

1 Je ziet het alleen bij ouderen

Ook kinderen kunnen apneu hebben. Voor baby's en peuters wordt zelfs al één ademstop per uur serieus genomen, laat staan als het er meer zijn. Bij te vroeg geboren baby's kan apneu ontstaan doordat de longen nog niet volgroeid zijn of door een onvolgroeid regelcentrum in de hersenen voor de ademhaling. Bij het volgroeien na de geboorte verdwijnen de ademstops.

Apneu kan samenhangen met de lichaamsbouw, dan kan het erfelijk zijn. Het is extra opletten geblazen bij kinderen die dik zijn of een terugvallende kin hebben. Snurken en mondademhaling bij kinderen zijn ook aanwijzingen om alert te zijn.

2 Het geluid van het masker jaagt mijn partner de slaapkamer uit

Dit is eigenlijk geen misverstand, maar een vaak gehoorde smoes van iemand die geen zin heeft in cpap-therapie. Een lekkend masker kan inderdaad zeer irritant zijn voor de partner. Maar dat is te verhelpen. Een zacht zoemende cpap is zonder twijfel te verkiezen boven een zwaar snurkende partner met ademstops en stikgeluiden.

3 Die spt is slechts tijdelijk totdat apneu over is

Mensen die net zijn begonnen met slaappositie therapie, denken soms dat het tijdelijk is. 'Als ik eenmaal gewend ben om op mijn zij te slapen, is mijn apneu weg en heb ik de spt niet meer nodig.' Dat is niet zo. Apneu gaat niet 'over' door het gebruiken van een hulpmiddel. Net zoals bijziendheid niet verdwijnt door het dragen van een bril.

4 Overgewicht is de oorzaak

Buitenstaanders denken wel eens: eigen schuld die mensen met apneu, moeten ze maar afvallen. Inderdaad hebben veel mensen met slaapapneu overgewicht. Maar dat wil niet zeggen dat overgewicht altijd de oorzaak is van apneu. Sterker nog, apneu kan ook voor overgewicht zorgen. Door de nachtelijke zuurstoftekorten raakt de hormoonhuishouding verstoord. Zo raken onder andere de 'honger- en verzadigingshormonen' ontregeld. Gebrek aan energie door slaapttekort maakt meer bewegen of een rondje sportschool ook niet vanzelfsprekend.

5 Bij mij is het niet zo erg

Dit is een smoes om maar niet met een behandeling te hoeven beginnen. Mensen nemen hun eigen klachten niet serieus. Of ze bagatelliseren de opmerkingen van hun partner over heftig gesnurk en stikgeluiden. Doordat ze de apneu niet aanpakken, ontstaan echte problemen. Op het werk en thuis, of onherstelbare schade met de gezondheid.

6 Een mra-beugel is de dood in de pot voor ons seksleven

Toegegeven, sexy is het niet, een mra. Maar het hoeft intimiteiten en een vrijpartij absoluut niet in de weg te staan. Gun uzelf eerst wat tijd samen zonder mra of masker. Doe het mra pas in, of zet het masker pas op, als u echt gaat slapen. En zelfs dan, een knuffel mét mra of masker kan geen kwaad.

7 Een minimum van 5 x 4 uur is voldoende

Meer dan dertig jaar geleden stelde een onderzoeker het minimum cpap-gebruik vast op minimaal vijf dagen per week en minimaal vier uur per nacht. Dat leek hem wel redelijk. Maar het was een willekeurige grens. Hij had ook zes dagen per week en zes uur per nacht kunnen kiezen. Andere onderzoekers kozen vervolgens ook voor vijf keer vier. Dat maakte het handig om hun onderzoeken onderling te kunnen vergelijken. Zo is vijf keer vier als minimum door de jaren heen een eigen leven gaan leiden. Maar hoe meer je de cpap gebruikt, hoe beter het effect is. In de richtlijn van de medisch specialisten voor diagnose en behandeling (2018) komt dan ook geen minimumgebruik voor. Uitgangspunt in de richtlijn is: gebruik de cpap de hele nacht, iedere nacht. ■