

Hiermee meld ik mij aan

als Lid (ik ben patiënt of partner van een patiënt)

als Vriend van de ApneuVereniging (belangstellende of professional)

Naam _____ Voorletter(s) _____ m/v* _____
Adres _____
Postcode _____ Woonplaats _____
E-mail _____
Telefoon _____ Geboortedatum _____
Betalingsvoorkeur _____ factuur* / automatische incasso* _____ (* doorhalen wat niet van toepassing is)
Banknummer IBAN _____ t.n.v. _____
Handtekening (voor incasso) _____

Vul deze kaart in en stuur (desgewenst in gesloten envelop met antwoordnummer) zonder postzegel op, of ga direct naar de website www.apneuvereniging.nl > ik word lid

Over de ApneuVereniging

De ApneuVereniging stelt zich ten doel de kennis over apneu te verbeteren, zodat iedereen met apneu tijdig een adequate en optimale behandeling krijgt.

Het werk in de vereniging wordt uitsluitend door vrijwilligers gedaan. Zij putten hun motivatie uit hun eigen ervaringen met onbehandeld apneu. Zij kennen de startproblemen bij behandeling.

De ApneuVereniging houdt jaarlijks een groot onderzoek. Het ene jaar onder duizenden mensen met apneu. Het andere jaar onder alle slaapklinieken in Nederland. Daardoor weten we als geen ander wat er leeft en hoe de dagelijkse praktijk van diagnose en behandeling eruit ziet. Zo kunnen we u informeren en voor uw belangen opkomen.

We bieden onze leden o.a.:

- ApneuSite. 7 dagen per week 24 uur uitgebreide informatie over apneu en de behandeling ervan. www.apneuvereniging.nl
- Apneu Facebookpagina. Voor reacties over en weer.
- ApneuForum. Waar veel ervaringen te lezen zijn.
- ApneuBulletin. E-mailnieuwsbrief (10 x per jaar)
- ApneuMagazine. Kwartaaltijdschrift met artikelen over diagnose en behandeling.
- Regionale bijeenkomsten. Door heel Nederland worden ieder voorjaar en najaar bijeenkomsten georganiseerd, waar lezingen worden gehouden door medisch specialisten en leveranciers en ervaringen worden uitgewisseld.
- Patiënteninformatienummer voor leden
0343 - 413 414 (op werkdagen tussen 8.30 - 16.30 uur)

Lid of Vriend van de ApneuVereniging

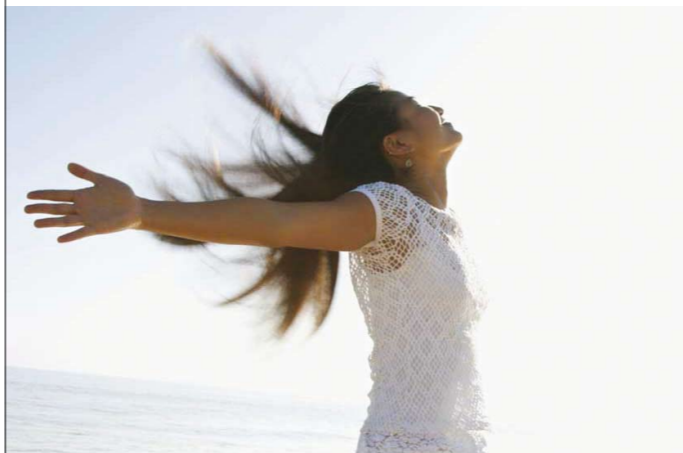
- Patiënten of hun familie worden **Lid**.
De contributie bedraagt € 30 per jaar bij betaling via automatische incasso of € 32,50 bij betaling op factuur.
- Professionals bij slaapklinieken, verzekeraars of leveranciers worden **Vriend**.
Zie voor meer informatie www.apneuvereniging.nl > Professionals. De contributie is gelijk aan die van leden.

ApneuSpecial

Omdat wij weten dat rond diagnose en de start van de behandeling de informatiebehoefte het grootst is, hebben wij een speciale uitgave van ons ApneuMagazine voor nieuwe patiënten samengesteld. Daarin vindt u alles over behandelingen en wat u zelf kunt doen: compleet met actieplan. Gratis voor nieuwe leden en vrienden.

apneu
vereniging

Postbus 134 • 3940 AC Doorn
www.apneuvereniging.nl



Waar op te letten?

Neem de observaties van uw partner serieus! Slaapapneu is een slaapstoornis. U ligt te pitten en heeft weinig of niets in de gaten. Als u een partner heeft, luister dan naar wat die over uw slaap zegt. Slaapapneu wordt het meest door de partner ontdekt.

Snurken

Niet iedere snurker heeft apneu. Maar de meeste mensen met apneu zijn wel (stevige) snurkers. Zij hebben vaak een geschiedenis achter de rug van mensen die liever niet bij hen op de kamer willen slapen. Maar ook als u alleen een snurker bent, wordt het toch opletten.

Ademstops

Als uw partner constateert dat u regelmatig langer dan 10 seconden stopt met ademen tijdens de slaap, is dat een goede aanleiding om meteen naar de huisarts te gaan om een verwijzing voor een slaaponderzoek bij de slaapkliniek van een ziekenhuis.

Slaperigheid

Heeft u af en toe last van slaperigheid overdag? Hiervoor is internationaal een eenvoudige vragenlijst ontwikkeld (Epworth). Met 8 vragen krijgt u meer duidelijkheid over uw kans op apneu. Vraag voor de controle of uw partner de lijst ook invult.

U vindt de lijst op www.apneuvereniging.nl

Verschillende verschijnselen

Er zijn ook lijstjes met verschillende verschijnselen overdag en 's nachts die op de aanwezigheid van apneu duiden. Ook die vindt u op www.apneuvereniging.nl

Philips vragenlijst

Er is door Philips een uitgebreide lijst met 26 vragen ontwikkeld. Invullen op onze website www.apneuvereniging.nl kost zo'n 8 minuten. Dan weet u of u veel risico (rood), matig risico (oranje) of weinig tot geen risico loopt op apneu. U kunt de uitslag ook uitprinten. Dan komt u goed voorbereid bij de huisarts.

Bijkomende ziekten

Heeft u de volgende aandoeningen (gehad): stevig overgewicht (obesitas), suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk (hypertensie), nachtelijke pijn op de borst, hartinfarct, CVA of herseninfarct, dan is de kans groot (30 tot 70%) dat u (ook) apneu heeft. Denkt u aan burnout of depressie? Dan is het belangrijk na te gaan of u niet ook ademstopt heeft.

Een bekend misverstand

Niet alleen oudere mannen met overgewicht kunnen apneu hebben. Ook bij vrouwen, jongeren met normaal gewicht, zelfs bij baby's komt apneu voor.

Meer informatie

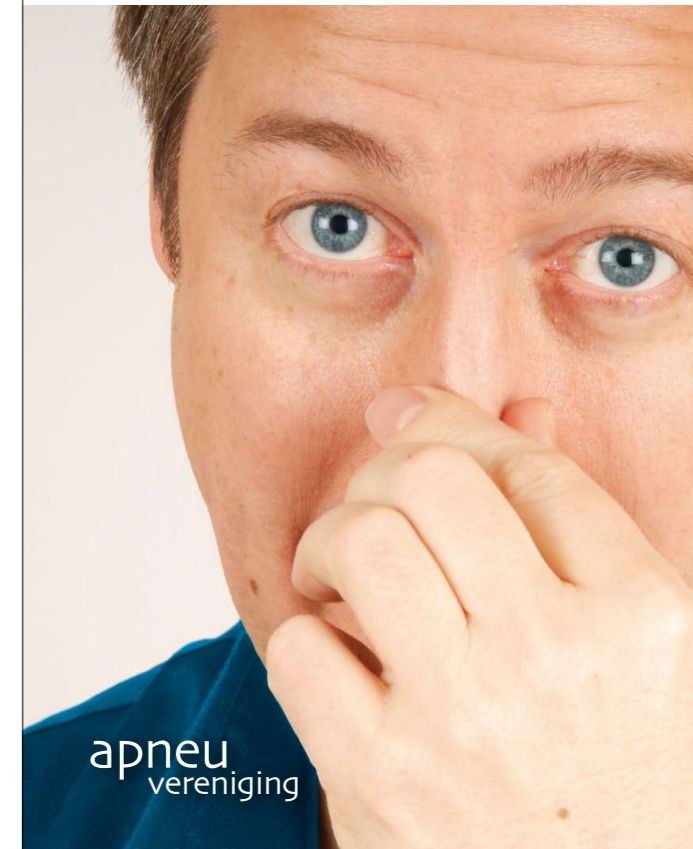
www.apneuvereniging.nl

Daar vindt u:

- Tests
- Meer Informatie over apneu
- Hoe gaat het slaaponderzoek?
- Waar vind ik de beste slaapkliniek bij mij in de buurt?
- Welke behandelingen zijn er?

Snurkers opgelet

Zou ik apneu hebben?



Mensen met apneu

Eigenlijk nauwelijks klachten

De meeste mensen met onbehandeld apneu hebben niks. Zeggen ze. Denken ze. Het is eerder hun partner, die denkt dat er wellicht iets aan de hand is. Als er al klachten zijn, is dat vaag of lijkt het onschuldig. Dat snurken deed je al langer. 'Daar is weinig aan te doen'. 'Je hebt jezelf niet gemaakt'. Voor de televisie in slaap vallen, wie doet dat nou nooit? En als het al erkend wordt zijn er 'goede' verklaringen. Wat korzeliiger en makkelijker geïrriteerd thuis en op het werk, dat is niet gek. De wittebroodsweken zijn al weer jaren geleden; op het werk wordt voortdurend bezuinigd en gereorganiseerd; je wordt een dagje ouder; daarbij puberen de kinderen of krijgen de (schoon-)ouders klachten met hun gezondheid. Genoeg om je zorgen over te maken en er onrustig van te slapen in de ochtend. Je denkt niet meteen aan een slaapstoornis.

Met grote gevolgen

En zo loopt iemand met apneu gemiddeld 5 tot 8 jaar rond voor de diagnose gesteld wordt. Voor een derde duurt het zelfs langer dan 8 jaar voor ze een goede behandeling voor apneu krijgen.

De ApneuVereniging ontmoet jaarlijks duizenden patiënten en iedereen heeft eenzelfde soort verhaal. Dat valt het best te omschrijven als een jarenlange neerwaartse spiraal. Het gaat steeds moeizamer thuis en op het werk. Velen denken aan depressie en burn-out. Veel mensen krijgen fysieke klachten zoals hoog cholesterol, hoge bloeddruk. Een groot aantal loopt moeilijk of niet te herstellen lichamelijke schade op, zoals diabetes, hartklachten of zelfs hart- en herseninfarcten. En dat was niet nodig geweest bij een tijdige en juiste diagnose.



'Ik wou dat ik hier jaren eerder naar had laten kijken.'

'Ik heb mijn leven terug.'

'Ik heb mijn partner terug.'

De diagnose apneu is niet moeilijk

Zou iemand tijdig denken aan slaapapneu dan is de diagnose niet moeilijk. Bij apneu draait alles om ademstops. En hoe vaag de klachten ook zijn: ademstops zijn onomstotelijk te meten met een slaaponderzoek. Dat is uiterst concreet. Bovendien krijg je met iedere ademstop even geen zuurstof. Ook het zuurstofgehalte in het bloed is eenvoudig te meten.

Apneu is goed te behandelen

Als eenmaal apneu is vastgesteld, blijkt het goed te behandelen. Het vraagt vaak wat wennen aan de behandeling, maar de gezondheidswinst is groot. Kwaliteit van leven neemt toe. Voor velen is de start van de behandeling het begin van een jarenlange opwaartse spiraal en ze verzuchten: 'Ik wou dat ik hier jaren eerder naar had laten kijken.'

Alleen als mensen te lang gewacht hebben is het minder eenvoudig. De bijkomende schade valt moeilijker en soms niet te herstellen.

Apneu als aandoening

Wat is apneu?

We spreken van apneu bij ademstops van langer dan 10 seconden tijdens de slaap. Zijn er meer dan 30 (bijna) stops per uur, dan noemen we het ernstig apneu; 15 tot 30 stops noemen we matig apneu; 5 tot 15 stops zijn licht en worden ook behandeld als daar de klachten bij zitten die horen bij apneu.

Wat is de oorzaak van apneu?

Bij mensen met een nauwe ruimte in de keel ontstaan makkelijk apneus. Hiervoor zijn twee oorzaken:

1. Aanleg. In de loop van de eeuwen is onze onderkaak steeds kleiner geworden. Hierdoor is nu bij een groot aantal mensen de ruimte achterin de keelholte erg klein. Bij een aantal, bijvoorbeeld met een terugvallende kin, korte nek of dikke tong, te klein. Het spierweefsel hoeft maar iets te verslappen en er ontstaat een blokkade.
2. Leefstijl. De laatste jaren komen er steeds meer mensen met overgewicht. Ook teveel vetweefsel in de keelholte leidt makkelijk tot blokkades. Maar let op. Overgewicht is zowel oorzaak als gevolg van apneu. Gebrekkige slaap leidt ook tot overgewicht.

Wanneer zijn de apneus?

Wat zijn de directe gevolgen?

De apneus ontstaan wanneer iemand ontspant in zijn slaap; als hij of zij naar zijn diepe slaap gaat. Spieren ontspannen en slap weefsel zakt naar achter. De ademhaling wordt verstoord. Het lichaam reageert op deze verstoring en brengt iemand terug naar de lichte slaap. Mensen met apneu komen dus te weinig of niet in de diepe herstellende slaap. Ze bouwen dus in de loop

van de tijd een structureel slaapttekort op. Het gedrag gaat steeds meer lijken op iemand met een kater: minder energie, uitstelgedrag, slaperig of sneller vermoeid overdag, makkelijk geïrriteerd, kort lontje etc.

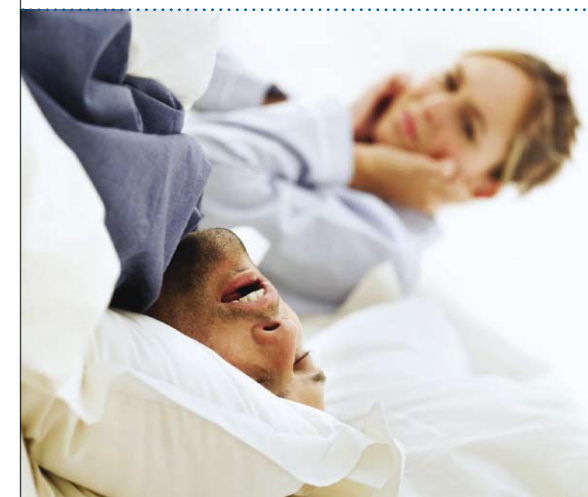
De gevolgen op termijn

Het laat zich raden dat het dan thuis en op het werk steeds stroever loopt. Door het zuurstoftekort met iedere ademstop ontstaan bijkomende ziekten. De kans is groot dat iemand behandeld wordt voor hoog cholesterol, hoge bloeddruk, hartproblemen of diabetes zonder dat de achterliggende slaapapneu ontdekt is. Soms is zelfs door een infarct onherstelbare schade ontstaan.



Slaapapneu puntsgewijs

- Apneu gaat over ademstops tijdens de slaap. Deze nemen in de loop van de jaren toe in ernst en aantal.
- De patiënt heeft dat zelf meestal niet in de gaten. De partner wel. Tussen het gesnurk vallen stiltes. De ademhaling wordt vaak met enig rumoer hervat.
- Door de ademstops bouwt iemand een structureel slaapttekort op. Dat maakt iemand een steeds minder leuke ouder, partner, collega en medewerker, waardoor het thuis en op het werk steeds moeizamer gaat.
- Met iedere ademstop ontstaat ook een zuurstof-tekort. Dit is in de loop van de jaren de oorzaak van een groot aantal bijkomende ziekten zoals hoog cholesterol, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes.
- De klachten zijn aanvankelijk vaag. Maar met een slaaponderzoek kan onomstotelijk vastgesteld worden dat er ademstops zijn en een zuurstoftekort wordt opgebouwd.
- Voor wie er tijdig bij is, is behandeling eenvoudig en effectief. Iemand kan (weer) voor 100 % thuis en op het werk volwaardig meedraaien.
- Twee op de drie weten het niet. Vermoedelijk zijn er in Nederland zo'n 600.000 patiënten. Hiervan worden er nog maar ruim 200.000 behandeld.
- Bij te late diagnose wordt compleet herstel moeizaam, zo niet onmogelijk.
- Behandeling van apneu is altijd van belang. Een, om erger te voorkomen. Twee, als u al andere aandoeningen heeft, wordt de behandeling daarvan veel effectiever als ook de apneu behandeld wordt.

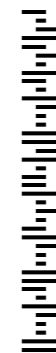


apneu
vereniging

ApneuVereniging

Antwoordnummer 2040

3940 VB Doorn



Postzegel niet nodig