

Vraag het de ApneuVereniging

Waarom moet ik het water voor mijn bevochtiger koken?

Overall lees ik dat je het water voor je bevochtiger eerst moet koken.

Maar ons drinkwater is toch van uitstekende kwaliteit?

Veel mensen denken dat koken de kalk uit het water haalt. Niets is minder waar. Kalk is niet vloeibaar en zal door het water te koken zich alleen maar binden, zodat de concentratie kalk juist toeneemt. Door het koken verdampt er water, maar in het restant is de concentratie kalk dus hoger dan vóór het koken. Waarom moet ik dan toch het water voor mijn bevochtiger koken?

Ed Moolenaar

Reactie ApneuHelpdesk:

We handelen en adviseren in navolging op schriftelijke instructieboekjes die iedere patiënt bij zijn of haar cpap ontvangt. Daar verwijzen wij ook altijd naar. Zo ook naar de informatie over het water voor de bevochtiger. Producenten, leveranciers,

de homecare firma's en wij als vereniging volgen het standpunt van water koken. Ook al is in Nederland het drinkwater van 'redelijk goede' kwaliteit. Maar het is niet overal even goed. Bedenk maar dat er nog wijken zijn met loden waterleidingpijpen. En ook de afgelopen zomer nog kwam in het nieuws dat het drinkwater minder schoon was/is.

Legionella

Uiterste hygiëne is van groot belang, ook om legionella te voorkomen. Immers de bevochtigde lucht wordt ingeblazen naar je longen. Daarom is en blijft ons advies ook ons kraanwater elke dag vers te tappen, te koken, zelfs beter nog even door te laten koken, af te laten koelen en dan af te vullen in een elke dag schoongemaakt waterbakje van de bevochtiger. Micro-organismen, bacteriën,

gaan dood boven 100 graden en ook diverse ongewenste mineralen verdwijnen.

Gedemineraliseerd water

Gedestilleerd water mag je zeker ook gebruiken, maar dat is kostbaarder. Hierbij heb je geen enkele kalkafzetting. Zo ook bij gedemineraliseerd water uit de supermarkt voor consumptief gebruik. Wat gekoeld bewaard moet blijven en bij voorkeur niet in te grote voorraden.

Hard en zacht

Er zijn gebieden waar het drinkwater harder dan wel zachter is, waardoor kalkafzetting niet bij iedereen gelijk is. Zichtbare kalkaanslag kun je verwijderen met schoonmaakazijn, zodat bacteriën zich er niet aan kunnen hechten. Er zijn ook waterkannen die het water helemaal ontkalken. Sommige mensen hebben een zogenaamde ontkalker bij de watermeter in de leiding laten plaatsen, wat ook voor alle apparatuur in huis beter kan zijn.

Gesealde flesjes

Op reis ben je niet altijd in de gelegenheid om water te koken. In nogal veel landen kun je het water uit de kraan niet gebruiken om te drinken. Dan adviseren wij gesealde flesjes drinkwater zonder koolzuur te gebruiken. Uiteraard moet je die ook elke dag verversen.



Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (0343-413414) en ApneuVereniging.nl/contact. Vragen zijn ook te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.