

Mijn vader had toch een kort lontje!

Apneu kan tot spanningen leiden in relaties en gezin. Concentratieproblemen, stemmingswisselingen en verminderde energie eisen vaak hun tol in contacten met familie, vrienden en collega's.

Mensen met onbehandelde apneu bouwen een structureel slaapttekort op. Het effect is: minder energie, concentratie- en geheugenproblemen, een slecht humeur, slaperigheid overdag en uitstelgedrag. Mensen met apneu worden gaandeweg minder leuke partners, ouders, vrienden, managers, medewerkers of collega's. Dat leidt vaak tot wrijvingen thuis en op het werk.

Apneu heb je samen

Omgaan met een chronische aandoening en behandeling daarvan vraagt niet alleen aanpassingsvermogen van de patiënt, maar ook van partner en kinderen. Hoe ga je samen om met tegenslagen? Ben je flexibel en bereid tot verandering? Zijn er alternatieven voor dat wat niet meer kan? En vooral: kun je er samen over praten? Met elkaar in gesprek gaan is van groot belang.

Zo krijg je zicht op de gevolgen van de apneu voor alle betrokkenen.

Zelf doen

Verandering is: zelf verantwoordelijkheid nemen en actief stappen zetten. Niet afwachten tot de ander iets doet, maar zelf het heft in handen nemen. Bijvoorbeeld door te stoppen met verwijten maken. Wat goed helpt, is wensen aangeven (op vriendelijke toon) en vragen naar de wensen van de ander. Duidelijke en uitvoerbare wensen. Niet 'ik wil dat je weer leuk doet', maar 'ik vind het fijn om samen een film kijken. Wil je dat met mij doen?' Tijd nemen dus. En ook jezelf, je partner en je gezin tijd géven om de gewoonten die er in de loop van jaren zijn ingesleten, te veranderen.

Met elkaar in gesprek gaan is van groot belang. Zo krijg je zicht op de gevolgen van de apneu voor alle betrokkenen



Pubergehoon

Irene (22), dochter van Peter (61): 'Mijn broer en ik waren allebei aan het puberen. Tegendraads, grenzen opzoeken. Mijn vader kon daar helemaal niet tegen. Die had toch een kort lontje! Hij bleek ook nog diabetes te hebben. Zijn insulinespuit heeft heel wat pubergehoon en -boosheid opgeroepen. Achteraf vind ik het erg dat we totaal stilstonden bij wat die apneu voor onze ouders betekende. Toen mijn moeder eraan onderdoor dreigde te gaan, heeft de huisarts ons vieren uitgenodigd voor een paar gesprekken met een sociaal verpleegkundige. Dat heeft meer rust gebracht.'

Adviezen voor vrijen

Marcel (66), getrouwd met Hilde (60): 'We dachten dat haar slechte slapen, ochtendhoofdpijn en irritatie door de overgang kwamen. Ik durfde nauwelijks over vrijen te beginnen, want dat riep meestal een heleboel uitvluchten op. Op het laatst hadden we bijna geen contact meer. Hilde kreeg een mra en voelde zich al na een paar maanden stukken beter. Die hoofdpijn en irritatie bleken door de apneu te komen. Het vrijen ging niet vanzelf weer goed. We maakten tijd voor praten en uitproberen aan de hand van adviezen via www.seksualiteit.nl.'