

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@apneumagazine.nl.



Vroege vogels en nachtraven

Ben jij een ochtendmens? Of kom je pas laat in de middag goed op gang? In de podcast 'De wereld van Sofie' onderzoekt Sofie Lemaire van Radio 1 (België) hoe het zit met ons bioritme. De hele maatschappij is gericht op vroege vogels, vroeg opstaan is de norm. Wie laat uit bed komt, wordt vaak voor lui aangezien. Toch is maar 10 procent ochtendmens, terwijl je 30 procent avondmensen hebt. Beide typen mensen komen aan het woord, evenals wetenschappers. 'Leef zoveel mogelijk in harmonie met je eigen ritme', zegt neuroloog en slaapexpert Inge Declercq, 'dat is veel gezonder.'

» Te beluisteren via Google Podcasts, of scan de QR-code.



Blij met cpap

Het is bekend dat cpap-gebruik depressieve klachten kan verminderen. Maar of een depressieve stoornis bij osa ook daadwerkelijk te behandelen is met een cpap, is nog de vraag. Jackson e.a. (2021) heeft dit in 2021 onderzocht. Aan de studie deden 121 patiënten met osa mee. Daarvan kregen 82 deelnemers een cpap-behandeling, terwijl de overige 39 deelnemers vier maanden op een wachtlijst stonden.

Bij de cpap-gebruikers daalde het percentage met depressieve klachten van 20 naar 5 procent na vier maanden cpap-behandeling. In de wachtlijstgroep daarentegen steeg het percentage patiënten met een depressie van 24 naar 36 procent. De cpap-gebruikers waren na vier maanden niet alleen minder vaak depressief, ook halveerde het gebruik van antidepressiva, terwijl het in de wachtlijstgroep gelijk bleef.

» Bron: *Tijdschrift voor Psychiatrie*

Meer geld voor stem patiënt

Er moet meer geld komen voor patiëntenorganisaties. Dat vindt Patiëntenfederatie Nederland die het kabinet heeft opgeroepen om 20 miljoen euro extra vrij te maken voor de stem van patiënten, cliënten en hun naasten. In een manifest dringt de federatie erop aan de financiering te verruimen. 'Ministeries, gemeenten en maatschappelijke sectoren doen een toenemend beroep op ons. De vraag naar ervaringsdeskundigen en ervaringskennis is enorm. De toegenomen inzet van patiënten-, cliënten- en gehandicaptenorganisaties vraagt om een groter budget.'

Het ministerie van Volksgezondheid heeft 50 miljoen begroot voor patiëntenorganisaties, maar dat vindt de federatie, die ruim 200 patiëntenorganisaties vertegenwoordigt, te weinig. 'Op de VWS-begroting van 100 miljard euro is 70 miljoen slechts een schijntje, nog minder dan één duizendste van het totaal. Voor ons is het echter onmisbaar.' Het manifest is ondertekend door een groot aantal organisaties, zo ook door de ApneuVereniging.

» Bron: patientenfederatie.nl



Boekentip

'Het belang van slaap wordt enorm onderschat', stelt

slaapdeskundige en neuroloog Hans Hamburger. 'Slaap is net



zo belangrijk voor je als gezond eten en voldoende bewegen.'

Puttend uit veertig jaar

zorg en onderzoek legt

hij in zijn boek '*Slaap*

je wakker en gezond'

uit waarom slapen zo

essentieel is.



VERZWARINGS- DEKEN? NIET DOEN!

Verzwaringsdekenen worden steeds vaker gepromoot om beter te slapen. Het zijn dekbedden die een stuk zwaarder wegen dan je normale dons. Zo krijg je een 'ingepakt' gevoel dat zou helpen bij het in- en doorslapen. Maar bij mensen met slaapapneu is een verzwaringsdeken geen goed idee, zegt neuroloog en slaapexpert dr. Inge Declercq. 'De druk van het deken op de ademhalingswegen bemoeilijkt een vlotte ademhaling en kan de apneu verergeren en voor meer slaapverstoring zorgen.' Bovendien is een verzwaringsdeken behoorlijk warm. Je kunt ervan gaan zweten en je temperatuurregeling kan dusdanig verstoord raken dat je ervan wakker wordt.

» Bron: *Plus Magazine*