

RIKY STOKMANS KON NIET WENNEN AAN DE CPAP



Dan maar een kaakoperatie...



Er zijn van die gelukkige mensen die ons kunnen melden dat de slaapapneu over is. Riky Stokmans is er daar één van. Haar methode om ervan af te raken was wel een zeer drastische: een kaakcorrectie. Niet echt iets waar je van droomt, het lijkt toch een brug te ver. Niet voor Riky: haar ging niets te ver om weer beter te slapen en dus te functioneren. Zonder cpap en zonder apneu. Op naar Brabant voor het naadje van de kous...

tekst: Myrjam Bakker-Boone

Riky en echtgenoot Harry zijn beide thuis om het verhaal te vertellen. De deur wordt geopend door Riky; een slanke, bijna frêle verschijning. Haar apneu werd veroorzaakt door een ferme overbeet, oftewel haar onderkaak stond ver naar achteren ten opzichte van de bovenkaak.

Riky is in mei 2012 geopereerd na ongeveer 2 jaar met een cpap te hebben geworsteld. Zij is op de apneu geweest door Harry, die veel wakker lag en merkte dat zij wel erg vaak stopte met ademen. Toen daarna haar dochter tijdens een familie-uitje hetzelfde opmerkte was een afspraak met de dokter snel gemaakt. Onderzoek leverde een AHI-score op van 43 met sommige apneus van bijna een minuut.

Riky: 'Zelf merkte ik er niets van, maar Harry meldde dat ik vaak in slaap viel bij tv kijken of het lezen van een boek.' Zij is gediagnosticeerd in het Sint Annaziekenhuis in Geldrop via de longarts, kno-arts en een internist.

Want 'Van apneu kan je van alles krijgen', had behandelend arts Michels tegen Riky gezegd. Vervolgens is zij op zijn advies twee keer in de week gaan zwemmen, één keer in de week gaan sporten en veel gaan lopen, omdat afvallen ook kon helpen tegen de apneu. Echt te dik was ze niet, maar alle beetjes helpen. En zij wilde graag, want de cpap vond ze een naar ding.

Cpap gaan zien als iets wat aardig voor je is

In het begin is er een wenperiode gehanteerd, een uurtje op en dan weer af, maar met 'dat ding op kon ik niet goed slapen'. Dus gooide ze hem af. Uiteindelijk lukte het toch de cpap de hele nacht te gebruiken en toen zijn de apneus gezakt naar 17 per uur. Dat was wel beter, maar niet goed genoeg. Daarom werd de druk verhoogd naar 9, maar toen raakte Riky compleet van slag. Zij ervoer het als enorm veel lawaai en werd zwaar depressief. De psychiater kwam in beeld en stuurde haar door naar een psycholoog, want de cpap was de oorzaak van Riky's depressie; ze haatte het ding. De psycholoog had een tip: 'Je moet het gaan zien als iets wat je als positief ervaart. Iets wat aardig voor je is en wat voor je gevoel aanvaardbaar is.'

Ze heeft het geprobeerd, maar ook dat hielp niet. Toen las ze een artikel in dit blad over iemand die een kaakoperatie had ondergaan. Met het artikel in de hand is zij terug gegaan naar de osas-verpleegkundige, die niet bekend was met deze behandelwijze. Maar de verpleegkundige pakte door en nam direct contact op met de longarts, die Riky door verwees naar de kaakchirurg om te kijken of het mogelijk was. Hij bevestigde dat haar kaak te ver naar achteren stond.



BILATERALE SAGITTALE SPLIJTINGSOSTEOTOMIE

De kaakchirurg heeft voor hij in actie kwam alles voorgelegd aan de zorgverzekeraar en kreeg daar vrij snel akkoord op. Overweegt u ook een dergelijke operatie, laat de behandelend arts dit dan eerst opnemen met uw verzekeraar.



Samen naar de dokter, anders weet je het niet meer

Eerst kreeg zij het nodige voorlichtingsmateriaal mee. Ook werd ze voorbereid op het feit dat zij een behoorlijke periode niet gewoon zou kunnen eten. Daar kreeg zij voedingsadviezen voor mee. En de arts legde heel goed uit hoe hij het wilde aanpakken. Riky en Harry gingen heel verstandig samen naar dit soort afspraken toe. Er wordt veel uitgelegd en als patiënt luister je vaak de helft van het gesprek niet goed, omdat je met je gedachten afdwaalt. Zo'n operatie helpt trouwens ook met afvallen. Mensen vallen erna soms 2 tot 5 kilo af.

Riky's kaak is op twee plaatsen schuin doorgezaagd en daar zijn plaatjes met schroefjes tussen gezet. Daar

groeit weer bot tussen. Het is vrij vooraan gedaan, omdat die mogelijkheid wegens een ontbrekend gebit er was. Relaps (het weer terug gaan in de oude stand) is hier niet mogelijk, omdat het is gefixeerd via schroefjes en plaatjes. Riky zou in verband met de apneu één nacht worden opgenomen op de intensive care en zou -als alles goed ging- daarna gewoon naar huis mogen.

Bont en blauw

Riky: 'Je ligt de hele nacht aangesloten en wordt dus goed gecontroleerd. De dagbroeder kwam en vroeg of hij even een spiegel zou halen.' Riky wilde de confrontatie wel aan: ze was bont en blauw en alles was dik in haar gezicht. 'Het zag er niet uit, maar ik had geen pijn. De dokter zei: 'Het is nog een beetje dik, maar dat trekt wel weg.' Na zes weken was ik weer een beetje toonbaar. Een week of twee later was het weer normaal en kon er een nieuw gebit worden aangemeten. Ik hield alleen een tijdlang van die dikke hamsterwangen. Maar ook dat is weg. Het enige probleem is dat er (ze hadden er voor gewaarschuwd) een zenuw is geraakt. Dus mijn kin en onderlip zijn gevoelloos. Dat is lastig bij praten en drinken, want waar zit je lip?'

Riky vetelt verder: 'Ongeveer vier maanden na de operatie is er weer een slaaponderzoek gedaan. Er werd van alles opgeplakt en een apparaat mee gegeven, waarmee ik thuis kon slapen. Het slaaponderzoek wees een AHI uit van 4,3! Dat was heel goed! Over een jaar moet ik terug voor een slaaponderzoek om te checken of alles nog steeds zo goed gaat. Daar ben ik heel, heel blij mee. En dan neem ik de prikkels in mijn kin en lip voor lief.'