

VAKANTIE IN CORONATIJD

Waar gaan we naartoe deze zomer?

tekst: **Marijke Ijff**

Vakantie, waar durft u heen? Vorig jaar schreef ik onder deze kop over een gesprekje tussen twee oudere dames in de wachtrij buiten de supermarkt. Ze praatten over op vakantie durven buiten de landsgrenzen. De een vertrouwde op de tests en zou naar Griekenland gaan, de ander bleef veiligheidshalve in Nederland. 'Toch ook mooi.' Misschien dacht ze hoopvol: we gaan volgend jaar wel weer verder weg.

Hoe het deze zomer zal gaan, weten we nu (half januari) nog niet. Zeker is dat velen weer in Nederland zullen blijven. Vooral in vakantiehuysjes en op kampeerterreinen. Dat is de meeste mensen vorig jaar goed bevallen.

Ook de gewone cpap laat zich gedwee meenemen

Kamperen is met een mini-cpap bijna net zo makkelijk als met een mra, positietrainer of tongzenuwstimulator. Maar ook de gewone cpap laat zich gedwee meenemen. Hij wil op de fiets wel goed beschermd zijn tegen regen. En tegen gehobbel, bijvoorbeeld in de eigen tas met een extra handdoek erom.

Gaat u deze zomer naar het buitenland en heeft u behoefte aan informatie over het reizen met uw apneuhulpmiddel? De leveranciers hebben op hun websites antwoord

op vele vragen hierover. Komt u er niet uit, belt u dan met onze ApneuHelpdesk.

Wij wensen u een mooie en gezonde zomer, waar u ook verblijft. ■



Minder risico op besmetting met privé-sanitair

Wij reisden al een tijd met onze toercaravan, toen ik acht jaar geleden de diagnose slaapapneu kreeg. Wat dat betekende, wist ik toen nog niet. Een elektrisch apparaat mee? De vraag was of we dit wel wilden, onze caravan was niet zo groot.

Om rust te creëren besloten we om op een camping in Nederland te gaan 'seizoenen': een vaste standplaats voor een seizoen op een camping waar we geregeld een paar dagen of langer naartoe gingen. Vorig jaar - in coronatijd - bleek dit een gouden greep. Onze camping was open, want we hebben allemaal privé-sanitair. Dus

geen gemeenschappelijke doucheruimte met risico van besmetting.

Omdat ik het lastig vond om iedere keer als we naar de camping gingen mijn apap in en uit te pakken, heb ik een tweede apap gekocht voor in de caravan. Een tweedehands via de leverancier. Dit bevalt prima en ik kan het iedereen aanbevelen.

Gerda Kassels

Extra stopcontact in caravan

In 2005 is een droom van ons werkelijkheid geworden: op vakantie met een Eriba Touring caravan. Inmiddels hebben we gekampeerd in heel wat landen. Duitsland, Oostenrijk, Italië, Zwitserland, Frankrijk, Denemarken en Noorwegen. En altijd ging de cpap mee op reis. Vanzelfsprekend! Bij de aanschaf van onze caravan was de dealer zo aardig om een extra stopcontact te plaatsen. Daardoor kan de cpap makkelijk naast het bed staan.

Afgelopen jaar zijn we vanwege de coronaperikelen alleen in Nederland op vakantie geweest. In vijf weken tijd hebben we op vier verschillende campings gestaan.

Fietsen mee. Dat ging prima. De campings nemen de coronamaatregelen en de hygiëne erg serieus. Zo ook de medekampeerders. Anderhalve meter afstand houden is goed te doen, bij de caravan en op de fiets is dat al helemaal geen probleem. We zien er naar uit om weer met onze Eriba op pad te gaan.

Cees Vos



Klein karretje achter de fiets

Ik kampeer al jaren met de fiets en een tentje. Nu ik wat ouder ben (64) en bovendien een cpap heb, hangt er een klein karretje achter mijn fiets. Mijn cpap koestert zich tussen het tentdoek en slaapmatje op een stuk schuimrubber dat op de bodem ligt.

Jammer is dat ik vanwege de cpap altijd in de buurt van een stopcontact moet staan. Ik ga graag naar natuurter-

reinen en zoek op dikkere kampeerterreinen de stille plekken op. Stroom heb je daar meestal niet bij de hand. Daarom overweeg ik de aanschaf van een mini-pap met batterij. Dan kan ik toch in alle rust op dat veldje achteraf kamperen.

Margreet X.

VAKANTIE BUITEN DE GEBAAANDE PADEN MET EEN REIS-CPAP

tekst: Marijke IJff

Met cpap in de hangmat

Fleur Regli, 42, is bewonersondersteuner in een kanswijk in Noord-Limburg. In haar vakanties gaat ze graag op reis. Maar wat doe je als dat reizen je steeds zwaarder valt?



Met energie het regenwoud in...

‘Ik kon met wandelen mijn reisgenoten niet meer bijhouden en dacht dat het door mijn overgewicht kwam.’

Tijdens een reis door Vietnam en Cambodja in 2016 constateert Fleur Regli dat ze zo niet meer prettig kan reizen. Na de vakantie heeft ze een week nodig om bij te komen. Natuurreizen en stedentrips, reizen waarbij veel gelopen wordt, zijn een grote hobby van Fleur en haar man Stephan. Eind 2016 stapt ze naar de dokter. In januari 2017 komt de diagnose: apneu. Fleur begon op haar 20e als backpacker. Terugkijkend beseft ze, dat toen al anderen zeiden dat ze last hadden van haar snurken.

Apneu dus en gelijk een cpap. Maar de reis naar het Amazonegebied in Brazilië is al geboekt.

Wat nu?

Rustig aan doorzetten

In het dagelijks leven is Fleur sinds een jaar of twaalf welzijnswerker. Ze gaat graag met mensen om, weet van aanpakken en van problemen oplossen op een positieve manier. Ze laat zich dus niet zomaar door apneu en cpap weerhouden van haar geliefde reizen. ‘Ik kreeg een cpap en moest daar natuurlijk aan wennen. Met geduld en trouw gebruik lukte dat. Mijn ahi schoot omlaag en mijn klachten werden geleidelijk aan minder.’

De reis naar Brazilië, gepland voor najaar 2017, blijkt een mooi trainingsdoel voor Fleur. ‘Ik moest echt fit genoeg zijn, anders zou ik niet mee kunnen. Mijn streven was om in september 18 km te kunnen lopen.’ Fleur start rustig, stapje voor stapje, zoals ook het advies is aan ieder die met de apneubehandeling begint. De eerste maanden kalm aan en zeker niet hevig sporten!



Fleur op de boot over de Amazone

En dan lopen door het regenwoud

Eénmaal per week zwemmen kan je wel rustig noemen. Fleur doet dat van januari tot juni 2017 en ondertussen stapt ze over op een koolhydraatbeperkt dieet.

Vanaf juni traint ze bij de sportschool. En ja, in september kan ze, inmiddels een heel stuk lichter, zonder problemen de 18 km lopen. De goede resultaten stimuleren, maar hulp van anderen is ook heel welkom. Fleur heeft haar privé leefstijlcoaches: 'Ik had en heb heel veel steun van mijn man en zus.' Lopend in het Amazonegebied blijkt ze goed in vorm. 'Ik was niet meer doodmoe, ik kon goed meekomen en ik had geen extra vrije week na de vakantie meer nodig om bij te komen. Zo is reizen weer leuk.'

Op reis met een geluiddemper

'We volgen meestal niet de gebaande wegen in onze vakanties. Nachten worden doorgebracht in hotels, maar ook in hutten, op boten en in Brazilië zelfs in de open lucht in een hangmat. We zijn nogal eens op plaatsen waar in hotels ook de stroom 'gewoon' kan uitvallen. Met al die dingen houden we rekening.'

Thuis gebruikt Fleur de ResMed Airsense 10 met bijpassende neusdoppen. En al is het reizen voor haar inmiddels niet meer het trekken met rugzak van 20 jaar geleden, een kleinere reis-cpap is wel van belang. In overleg met de leverancier kiest ze in de zomer van 2017 voor de Breas Z1 met een aantal accessoires (zie kader Fleur gaat op reis...). De compacte afmetingen geven de doorslag in haar keuze.

Hiermee kan ik alle reizen aan...

De stroomuitval in hotels wordt vaak opgevangen met een generator; er is dan tweemaal een korte periode geen stroom. Dan is het wel zo prettig als de cpap weer vanzelf aan gaat na die stroomloze momenten. Fleur kwam er achter dat haar kleine pap dat doet, als ze de batterij er maar in laat zitten als de cpap op elektriciteit is aangesloten.

Aangezien ze tijdens een groepsreis nog wel eens met meerdere mensen bij elkaar slapen, heeft Fleur een geluiddempertje op haar cpap. 'Een bevochtiger is meestal niet nodig, zeker niet in het regenwoud.'

Musketonhaken en veters

'Overnachten in hangmat in de jungle'. Dat klinkt natuurlijk prachtig en spannend in de reisinformatie, maar bij een cpap-gebruiker komen er ook zorgelijke gedachten boven. >

Fleur gaat op reis en neemt mee..

Cpap: Breas Z1

Gewicht: cpap + powershell (batterij) 794 gram

Afmetingen: 17x9,5x9,5

Stroom: Kan met adapter op 110-230 volt > geen extra snoer voor nodig

Accessoires:

- Qtube, een geluiddemper voor de Breas Z1, die tussen de slang en de ingang van de cpap wordt geplaatst
- Lichtgewicht slanghouder

Reserveonderdelen en gereedschap: batterij, neusdoppen, verlengsnoer en wat klein gereedschap zoals duct tape, musketonhaken, touw, tangetje.



Cpap op de boot (over de Amazone)



Handig zo'n trappetje voor de slang



De cpap met musketonhaak bevestigd

Hoe moet dat met mijn apparaat? Stephan is handig en creatief in het verzinnen van oplossingen om slang en cpap te installeren. Fleur nestelt zich in de hangmat die voorzien is van muskietengaas en doet haar masker op. Wat doet Stephan daar met die musketonhaak?

De reisgenoten die om hen heen slapen worden ingelicht. 'O ja: apneu. Wel eens van gehoord. Fijn dat dat zo kan met zo'n klein apparaatje.' Stephan hangt de cpap met een touwtje en de musketonhaak buiten het muskietengaas op. Fleur kan rustig gaan slapen.

Bij een tocht op een boot kan Stephan het af met een veter. Fleur vertelt: 'We sliepen in een kleine hut op een lokale Amazoneboot. We hadden een stapelbed en een koelkast. Ik sliep beneden met mijn cpap op de koelkast en de slang zat met een veter vast aan het bovenste bed. Het was geweldig om zo met mijn masker over de rivier te kijken.'

Ik doe weer mee!

Fleur heeft naast Stephan nu een andere geliefde reisgenoot. Ook de stedentrip naar Vilnius in de kerstvakantie werd mede dankzij die nieuwe vriend een prachtige belevenis.

En niet alleen het reizen is weer om van te genieten. Op 1 januari schrijft Fleur vanuit Vilnius op haar Facebook pagina in een terugblik op 2017: 'De gevolgen van mijn onontdekte apneu ondermijnden mijn zelfvertrouwen. Maar dankzij mijn grote vriend de cpap heb ik dat zelfvertrouwen weer voor een heel stuk terug. Langzaam heb ik mijn energie weer opgebouwd. Ik kan weer wandelen, naar festivals gaan met vrienden, weer meedoen op onze (rond)reizen en stedentripjes en weer feestjes vieren. Ik doe weer mee!' ■

uit Fleur's Facebook:

1-11-2017

Top rondreis in de Amazone van Brazilië gehad!
Vond het super spannend, maar het is prima gegaan.
Nergens problemen gehad. Ook niet tijdens de (binnenlandse) vluchten.
Na deze reis kan ik alle soorten reizen aan.



1-1-2018

Nieuwjaarsdag 2018!!

Net bijgekomen van een pittige jaarwisseling in Vilnius. Een kleine terugblik; 2017 was voor mij een bewogen jaar.
Een jaar waarin ontdekt werd dat ik zeer ernstige apneu had.
Een jaar waarin ik heb geleerd de cpap als mijn vriend te zien.
Een jaar waarin ik sterker, fitter ben geworden en heb kunnen afvallen dankzij de cpap.
Een jaar waarin ik heb geleerd om te gaan met de gevolgen van apneu.

