

Snel wennen omdat het nodig is

Het zal in 1989 of 1990 zijn geweest dat ik in Eindhoven in het Diaconessenhuis lag na een operatie. Ik moest er een week blijven en op een dag schrok ik 's middags wakker, omdat ik bijna stikte in mijn slaap. Dat herhaalde zich nog een keer tot ik mij realiseerde dat ik niet op mijn rug moest blijven liggen. Bij de EHBO-les was mij geleerd dat je een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging moest leggen om verstikking te voorkomen. Ik rekende dit verschijnsel ook van toepassing op mijn situatie en slaap sindsdien altijd op mijn zij.

tekst: Willy Heesakkers

Slaperigheid aan het eind van de dag schreef ik toe aan mijn leeftijd; 50+. Begin jaren '90 op weg naar Antwerpen schrok ik wakker toen ik een vrachtwagen bijna had ingehaald. Op de eerstvolgende parkeerplaats heb ik een tijdje geslapen en kon toen weer verder.

Slapen voor het squaredansen

In die tijd gingen we vaak squaredansen en daar kwamen we al bijtijds aan. Als het dan rond half vijf voor ons tijd werd om de vloer op te gaan, moest ik vaak eerst gaan slapen omdat ik het niet meer trok.



In de zomer van 2008 werd ik in de caravan wakker omdat ik bijna stikte, ondanks ik op mijn zij lag. Ik had echt het gevoel dat dit niet langer had moeten duren anders was ik niet meer wakker geworden.

Daarom ging ik met mijn verhaal naar de huisarts. Toen hij dat had aangehoord zij hij: 'Jij denkt nogal licht over apneu.' Ik antwoordde: 'Als ik op mijn zij lig heb ik nergens last van, behalve deze keer dan.'

Voelde ik mij aangevallen, of wilde ik het nog niet erkennen? Ik kreeg een intakegesprek in het Sint Annaziekenhuis in Geldrop. Eén van de vragen was of ik wel eens hoestte. 'Alle dagen', antwoordde ik. 'Ik zeg altijd: ik rook niet, maar heb wel een rokershoestje.' 'Komt er dan slijm vrij?', vroeg de arts. 'Altijd!', antwoordde ik. 'Dan hebt u astma', constateerde hij. Kom ik er terloops even achter dat ik al 50 jaar astma heb!

Ho, ho...

Toen ik een paar maanden later het apneu-onderzoek had gehad bleek ik 53 apneus per uur te hebben, maar desondanks een redelijk hoge saturatie: 95%. Door wat strubelingen kwam mijn cpap pas in het nieuwe jaar. Dus sinds januari 2009 lig ik 's nachts aan die slurf. Voor de levering van het apparaat moest ik naar het ziekenhuis komen. Daar kreeg ik uitleg over het apparaat en werd een masker gepast. Het eerste deed me pijn, dus een ander geprobeerd. Dat leek goed en met het hele goede ging ik naar huis. Ik belde dezelfde week nog op omdat het masker niet goed zat en na enkele dagen kwam een consulent van de leverancier om het euvel te verhelpen. 'Het kan wel vier tot zes maanden duren eer u aan het masker gewent bent', zei hij. Ik repliceerde: 'Ho, ho, heb dit apparaat nodig, dus daar ga ik gauw aan wennen.' Dat is mij dan ook redelijk snel gelukt, ik zag het niet als een probleem, maar als een uitdaging, dat werkt doorgaans veel beter.

Creatief met aanpassingen

Ik denk dat het vierde masker goed paste, een Opus 360, maar dat heb ik in de loop van de tijd ook aangepast. Ik ben eigenlijk voortdurend bezig met het geheel aan mijn behoefte aan te passen. Een luchtbevochtiger zonder verwarming, een statief om de slang boven het bed te bevestigen als ik uit logeren ben. Zo'n ding kun je kopen voor 45 euro of je maakt er een voor 4,5 euro en zo nog enkele



Op foto 1 mijn masker een Opus 360. Bij mijn rechterhand de aangepaste hoofdsteun; geeft meer stabiliteit. Bij mijn linkerhand het laatste model van de uitstroom demper; mijn vrouw krijgt geen luchtstroom meer in haar gezicht of nek. Dit geeft ook geen lawaai.



Op foto 2 mijn koude luchtbevochtiger; geen elektriciteit nodig en geen condens.

Koude luchtbevochtigers zijn blijkbaar ook in de handel, zie www.cpap.com/cpap-humidifiers.php

Omdat ik soms met de caravan op plaatsen sta waar ik geen elektra aansluiting heb bouwde ik deze bevochtiger. De plastic curverdoos is 25 cm lang tegen de binnenkant van de deksel heb ik met siliconenkit drie stroken plastic geplakt waardoor de lucht over één meter lengte zig-zag door de doos stroomt.

De doorsneeoppervlakte van deze doorgang is 4 à 5 keer die van de slang. Daardoor stroomt de lucht ook veel langzamer door die ruimte en krijgt voldoende tijd om vocht op te nemen zonder dat er verwarming nodig is. Omdat de lucht niet verwarmd wordt ontstaat er ook geen condens.

Hij kan echter niet zonder meer op een moderne cpap gebruikt worden, omdat bij die apparaten de slanglengte moet worden ingesteld. Met deze bevochtiger zal dat niet goed werken omdat de laatste meter groter van diameter is en de tussenschotten het signaal voor de sensor kunnen verstoren. Daarom heb ik van mijn ResMed S8 het sensorslangetje in het apparaat losgekoppeld van de hoofdslang en aangesloten op de ouderwetse sensorslang die door de hoofdslang naar het masker gaat. Het apparaat moet dan op de kortst mogelijke slanglengte worden ingesteld. De werking kan ik pas uitproberen als ik voor die ResMed een geheugenkaart heb. Ik laat dat te zijner tijd wel horen.



www.cpap.com/cpap-humidifiers.php

zaken, waarvan er ook al weer ter zijde zijn geschoven, omdat ik betere mogelijkheden zag.

Afgelopen zomer kreeg ik zomaar voor niks een Resmed S8 cadeau! Die moet ik nog even aanpassen aan mijn wensen en dan de specialist vragen om het apparaat te laten instellen bij een leverancier. Bij de Goodknight zou ik dat zelf kunnen, maar bij de nieuwe apparaten kan dat blijkbaar niet meer. Ik blijf er mee bezig omdat ik steeds weer uitdagingen zie.

Eind goed, al goed...

Ik ben heel blij met mijn apparaat. Van slaap of vermoeidheid overdag heb ik eigenlijk geen last. Ik sta 's morgens om half acht op en 's avonds om elf uur denk ik: 'Ja, het is eigenlijk wel tijd om naar bed te gaan.' Ik kan zonder problemen grote reizen met de auto maken en als ik 's avonds ga dansen dan wil ik 's middags nog wel even gaan slapen, mèt cpap, maar dat is niet zo vreemd op 73-jarige leeftijd denk ik. ■