



## Zonder partner

**Ed Moolenaar** heeft een combinatie van obstructief en centraal slaapapneu. Hij is actief op de Facebookgroep van de vereniging en schrijft over wat hem daar opvalt.

Mijn partner verdiepte zich altijd in mijn apneu en ging met alle afspraken mee. Sinds zijn overlijden moet ik het alleen doen, met behulp van vrijwilligers die voor het vervoer zorgen. Nu ik zonder partner ben, moet ik veel meer zelf in de gaten houden en onthouden. Maar ik klaag niet, want ik weet mijn weg in apneuland aardig te vinden. Maar stel dat je er vanaf het begin alleen voor staat?

Apneu hebben is al een hele klus, maar in je eentje kan het weleens een enorme berg zijn die je moet nemen. Alleen al de consequenties van apneu verwerken kan een (te) bittere pil zijn. Oké, geklaag van een partner heb je als alleenstaande niet. Maar je hebt ook niemand om zorgen, angsten en vragen mee te delen.

Het omgaan met apneu in de praktijk van alledag kan moeilijk zijn. Zeker in het begin van de therapie kan je te maken krijgen met allerlei klachten. Je lichaam, dat soms jarenlang met een overmaat aan adrenaline te kampen heeft gehad, krijgt na het begin van de therapie ontwenningverschijnselen, wat een behoorlijke vermoeidheid kan opleveren. De hormoonhuishouding (ja, ook bij mannen) moet zich herstellen en dat is een hele klus. Als de therapie aanslaat, is het mogelijk dat je pijn tussen je schouderbladen, borst en nek krijgt. Je longspieren, aangestuurd door je xpap, moeten ineens veel harder werken. Raak dan niet in paniek, het gaat echt over.

Nog niet zo lang geleden was je ahi-score leidend bij het bepalen van het succes van de therapie. Die moest echt onder de 5 komen. Inmiddels is die stelling aan het veranderen. Want 4 of 5 erg lange stops kunnen een beroerder gevoel geven dan 10 hele korte. Het belangrijkste is hoe je je voelt, of je nu onder of boven de 5 ahi uitkomt.

Als je werkt, kan het zijn dat je in de ziektewet komt, gedeeltelijk of geheel afgekeurd. Of erger nog, tegen een muur van onbegrip en ongeloof aan loopt. Zelfs sommige arbo-artsen, UWV-artsen, huisartsen en specialisten staan sceptisch tegenover apneu. Dan is het goed dat je iemand naast je hebt die je steunt. Probeer daarom iemand in je omgeving te vinden die begrijpt of leert begrijpen wat apneu voor jou betekent en wat het met je doet.

Geklaag van een partner heb je als alleenstaande niet, maar je hebt ook niemand om zorgen en vragen mee te delen