiseerde slaapcentra ook met deze methode werken, maar ik heb het niet eerder gehoord.

Zelf heb ik verschillende maskers in gebruik gehad. Niet omdat ze niet bevielen, maar omdat de behandelaar de resultaten vond tegenvallen. Ik heb nooit problemen gehad en heb nooit een masker afgewezen. Ik had als stelregel ruim de tijd te nemen om het masker in te stellen. Ik vraag me af of mensen wel de moeite nemen om met enig geduld een masker goed af te stellen. Bij een beetje lekkage wordt het masker al afgekeurd. Vaak zit het geheel te los of te strak, of zitten de banden niet glad op het hoofd. Ik ben een zij/buikslaper. En een draaikont. Toch verschuiven en lekken mijn maskers niet. Daarbij gebruik ik ook een kinband. In mijn slaap heb ik al drie keer geprobeerd hem op te eten, dromend dat het een taai stuk vlees was.

Voor mensen
in paniek of
ademnood
helpen
goedbedoelde
adviezen als
'doorzetten'
en 'wen er
maar aan' niet