

Uitgelicht

Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

In deze rubriek lichten we er een paar uit. Heb je een suggestie voor deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl.



Expositie Slaap!

Fotograaf Carla Kogelman maakte bovenstaande foto voor de tentoonstelling Slaap! die tot 5 januari 2025 te zien is in Kunsthall KAdE te Amersfoort. Een vijftigtal kunstenaars en ontwerpers geven hun visie op het onderwerp slapen en dromen. Je doorloopt letterlijk alle slaafasen in het museum. Er is ook aandacht voor slaapproblemen en slapeloosheid. Het museum hoopt dat je de tentoonstelling verkwikt verlaat. (KUNSTHALKADE.NL)

**Word jij het nieuwe bestuurslid
van de ApneuVereniging?
Kijk voor meer informatie
op pagina 45.**



Even een nachtje over slapen

Goed slapen biedt veel voordelen: je bent uitgerust, je spieren herstellen en je concentratie verbetert.

Ook emotionele gebeurtenissen voelen anders na een goede nachtrust. Een internationaal team analyseerde twintig jaar aan onderzoek naar slaapproblemen en ontdekte dat goede nachtrust helpt bij emotionele verwerking. Dit komt door de regulatie van neurotransmitters, zoals serotonine en noradrenaline. Deze stoffen spelen een grote rol bij het verwerken van emotionele herinneringen, maar zijn tijdens de REM-slaap uitgeschakeld.

Dit geeft je hersenen de kans om emotionele herinneringen te verwerken op een manier die overdag niet mogelijk is. Daarom voelen emoties 's ochtends vaak minder hevig dan de avond ervoor.

Helaas hebben apneupatiënten vaak onvoldoende diepe slaap en minder of gestoorde remslaap. Dat kan verklaren waarom zij, net als andere mensen met slaapproblemen, een verhoogd risico hebben op geestelijke gezondheidsproblemen. (SCIENTAS.NL)

Annick Boer doorbreekt apneu-taboe

De afgelopen maanden kon je er moeilijk omheen: actrice Annick Boer maakte in een interview met het AD bekend dat ze apneu heeft. Wat volgde was een stortvloed aan publiciteit, bijna alsof



ze de enige BN'er is met deze aandoening (wat natuurlijk niet zo is). In het interview vertelt de actrice dat ze dit voorjaar de diagnose kreeg en nu slaapt met een cpap. Dankzij het masker, waar ze eerst flink tegenop zag, heeft ze eindelijk haar energie weer terug. In ons volgende nummer lees je een interview met Annick.



Een gezond tegengeluid

Wetenschapsjournalist Adriaan ter Braack is gefascineerd door en verbolgen over de online wildgroei aan pseudowetenschap en kwakzalvende BN-ers. Met veel humor en een kritische blik biedt hij een tegengeluid onder het pseudoniem 'Sjamadriaan'. Je kunt hem volgen op Instagram en X. Hij heeft ook een boek geschreven. Hierin stelt hij de verspreiding van desinformatie in Nederland en daarbuiten aan de kaak: *Eigen onderzoek eerst*.



Zorgpad Rode Kruis Ziekenhuis

Het 'Zorgpad Slaapapneu' is live in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Het biedt digitale begeleiding voor apneu-patiënten via het Digitaal Gezondheidscentrum. Het doel is om patiënten vanuit hun eigen huis te monitoren en te ondersteunen. Wat maakt deze nieuwe vorm van begeleiding zo bijzonder?

Positieve Gezondheid:

De focus in het Digitaal Gezondheidscentrum ligt niet op ziekte, maar juist op het bevorderen van welzijn op fysiek, mentaal en sociaal vlak. De nadruk ligt bovendien op eigen regie voor betere levenskwaliteit.

Thuismonitoring via de Patient Journey App:

Patiënten krijgen toegang tot de Patient Journey App, waarin ze vragenlijsten en thuismetingen invullen over hun slaapkwaliteit en de effecten van hun behandeling. Zorgverleners volgen dit en bieden gerichte ondersteuning. De app biedt bovendien uitgebreide informatie en video's over slaapapneu.

Gezondheidsgesprek:

Patiënten kunnen via de Patient Journey App een gesprek aanvragen om gezondheidsdoelen te stellen,

waar ook aandacht is voor zingeving, beweging en sociale factoren.

Direct contact met Verpleegkundig Telecoach:

Via de app BeterDichtbij kunnen patiënten chatten of beeldbellen met telecoaches. Zij beoordelen metingen en overleggen met specialisten voor zorg op maat.

De eerste patiënten maken al gebruik van het Digitaal Gezondheidscentrum en reageren enthousiast. Het initiatief is een veelbelovende stap in het verbeteren van de levenskwaliteit van apneupatiënten. (RKZ.NL/DIGITAALGEZONDHEIDSCENTRUM)