

Voor elkaar

In deze rubriek plaatsen we vragen, tips of een verhaal over omgaan met apneu waar jij en andere lezers iets aan kunnen hebben. Heb je een bijdrage? Stuur die dan naar redactiesecretaris@apneuvereniging.nl onder vermelding van 'Rubriek Voor Elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Podcast over zes-weken-dip

De ApneuVereniging is gestart met een podcast: 'Over apneu gesproken'. De eerste aflevering gaat over de beruchte zes-weken-dip en inmiddels zijn er al tien afleveringen. Na een geslaagde start van de apneubehandeling – of dat nu met een cpap, mra of een andere therapie is – ervaren veel mensen opeens een tegenslag. Emoties gaan alle kanten uit en ze krijgen last van vermoeide spieren. Waardoor komt dat? En wat kun je eraan doen? Webmaster Ton op de Weegh gaat hierover in gesprek met gezondheidswetenschapper Sandra Houtepen, die zelf ook apneu heeft.

De podcastserie 'Over apneu gesproken' is direct te beluisteren via onze site (apneuvereniging.nl/podcasts) en te vinden op Spotify, iTunes en Google Podcasts.

Metamorfose

Een foto van mij op mijn 30e verjaardag en een foto van mij nu, 49 jaar oud. Wat een verschil. Ik dronk veel, rookte, sportte niet, had overgewicht en was niet in verbinding met mezelf en mijn omgeving. Misschien wel depressief, maar niet bewust genoeg en te moe om me dat te realiseren. Van binnen was ik apathisch en mijn gevoelsleven was nihil.

Hoe anders is het nu. Ik rook niet meer, drink veel minder, voel minder stress en geniet van de dingen die ik doe en de mensen om me heen. Wat maakt dat grote verschil? Nachtrust! Twee jaar geleden kwam ik erachter dat ik slaapapneu heb en kreeg ik een cpap. Ongelofelijk dat ik na twee jaar nog steeds merk dat ik beter, sterker, scherper en energiever word. Die energie is voor mij het verschil in hoe ik met de dingen omga en de keuzes die ik maak.

Bas Kivits

Nachtelijk plassen

In de **Facebookgroep** stelde iemand de volgende vraag: Mijn man moest in verband met een slaaponderzoek twee weken zonder cpap slapen. Met cpap slaapt hij lekker door, maar zonder moest hij er wel twee keer per nacht uit om te plassen. Hoe komt dat?

Als je slaapt, dan maak je het hormoon vasopressine aan. Dit hormoon zet de urineproductie op een laag pitje. Bij meerdere ademstops per uur krijg je arousals (wekreacties) en je komt niet meer in diepe slaap. Je lichaam maakt dan geen vasopressine aan en de urineproductie gaat door. Overdag hoopt het vocht zich vaak ook op in de weke delen (bijvoorbeeld rond de enkels en onder de ogen) en 's nachts moet je dan steeds plassen om dat kwijt te raken. De apneutherapie werkt dus goed bij jouw man. - Sandra Houtepen

HORMONEN UIT BALANS?

Heel eufemistisch heet het 'overgang'
Een zware fase in een vrouwenleven
Men zegt: Kom op, zet door, het duurt maar even
Maar o, wat duren dagen soms nu lang

Je slaapt vaak slecht, dat is natuurlijk sneu
Hormonen uit balans of slaapapneu?

Snelsonnet van Bart Adjutant



Nieuw ledengedeelte

Het ledengedeelte van de website van de ApneuVereniging is vernieuwd. Hier vind je kennis en informatie die exclusief bestemd is voor leden, zoals webinars van deskundigen over slaapoefentherapie of het uitlezen van de cpap, een informatiefilm over het gebruik van maskers, de nieuwste ApneuSpecial voor mensen die net zijn gediagnosticeerd en nog veel meer. Ook kun je er alle ApneuMagazines van de laatste twee jaar raadplegen.

Op de website staat een instructievideo over hoe je kunt inloggen. Dat gaat eenvoudig met je lidnummer (zie ApneuBulletin van april) en je postcode plus huisnummer.

Huttentocht

Vorige zomer was ik op huttentocht in Zwitserland met mijn broer en twee vrienden. Omdat er niet in alle hutten elektriciteit aanwezig was, heb ik een speciale cpap-accu aangeschaft. Best prijzig maar de handleiding gaf aan dat ik hier een tot twee nachten gebruik van kon maken. Echter, in de eerste nacht werd ik 's nachts om twee uur wakker door twee korte bleepjes: mijn accu bleek leeg! Wat was er aan de hand? Had ik iets verkeerd gedaan?

Eenmaal thuis heb ik Vivisol gebeld, de adviseur kon mij het euvel uitleggen. Ik had de cpap die eerste nacht gebruikt in combinatie met het waterreservoir voor de luchtbevochtiging. Daardoor loopt de accu inderdaad zeer snel leeg, iets wat mij niet eerder verteld was of in de handleiding te vinden is. Ik weet nu wat ik deze zomer tijdens de huttentocht moet doen!

Marcel Verschuur