

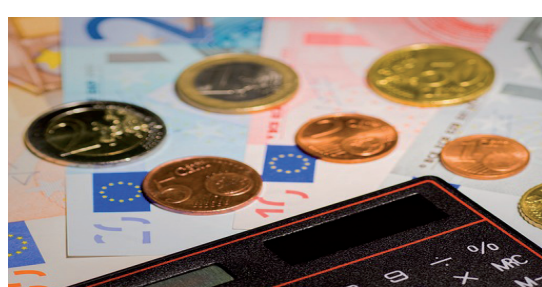
Contributieverhoging in 2019

In de Algemene Ledenvergadering van april dit jaar is door de aanwezige leden unaniem gekozen voor een eenmalige verhoging van de jaarcontributie met € 2,50. Het is de eerste verhoging sinds 2003!

Voor omgerekend één kopje koffie minder buiten de deur kunt u een heel jaar lang op ons blijven rekenen.

En u steunt onze inspanningen om een tijdige diagnose te realiseren bij mensen die nog niet weten dat ze apneu hebben. Uw contributie wordt daar bijna volledig aan besteed. Alle bestuursleden en medewerkers doen hun werk helemaal vrijwillig. Voor achtergrondinformatie kunt u klikken op de link.

> [Contributie 2019](#)



Districtscoördinatoren nemen afscheid van Joost Siereveld

Joost Siereveld is dit voorjaar om gezondheidsredenen gestopt als bestuurslid Veldwerk en HRM. Hij was in deze functie verantwoordelijk voor de vrijwillige medewerkers en dus ook voor de districten.

De districtscoördinatoren hadden tot nu toe geen gelegenheid om van Joost afscheid te nemen. Dat deden zij na het Symposium voor Professionals.

Zijn opvolger Cees Vos roemde de grote verdiensten van Joost voor de ApneuVereniging. Onder zijn leiding groeide het aantal vrijwilligers tot rond de honderd, waarvan het merendeel in de districten werkzaam is als regiocoördinator.

Onder de leiding van Joost werd de ontwikkeling naar een grotere zelfstandigheid van de districten in gang gezet.



We hebben u nodig!

Zin in een wervelende, leuke vrijwilligersjob? Dan ben je welkom bij ons.

De ApneuVereniging draait op volle toeren en groeit elke dag. Daarom hebben we extra mensen nodig.

Er is van alles te doen, van korte eenmalige projecten tot een wat langere klus of positie. Op landelijk of op regionaal niveau. U mag het zeggen.

Probeer het eens. U legt zich niet vast voor lange tijd, u gaat geen ingewikkelde verplichtingen aan, u kunt altijd zeggen dat het even niet kan.

U komt terecht in een groep enthousiaste collega's die superblij zijn met uw komst.

Klikken op de link hieronder geeft meer informatie over wat er zoal te doen is.

> [Vacatures](#)



0,000002% of minder...

... is de kans dat je legionella krijgt door je cpap. Te verwaarlozen dus, of eigenlijk: (vrijwel) uitgesloten. De kans dat u twee keer achter elkaar de jackpot in de Staatsloterij wint is groter.

In Nederland wordt naar schatting bij elkaar tussen de 50 en 100 miljoen nachten geslapen met een cpap. In 2016 werd bij één persoon legionella geconstateerd die in verband kon worden gebracht met de cpap. Maar die had het dan ook wel heel erg extreem bont gemaakt met de hygiëne.

Dat kunt u lezen in een artikel dat we eerder plaatsten in het ApneuMagazine. En lees dan ook nog even onze adviezen rond het waterreservoir.

Als u gewoon de elementaire regels in acht neemt voor het schoonhouden van uw cpap dan loopt u 0 risico. Nul. Zo simpel is het.

> [Artikel over legionella in het ApneuMagazine](#)
> [Het waterreservoir schoon houden](#)



Slaapcursus der Lage Landen voor professionals

Op 10-11-12 januari 2019 wordt deel 1 gegeven van de Slaapcursus der Lage Landen. In Antwerpen. Bestemd voor artsen en laboranten.

Voor meer informatie over deze cursus en voor het registratieformulier kunt u klikken op onderstaande linken.

> [Slaapcursus](#)
> [Registratieformulier](#)



Doe het niet!

Van tijd tot tijd duikt het onderwerp weer op. Vooral op sociale media. Ook op de onze. Het toevoegen van druppels van een extract aan het water in de cpap of op het stoffilter zou goed zijn, of lekker, of gezond, of onschuldig, of verstandig etc. Vaak gaat het dan over mentholdruppels.

Vanzelfsprekend bent u zelf verantwoordelijk voor uw eigen gezondheid en voor de juiste werking van uw cpap.

Maar wij raden u ten sterkste af dit te doen. Zes tot acht uur per nacht een menthol luchtstroom door uw neus naar binnen krijgen leidt tot vernietiging van uw slijmvliezen en is niet gezond voor uw longen. Bovendien zitten er weekmakers in die het reservoir kunnen aantasten en ze belemmeren de werking van het filter.

In een waterreservoir hoort water en niets anders. Daarom heet het zo.

Doe het dus niet.



- > [Overzicht regionale bijeenkomsten, klik hier](#)
- > [Overzicht regiocoördinatoren, klik hier](#)
- > [Overzicht apparatuur specialisten, klik hier](#)
- > [De Maskerraad, klik hier](#)
- > [De ApneuHelpdesk, klik hier](#)