

Apneu

Magazine van de ApneuVereniging

'Door de cpap kan ik het aan om regelmatig te gaan sporten'

Marianne Bolhoven-Biesheuvel



Individuele therapie voor betere slaap.

—
Onze drukaanpassing op maat voor optimale behandelresultaten.

Niet elke patiënt heeft dezelfde symptomen in verband met slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen. Voor sommige patiënten is het gunstig om een dynamische, maximale drukaanpassing in te stellen. Andere patiënten verdragen deze drukvariatie mogelijk niet en hebben het standaardalgoritme nodig. Het standaardalgoritme geeft prioriteit aan het comfort van de patiënt. De gerichte selectie tussen standaard en dynamische ondersteuning kan het resultaat van de behandeling verbeteren.



In deze editie



Achtergrond en opinie

- Zeven vragen over... de 6-wekendip 14
- Meekijken met: slaapoefentherapeut Francis Lanen 20
- Claudia Berends over maagverkleiningsoperaties 32



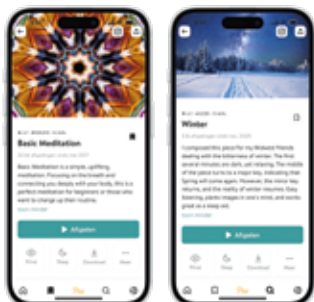
Persoonlijk

- 10 Actrice Annick Boer over media-aandacht voor haar apneu
- 16 Mijn verhaal: Marianne Bolhoven-Biesheuvel over zelfzorg
- 24 Portretten: Door afvallen (bijna) geen apneu meer



Elke keer

- In beeld: Duik de winter in 6
- Voor elkaar 8
- Uitgelicht 22
- Gezond 30



Vereniging

- 42 Medewerker in actie: Alette StoutenbEEK
- 46 Nieuws uit de vereniging: het meerjarenplan
- 49 District West in de schijnwerper
- 50 Vraag het de AV: hoofdpijn in de ochtend

En ook nog...

- 5 Redactioneel – Weer proberen
- 13 Column John Hölsgens – Altijd zon
- 29 Column Cynthia Lukassen – Stap voor stap vooruit
- 37 Doe-, lees- en kijktips voor de kerst (en erna)
- 41 Column Ed Moolenaar – Ademhaling
- 44 Colofon en lezersservice



CPAP-therapie van Westfalen Medical

- Uitgebreide instructie thuis.
- Een voorziening van een A-merk.
- Het meest geschikte masker.
- 24/7 optimale begeleiding.
- Vervanging binnen 24 uur.
Ook in het weekend.

Voor meer informatie:
cpainfo.nl

Westfalen
Medical



Ik ga het weer proberen

Al mijn hele volwassen leven worstel ik met mijn gewicht. Ik denk niet dat ik na mijn dertigste ooit een gezond BMI heb gehad. Altijd zeker 5 kilo te zwaar, maar meestal wel zo'n 10 kilo. Vijf jaar geleden viel ik door een koolhydraatarm dieet 14 kilo af. En wat voelde ik me heerlijk. Eindelijk paste ik weer in maatje 40 en kleding stond zoveel leuker.

Helaas zitten alle kilo's er inmiddels weer aan. Afvallen is niet makkelijk, zoveel weet ik inmiddels wel. Des te trotser ben ik op mijn beste vriend die in een jaar tijd ruim 30 kilo is afgevallen. Snurkte hij voor die tijd naar eigen zeggen de hele nacht – tot grote irritatie van zijn vriendin – nu zijn de nachten oorverdovend stil.

Maar vanaf morgen, ja echt waar, ga ik het weer proberen. En daarbij kijk ik naar hoe hij het voor elkaar heeft gekregen. Geen extreem dieet, vertelde hij me, maar gewoon een gezond ontbijt (kwark met fruit), koolhydraatarme boterhammen met mager beleg als lunch en 's avonds niet meer dan 600 calorieën. En ook: geen snoep, elke dag een wandeling en alleen in het weekend een glas wijn. Makkelijk? Absoluut niet. Zeker voor iemand die, zoals ik, enorm gek is op zoetigheden en houdt van een glaasje wijn.

Nog meer inspiratie kan ik dan ook zeker gebruiken. En die vind ik gelukkig in dit magazine. Want op pagina 24 vertellen Silvia, Monique en Mischa hun 'afvalverhaal'. Voor Mischa is er een wereld opengedaan dankzij het afvallen. 'Ik moest altijd op de bank liggen na mijn werk. Tegenwoordig denk ik: wat zal ik nou eens gaan doen?'

En zo is het maar een kleine stap naar de documentaire over de Blue Zones, een tip van onze art director/vormgever Jeroen voor in de kerstperiode (nog veel meer lees-, kijk- en doe-tips vind je op pagina 37). Blue Zones zijn gebieden op de wereld waar veel fitte honderdjarigen wonen die weinig last hebben van ouderdomskwalen. Zij leven langer, zijn gezonder én gelukkiger. Dat gun ik mezelf en al onze lezers.

Marijke Kolk
hoofdredacteur

Mijn drie leestips:

1 Zeven vragen over...
de 6-wekendip
Pagina 14

2 Meekijken met slaapoefen-
therapeut Francis Lanen
Pagina 20

3 Claudia Berends over
maagverkleiningsoperaties
Pagina 32



Duik de winter in

De dagen zijn kort en donker en dus kruipen wij mensen het liefst onder de dekens. De dieren houden hun winterslaap. Toch? Nee hoor, zeker niet alle dieren doen dat. Neem nou de ijsbeer.

Antislip-poten

Het vrouwtje rust wel, maar slaapt niet. Het mannetje, met zijn dikke wintervacht, blijft ook in de winter op voedsel jagen. Daarvoor is hij goed uitgerust met antislippoten en een goede zwemvaardigheid. Iedere dag neemt hij een duik in het ijswater.

Ijswater

Het kan helemaal geen kwaad om een voorbeeld te nemen aan de ijsbeer en ook actief te blijven, al is het koud en ligt er misschien wel een dikke laag sneeuw. Dus trek een warme jas aan en ga wandelen in de natuur, die juist nu vaak zo prachtig is, zeker als het winterzonnetje schijnt. En een duik in ijswater? Hartstikke gezond natuurlijk, voor wie durft.

Voor elkaar

Heb je een vraag of juist een tip? Of een verhaal over omgaan met apneu waar andere lezers iets aan kunnen hebben? Stuur je bijdrage naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl onder vermelding van 'Voor elkaar'. De redactie maakt een keuze uit de inzendingen en kan die zo nodig inkorten of aanpassen.



Verkrijgbaarheid Night Shift

In het septembernummer van ApneuMagazine stond een artikel met zeven vragen over slaap positie therapie (spt). Daarin meldden we dat er naast de Night Balance, die uit productie is genomen, nog een apparaatje voor spt verkrijgbaar is: de Night Shift. We schreven dat die verkrijgbaar is bij Vivisol. Dat klopt. Maar niet alleen daar. Een manager van Total Care liet ons weten dat de Night Shift ook bij hen te krijgen is. En bovendien zit dit spt-apparaatje ook in het assortiment van Westfalen, Mediq en Air Liquide.

Jos van Beers,
ApneuHelpdesk



Nepadvertenties

Je komt ze regelmatig tegen op internet: advertenties waarin staat dat je voor een paar tientjes een antisnurkapparaat kunt kopen of een neksupport, volgens de begeleidende tekst 'heel effectief als het gaat om het voorkomen van slaapapneu'. Onzin natuurlijk. En wat te denken van een 'thermo-ervormbare antisnurkmondbeugel tegen het snurken en tegen slaapapneu'. Allemaal niet wetenschappelijk bewezen claims. Voor het vaststellen en behandelen van apneu is toch echt een bezoek aan een medisch specialist nodig die een passende therapie voorschrijft. Zo nodig met een medisch erkend apparaat.

Redactie



Rijbewijs en apneu

Mag ik nog wel autorijden als ik apneu heb? Dit is een veel gestelde vraag op onze sociale media en website. De podcast 'Apneu en rijbewijs' legt uit welke regels het CBR heeft opgesteld rond autorijden en apneu. Die regeling is in de ogen van velen achterhaald. De ApneuVereniging maakt zich, samen met de vereniging van longartsen, sterk voor een aanpassing van de regeling. Dat zou niet alleen ten goede komen aan de verkeersveiligheid en autorijdende apneupatiënten, maar ook de druk op de keuringsartsen en onnodige kosten verminderen. In deze podcast vertelt Mart Peters er meer over. 'Het risico op ongevallen zit met name bij de groep mensen die slaperig zijn door apneu die nog niet geconstateerd is. Als je eenmaal goed behandeld wordt, is het risico weg.'



BN'ER & IK

Als een BN'er tijdens een interview met een krant
Tussen neus en lippen door over slaapapneu vertelt
Wordt zij ongewild een slaapapneu-held
En is zij voor even hét nieuws van het land

Maar als ik bij familie mijn apneuverhaal vertel
Gaat het al snel over de kalknagels van tante Nel

A.T. de Roen



Nieuwe slaapttest

Het innovatieve bedrijf Onera Health heeft een nieuwe slaapttest (polysomnografie) voor thuisgebruik ontwikkeld: de Onera STS. Je kunt de test zelf thuis aanbrengen en afnemen. Daarbij hoef je geen draden met tape vast te zetten. Dat lijkt mij veel handiger dan de test die nu wordt gebruikt, met alle draden die samenkomen in een kastje op de borst. Dat lokte bij mij een heftige allergische reactie uit, waardoor er maar één uur is geregistreerd. Meer info is te vinden op onerahealth.com.

Geertje Appel

Metten is weten

Snotteren, hoesten, oplopende ahi, hoofdpijn, benauwdheid, klotsende slangen, verwarmings- en bevochtigersinstellingen. Allemaal dingen die ik in het najaar en de winter voorbij zie komen in de Facebookgroep. De omstandigheden in je slaapkamer zijn ieder jaargetijde anders. Wil je weten hoe het gesteld is met de luchtvochtigheid en temperatuur in je slaapkamer? Koop een eenvoudig thermo/hygrometertje. Je hebt er al eentje voor minder dan 10 euro. Geef iets meer geld uit en dan heb je er eentje met een uitleesbaar geheugen. Dus loopt je ahi op, heb je last van gesnotter of een borrelende slang? Dan is het slim om te meten hoe het in jouw slaapkamer gesteld is met vocht en temperatuur.

Hans Hoogveen

Condens in je slang is afhankelijk van twee componenten: omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid. Dus om van condens af te komen zul je minstens een van die twee moeten aanpassen. Er is dus niet één instelling van je cpap die voor iedereen werkt, omdat overal de omstandigheden anders zijn. Leveranciers adviseren om de slaapkamertemperatuur op minimaal 18 graden te houden om condensvorming tegen te gaan.

Reactie Bram Prozman

Actrice, zangeres en cabaretière Annick Boer over haar apneu

'Ik doe niet moeilijk over mijn cpap en vertel overal juist heel trots hoe ik ermee omga'

In mei sprak Annick Boer met het AD over haar gezondheid. BN'ers praten in een rubriek van het dagblad over hun fysieke gesteldheid in het algemeen. Meestal gaat het dan over eten, drinken en sporten. Toevallig was bij Annick net de diagnose apneu gesteld. Ze vertelde er heel open over. De rest van de pers dook er meteen bovenop.

'Opeens stond er overal 'Cabaretière heeft apneu'. Dat was nou ook weer niet de bedoeling, maar ja, zo gaan die dingen nou eenmaal. Ik snap eerlijk gezegd ook niet goed waarom dit nou zo bijzonder was. Het is blijkbaar gewoon interessant voor de pers als je 'iets' hebt.'

Hartkloppingen

'Ik had zelf eerst geen idee waar ik last van had. Ik snurkte niet, maar ik schrok wel vaak wakker 's nachts. Ik dacht dat het misschien kwam door nachtmerries of omdat ik nerveus was voor een première. Tot ik besepte dat ik op dat moment helemaal geen première had. Toch zat ik rechtop in bed met hartkloppingen. Ik bleef het koppelen aan stress, omdat ik natuurlijk ook best vaak onder spanning sta. Het was mijn moeder die me uiteindelijk adviseerde om me te laten checken op apneu, omdat mijn vader het ook heeft. Toen bleek uit de test dat ik 38 ademstops per uur had. Dat werd dus meteen een cpap.'



Annick Boer (53) is bekend door veel tv-programma's, waaronder Kanniewaarzijn, De TV Kantine en Wie is de Mol. In het theater staat ze op de planken met cabaretprogramma's, toneel- en musicalwerk. Met haar nieuwe cabaretvoorstelling 'Vol Erin!' Is ze te zien in theaters in het hele land.

wil ze ook niet laten knippen omdat ik zing voor mijn werk en met zo'n ingreep kan je stemgeluid veranderen. Daar zit ik uiteraard niet echt op te wachten. Des te meer reden om gewoon tevreden te zijn met mijn cpap. Ik begrijp ook niet goed waarom mensen er moeilijk over zouden moeten doen. Ik vertel overal juist heel trots over hoe ik hiermee omga. De therapie doet toch ook alleen maar goed? Zo kwam laatst een vriend van mijn man langs. Hij woont in het buitenland en hij had me al een hele tijd niet gezien. Die was er gewoon verbaasd over hoe goed ik eruitzag. Logisch, ik slaap gewoon veel meer én beter. En nadelen? Tja, ik reis natuurlijk veel voor m'n werk, dus dan moet ik wel iedere keer dat ding meeslepen. Maar als dat alles is.'

Doorgezet

'In het begin vond ik het verschrikkelijk. Het leek wel alsof er iemand een hand in m'n gezicht drukte. En daar moest ik dan mee gaan slapen? Ik had in eerste instantie dan ook zo'n mondneusmasker. Toen het in de zomer zo warm werd, kreeg ik het daar echt wel heel benauwd van. Nu heb ik een neusmasker en dat ervaar ik toch als veel prettiger. Maar ik heb in ieder geval doorgezet en inmiddels kan ik er goed mee omgaan. En wat belangrijker is: ik slaap veel beter. Meestal zo'n acht tot negen uur, tegenover zes uurtjes voorheen, met nu nog maar 0,1 stop of zo. Bovendien merk ik dat ik ook veel makkelijker in slaap val.'

Niet sexy

'Het AD kopte boven het artikel over mij inderdaad met een citaat: 'Niet sexy om met zo'n apparaat naast je man te liggen'. Dat is ook wel zo, maar mijn man vindt het helemaal niet erg dat ik met dat ding op slaap. Natuurlijk ga je wat minder gemakkelijk tegen elkaar aan liggen door dat gevaarte met die slang op je hoofd. Nou ja, dan kun je 'm toch gewoon afdoen. Overigens zou ik mijn man nu ook best zo'n apparaat willen aansmeren, want die snurkt behoorlijk.'

Amandelen

'Bij mij is het daarnaast meer een anatomisch verhaal. Ik heb vrij grote amandelen, zei de dokter. Als je ouder wordt, wordt alles ook wat slapper, dus die amandelen sluiten de boel dan af. Maar ik

'Ik zou mijn man nu ook best zo'n apparaat willen aansmeren, want hij snurkt behoorlijk'

PHILIPS

OSA therapie

Philips DreamStation 2

Geavanceerde zorg ontworpen om aan uw behoeften te voldoen

Ontworpen om zorg te personaliseren en ondersteuning te optimaliseren, is Philips DreamStation 2 ontwikkeld om gepersonaliseerde behandeling te bieden en aan te passen aan uw behoeften* met behulp van klinisch gevalideerde algoritmen¹.

Vereenvoudigd.
Intuïtief.
Verbonden.



Meer informatie
philips.com/dreamstation-2



References:

*MND 2.2.2.12 Engineering Design Document (PRD Line 276 – Pinnacle-platform zorgt voor PPC-verwerking terwijl het drukniveau automatisch wordt aangepast). Document met kritieke algoritmen voor auto-algoritmen (CAD), ER-2200380
1. Hertegonne KB, Rombaut B, Houtmeyers P, Van Maele G, Pevernagie DA. Titration efficacy of two auto-adjustable continuous positive airway pressure devices using different flow limitation-based algorithms. *Respiration*. 2008;75(1):48-54. doi: 10.1159/000103515. Epub 2007 Jun 1. PMID: 17541262. | 2. Nolan GM, Ryan S, O'Connor TM, McNicholas WT. Comparison of three auto-adjusting positive pressure devices in patients with sleep apnoea. *Eur Respir J*. 2006 Jul;28(1):159-64. doi: 10.1183/09031936.06.00127205. Epub 2006 Mar 29. PMID:16571610 | 3. Nieves Navarro Soriano, Mikel Azpiazu Blocona, Javier Carrillo Hernández-Rubio, Raquel Cobos Campos, Ainhoa Alvarez Ruiz de Larrinaga, Bereniz Muriá Diaz David Diez Fuente, Carlos Javier Egea Santaolalla. The Effective Pressure of the CPAP Titration Depends on the APAP Device Used. Poster at SEPAR Convention (Spain). | 4. Javier Carrillo Hernandez-Rubio, Mikel Azpiazu Blocona, David Diez Fuente, Nieves Berlen Navarro Soriano, Laura Cancelo Diaz, Lourdes Guerra Martin, Raquel Cobos Campos, Carlos Javier Egea Santaolalla. Validity of the CPAP Automatic Titration in our Sleep Unit. Poster at SEPAR Convention (Spain), May 2018.
CAH 29/04/2024 | 00000400-20-v01 | DreamStation 2 Ad, Dutch



Altijd zon

John Hölsgens
*is journalist en schrijft
 daarnaast al zeventien jaar
 columns en gedichten.
 In 2020 kreeg hij de
 diagnose apneu. Sindsdien
 gebruikt hij een cpap.*

Zitten is het nieuwe roken, hoor je steeds vaker. Het is ook waar natuurlijk: wie onvoldoende beweegt, wordt eerder ziek. Lichamelijk en geestelijk. En wie ziek is, wordt eerder beter door vooral te blijven bewegen. Stoppen met roken was dus niet genoeg voor mij, hoe belangrijk die stap ook was (en is) voor mijn gezondheid. Want ik zit iedere dag een groot deel van mijn tijd achter een toetsenbord om dit soort stukjes te schrijven, nieuwsberichten te maken en interviews uit te werken. Fysiek niet erg uitdagend dus. Nu heb ik volgens mij al eens uitgelegd dat ik geen sportschooltype ben. De ideale oplossing voor mij was dus om twee dagen in de week een paar uurtjes post te gaan bezorgen, hier in Roermond. Zo loop, fiets en til ik heel wat af. Betaald sporten noem ik het altijd.

Net als veel andere organisaties heeft ook het postbedrijf een personeelsblad. Nu snap ik best dat je met chagrijn niks kunt verkopen of kunt laten zien dat werken bij de post meestal heel leuk is. Toch valt het wel een beetje op dat de collega's op de foto's in het blad altijd met een stralende glimlach hun werk doen. En dat komt natuurlijk omdat het op die beelden zonder uitzondering altijd even stralend weer is.

Nooit zie je eens een postbezorger in regenpak die verwoede doch vruchteloze pogingen doet zijn brieven, kaarten en brievenbuspakketjes droog te houden. Brievenbuspakketjes overigens, die op de foto's altijd het formaat hebben dat ook daadwerkelijk in een brievenbus past. Brievenbussen bovendien, die zich nooit op enkelhoogte bevinden en steevast de standaardafmetingen hebben, zodat de collega's op de foto nimmer in de stromende regen bij drie burens moeten aanbellen om het pakket te bezorgen. Geadresseerden zijn sowieso altijd thuis.

Het ziet er dus allemaal geweldig uit, maar met de realiteit heeft het natuurlijk weinig te maken. Zo werkt dat nu eenmaal in de tijdschriften- en bladenwereld. Het oog wil ook wat. Zelfs in dit magazine zetten cpap-gebruikers op sommige beelden met de grootst mogelijke lol hun masker op, binnen een af en toe wel heel vreemde setting. Je zou bijna gaan geloven dat ze naar een gemaskerd bal gaan, zo veel pure vreugde stralen ze uit. Maar ach, na een voor sommigen misschien moeilijk gewenningsproces heb je er uiteindelijk ook heel veel plezier van. En een veel gezonder leven, waar het uiteraard allemaal om begonnen was.

Dat geldt al evenzeer voor mijn bijbaantje. Dus daar zal ik dan ook maar aan denken als een volgende straffe winterstorm mijn brieven weer eens alle kanten op blaast.

Nooit zie
 je in zo'n
 blad eens
 een foto van
 een post-
 bezorger in
 regenpak

Zeven vragen over...

de 6-wekendip

Heb je eindelijk een goede behandeling voor apneu en dan krijg je opeens een terugval. Hoe kan dat nou? Gezondheidswetenschapper Sandra Houtepen beantwoordt zeven vragen over de 6-wekendip.



1

Wat is de 6-wekendip?

De 6-wekendip is een terugslag die dikwijls optreedt enige tijd na de start van de behandeling van je slaapapneu. Als de behandeling met cpap of mra goed is aangeslagen, zul je meer energie krijgen en je beter voelen. Toch kun je dan opeens last krijgen van ernstige of minder ernstige klachten.

2

Welke klachten kun je dan krijgen?

Lichamelijke klachten, zoals spierpijn en vermoeidheid, komen vaker voor. Daardoor kan het voelen alsof je lijf helemaal niet meer wil doen wat je ervan zou verwachten. Dat gaat vaak gepaard met minder ernstige of soms ernstige emoties. Die kunnen alle kanten opgaan. Van 'ik ben helemaal blij' tot 'ik ben helemaal verdrietig', 'ik moet huilen' of 'ik ben heel erg moe'. Het kan zelfs leiden tot depressieve gevoelens die kunnen uitmonden in suïcidale gedachten, waarvoor medicatie en specialistische behandeling nodig is.

3

Wat is de oorzaak van de terugval?

In de tijd voordat je behandeld werd, heeft je lichaam het stresshormoon adrenaline aangemaakt. Dit als afweermecanisme tegen de ademstops. De dosis adrenaline die dan in je bloed kwam, zorgde ervoor dat de ademhaling weer op gang kwam. Wanneer er door een succesvolle apneubehandeling geen ademstops meer zijn, blijven daarmee ook die adrenalineshots achterwege. Maar de receptoren in je hersenen missen dat en blijven 'zeuren' om hun dosis stresshormonen. Terwijl je lijf er daarvan juist minder aanmaakt. Dat signaal geven ze door aan de hersenen die dat vertalen naar je gevoelsleven. Je moet dus als het ware afkicken van de adrenaline. Deze hormonale onbalans is de bron van allerlei ongemak: uitputtingsverschijnselen, gewichtstoename en stemmingswisselingen, variërend van prikkelbaarheid tot somberheid en angsten.

5



Wat kun je doen als je in zo'n dip zit?

Het beste is even pas op de plaats te maken en te luisteren naar je lichaam. Soms is het nodig om je ziek te melden en later het werken geleidelijk weer op te bouwen. Het vergt geduld om je lichaam met de veranderde hormoonspiegel een nieuwe balans te laten vinden. De bloeddruk moet zoveel mogelijk gereguleerd worden en inspanning en ontspanning moeten in evenwicht gebracht worden. Gezond eten en genoeg blijven bewegen is daarbij cruciaal. Ook is het belangrijk om goed en rustig te blijven ademen. Want met verkeerd ademen bouw je stress op, waardoor je je erg naar kunt gaan voelen. De blootstelling aan buitenlicht is belangrijk om het hormoon melatonine aan te maken. Dat zorgt ervoor dat je slaperig wordt wanneer het donker wordt, zodat je goed in slaap kunt vallen. In een enkel geval kan het gebeuren dat bij een ernstige depressie professionele hulp ingeschakeld moet worden en antidepressiva nodig zijn.

4

Komt de terugval altijd na zes weken?

De zes weken in de benaming is een eigen leven gaan leiden. Soms komt de terugslag sneller, maar het kan ook later gebeuren. De terugval kan ook heel geleidelijk verlopen, waardoor het niet goed merkbaar is. In ieder geval zal de dip pas optreden enige tijd nadat de behandeling goed is aangeslagen. Dan pas vindt de lichamelijke verandering plaats en kan de hele boel op z'n kop gaan staan, waardoor je een neerwaartse spiraal van emoties kunt ervaren.

6

Hoelang duurt het?

Het kan enkele weken tot een paar maanden duren totdat het lichaam een nieuwe balans in de hormoonhuishouding heeft gevonden en de klachten zijn verdwenen. Bij de meeste mensen gaat het gelukkig vanzelf over. Het komt allemaal wel goed, maar: je moet er even doorheen.

7

Kun je de dip voorkomen?

Jammer genoeg kun je de dip niet voorkomen. Het vinden van een nieuwe balans is een onderdeel van het herstelproces. Een zo vroeg mogelijke diagnose van apneu kan er wel aan bijdragen dat de klachten minder ernstig zijn. Wanneer het lang heeft geduurd voordat de apneu ontdekt werd, zal herstel meer tijd vergen.



Marianne Bolhoven-Biesheuvel (65) is voor de tweede keer getrouwd en samen met haar man heeft zij zes volwassen kinderen. Ze is actief in vrijwilligerswerk, zoals Nederlandse taal voor kinderen op basisschoolniveau en voor anderstaligen. Ze helpt haar kinderen waar nodig en houdt van breien en haken.

Mijn Verhaal

'Doordat mijn brein helderder was, kon ik zaken beter overzien en emoties aangaan'

In deze rubriek komen mensen met een bijzonder verhaal aan het woord. Deze keer is dat Marianne Bolhoven-Biesheuvel. Met advies van een orthomoleculair voedingsdeskundige en zelfhypnose kon zij de strijd met haar gewicht en trauma's uit het verleden aangaan. Met dank aan de cpap.

'Voordat ik een aanvraag bij de huisarts deed om mij te laten onderzoeken op apneu, wist ik al heel lang dat ik het had. Ik had het altijd voor me uitgeschoven, wilde de confrontatie niet aangaan. Ik had toch altijd al zo geleefd en ik was bekend met alle ongemakken die dat met zich meebracht. Dat ik doodmoe en ongelukkig was en stemmingswisselingen had, hoorde bij mijn leven. Inmiddels weet ik wel beter.

Na een slaaponderzoek kreeg ik drie jaar geleden een cpap. De eerste weken was het zoeken hoe ik het beste kon slapen met die slang aan mijn neuskap, mijn nachtelijke verlengstuk. Mijn man grapt dat hij met Darth Vader slaapt, we maken er maar pret om. Nou ben ik behoorlijk therapietrouw en na de eerste weken merkte ik dat ik meer energie kreeg. Ik voelde mij goed en wist dat dit te danken was aan de cpap.'

6-wekendip

'Ik werd lid van de Facebookgroep en de ApneuVereniging en ging veel lezen over apneu. Dat heeft mij veel inzicht verschaft en enorm gemotiveerd om therapietrouw te zijn. Zo las ik dat lichamelijk en geestelijk herstel van apneu tot drie jaar kan duren. Alle klachten na die drie jaar worden restverschijnselen genoemd. Kortom, ik had nog drie jaar de mogelijkheid om mijn gezondheid te verbeteren en van mijn klachten af te komen. >

'Ik was het aan mijn overleden broer verplicht om mijn leven anders aan te pakken en wel aan zelfzorg te doen'



Na zes weken kwam de bekende terugval. Ik werd moe, somber en lusteloos. Mijn lichaam en geest hadden het nodige te verwerken nadat zij zes weken lang iedere nacht voldoende zuurstof hadden gekregen. Een groot omkeerpunt. Of terugslag. Hoe je het ook noemen wilt, het was een heftige tijd en het enige dat erop zat was doorgaan. Gelukkig ging deze fase over. Langzaam herstelde ik en kreeg weer meer energie. Vooral mijn denken en concentratie gingen erop vooruit.'

Hekel aan sporten

'Mijn broertje, die al jaren een cpap had, overleed aan een hartstilstand. Hij had morbide obesitas en had een verdikte hartspier. Erfelijk belast, dus ik moest mij laten controleren of ik dat ook had. Gezegend ben ik, dat ik dat niet heb. Wel

werd ik steeds dikker. Totdat mijn man zei dat hij zich zorgen maakte om mijn gezondheid. Ik zag een foto van mezelf en zag overeenkomsten met mijn overleden broer. Ik schrok. Ik moest wat doen. Het was september 2022. Ik kon nog geen tweehonderd meter lopen zonder pijn.

Als er iets is waar ik een hekel aan heb, dan is het sporten. Toch ging ik naar de sportschool. Van mijn fysiotherapeut kreeg ik instructies welke oefeningen ik kon doen zonder mijn lichaam te overbelasten. Ik las over bewegen en welke stofjes je dan aanmaakt, het effect daarvan op lichaam en geest. Dat was voor mij motiverend, samen met het idee dat ik anders dezelfde kant op zou gaan als mijn broer. Ik was het aan hem verplicht om mijn leven anders aan te pakken en wél aan zelfzorg te doen. Een ode aan mijn broertje.'



Wat een prestatie!

'Ik was dankbaar voor de cpap. Daardoor waren mijn nachten beter, mijn brein was helderder en ik kon het aan om iedere week te gaan sporten. Eindelijk voldoende zuurstof tijdens mijn slaap bleek bijzonder effectief. Dat merkte ik duidelijk, ik kon meer aan. Mijn cpap gaat tegenwoordig overal met mij mee, ik wil niet meer zonder. Eind 2022 was ik in Berlijn en heb ik over de gehele dag tien kilometer gelopen. Uiteraard met tussenpozen, maar wat een prestatie! Dat ik dat kon! Als je dat een jaar eerder tegen mij had gezegd, had ik het niet geloofd.'

Ademtechnieken

'Vorig jaar heb ik mijn bloed laten onderzoeken door een orthomoleculair voedingsdeskundige en was verbaasd wat daar

aan informatie uitkwam. Ik kreeg specifieke adviezen, op mijn lijf gericht. Niet alleen over voeding, maar ook over ademtechnieken, beweging, mindfulness, schrijven voor mijzelf, ontspanning en inspanning. Ik ben daarmee aan de slag gegaan, onder begeleiding. Ook ging ik twee keer per week naar de sportschool. Ik zat steeds lekkerder in mijn vel en kreeg meer grip op mijn leven. Doordat mijn brein helderder was, kon ik zaken beter overzien, emoties aangaan.

Ik ben gaan onderzoeken of een maagverkleiningsoperatie iets voor mij was. Dat leek een optie om mijn gewicht normaal te krijgen en te houden. Maar uiteindelijk kwam ik tot de conclusie dat ik toch bij mezelf moest nagaan hoe ik kan stoppen met te veel en ongezond eten. Ik wilde niet in mijn lijf laten snijden. Iets in mij zei dat ik daarmee mijn probleem niet echt aanpakte. Het antwoord zou nog op mijn pad komen.'

Ui pellen

Begin dit jaar zag ik een website over zelfhypnose en slanker worden. Daarin plaats je bij jezelf een virtuele maagband. Dat is niet anders dan dat je jezelf inbeeldt dat je een maagband hebt en niet meer veel kunt eten. Ik kreeg een geheel pakket met verschillende audiobestanden voor begeleiding van emotie-eten en allerlei redenen waarom een mens ongezond en te veel eet. Ook over het helen van je innerlijke kind en het loslaten van emoties. Het is een heftig traject. Ik koos voor de voeding die mijn lichaam nodig had en daardoor had ik minder honger. Ik viel af en voelde mij bijzonder goed. Ik ging van twee naar drie keer per week sporten. Mijn gewicht verlaagde niet zo snel, de spieren die ik ontwikkelde wegen namelijk meer dan het lichaamsvet dat ik verbrandde. Maar ik kreeg wel een andere lichaamsvorm, slanker. De eerste kledingmaat ging er snel af. En een tweede volgde. Maar bij de derde kledingmaat gebeurde er veel met mij op emotioneel en geestelijk vlak. Het is als een ui pellen, steeds gaat er een laagje af. En dat heeft gevolgen. De lagen waren ook een vorm van bescherming, onder zo'n laag lag soms een trauma. Daar mocht ik naar kijken. Ook al had ik die niet meer nodig, toch was het heftig om een laag los te laten. Door de begeleiding en de audiobestanden, en bovenal de steun van mijn man, kon ik dit aangaan.'

Frisse start

'Het is nu oktober 2024 en de drie jaar met een cpap zijn om. Heb ik restverschijnselen van mijn apneu? Ik geloof het niet. Nooit van mijn leven heb ik mij zo goed gevoeld. Ik ben vier kledingmaten afgevallen en wil voor het einde van dit jaar nog één maat afvallen. Dat is mijn streefdoel dat ik gesteld heb bij de start van de zelfhypnose. Ik sta vroeger op en doe meer op een dag. Ik ben niet somber meer, maar dankbaar voor elke dag, ook als het niet meezit. Ik ben helder van geest, kan mij concentreren en heb zin om nieuwe dingen in het leven te ondernemen. Deze kwaliteit van leven is voor mij ongekend. Elke dag een nieuw begin. Een frisse start.'

'Ik ben niet somber meer, maar dankbaar voor elke dag, ook als het niet meezit'

Meekijken met... slaapoefentherapeut Francis Lanen

'Slaap is een 24-uurs dingetje'

Francis Lanen heeft al 35 jaar een praktijk voor slaapoefentherapie en psychosomatische oefentherapie. Daarnaast is ze grondlegger en kartrekker van het Landelijk Netwerk Slaapoefentherapeuten. Hiervoor trekt ze door het hele land als spreker en geeft ze workshops en cursussen.



8.15 uur

Francis vertrekt naar haar praktijk in Waalwijk. Als er geen files zijn, doet ze daar een half uur over. Het begin van een lange werkdag, vaak tot tien uur 's avonds. Ze houdt ervan twee dagen lang te werken in plaats van de praktijk te versnipperen over nog meer dagen. Vandaag is het vrijdag en stopt ze al om 18 uur, want ze moet haar bus nog inpakken voor de cursus die ze de volgende dag gaat geven aan beroepsgenoten. Ze krijgen dan scholing over diverse expertisegebieden van de slaap. Zo geeft ze binnenkort een cursus over slaap en dementie voor zorgpersoneel en een cursus over pubers en hun zelfbeeld.

9.00 uur

Start van de eerste vijf behandelsessies, meestal van een half uur. De meeste mensen hebben spanningsgerelateerde klachten. Ook komen er mensen die zijn doorverwezen met slaapproblemen. Francis: 'Maar negen van de tien keer hebben de mensen met spanningsgerelateerde klachten ook slaapproblemen. En bij de mensen met slaapproblemen blijkt dat die problemen vaak te maken hebben met zaken die zich overdag afspelen. Zo blijkt vaak dat slaap een 24-uurs dingetje is.'

Vandaag behandelt Francis een man die problemen heeft met inslapen, doorslapen en vroeg wakker worden. 'In eerdere sessies bleek dat dit voornamelijk komt door angst om niet

in te kunnen slapen en daardoor overdag niet goed te kunnen functioneren op het werk. Dat is vaak een cirkel die zichzelf in stand houdt.'

Voor de lunch ontvangt Francis een vrouw die binnenkort gaat verhuizen en daar vreselijk tegenop ziet. Omdat ze niet van verandering houdt, levert het idee van verhuizen alleen al slaapproblemen op. Francis coacht haar met behulp van een treintje met wagonnetjes. Die wagonnetjes staan voor kleine stappen die in het proces van de verhuizing genomen moeten worden. 'Ik geef haar concrete tools om tegen haar brein, dat er een enorme problemenberg van maakt, opgewassen te zijn. Door doemdenken en beren op de weg kunnen mensen blokkeren in hun gedrag. Met deze aanpak blijft het verhuisproces voor haar overzichtelijk en beter behapbaar.'

12.00 uur

Tijd voor een gezonde lunch zonder koolhydraten. Maar ook wat mailtjes versturen, mensen terugbellen en andere zaken afhandelen. En belangrijk: een stukje wandelen. 'Lekker naar buiten en je even met andere dingen verbinden. Daar kan ik volop van genieten als buitenmens en natuurliefhebber.'

13.00 uur

De tweede ronde van vijf behandelsessies, onder andere met



een man die apneu heeft. Francis' betrokkenheid bij apneu is vanuit de praktijk ontstaan. 'Er klopte ooit een vrouw met slaapproblemen bij me aan. Ze vertelde over vermoeidheid, snurken en nogal wat andere klachten, zoals diabetes en hoge bloeddruk. Ik heb haar terugverwezen naar haar huisarts met de vraag haar te laten onderzoeken op apneu. Ze bleek 32 ademstops per uur te hebben.' Sindsdien is Francis ook bij andere patiënten alert op signalen van apneu en ontwikkelde ze speciale skills hiervoor.

De cliënt van vandaag heeft problemen met wennen aan het masker. Francis heeft hem gevraagd zijn cpap en het masker mee te nemen. Hij gaat met het masker op de oefenbank liggen, Francis zit naast hem en geeft korte opdrachten. Ze vraagt naar wat hij voelt en reageert daar weer op. Zo ontstaat een samenspel waardoor de patiënt na meerdere sessies zelf vaardig wordt en vertrouwd raakt met het masker.

15.30 uur

Theepauze. Even ontspannen bij een kopje thee en de boel loslaten. Een paardenfilmpje op YouTube doet het altijd goed.

16.00 uur

De laatste vier patiënten van deze vrijdag, waaronder een puber met inslaapproblemen. Francis: 'Tegenwoordig hebben pubers veel uitdagingen. Ze willen vaak niets missen. Daardoor

gaan ze later naar bed en slapen veel later in. Maar ze moeten er wel op tijd uit voor school. Ze hebben dan een zogenaamde social jetlag, waardoor ze niet meer goed functioneren overdag.' Francis helpt hem met behulp van chronotherapie in een gezonder bioritme te komen. Dat is met licht en donker, maar ook met vaste slaaptijden. Geen schermmpjes voor het slapengaan, 's morgens ontbijten, heel veel licht, gaan bewegen enzovoorts. Maar stappen in het weekend gooit het zorgvuldig opgebouwde bioritme weer helemaal overhoop.

18.00 uur

De laatste patiënt gaat de deur uit. Nog even wat administratieve klusjes, stofzuigen en afwassen. En dan de bus inpakken voor de cursus morgen. Francis checkt of ze alle materialen in de bus heeft gezet. Daarna de deur achter zich dicht en naar huis. De meeste files zijn al opgelost.

'Door doemdenken en beren op de weg kunnen mensen blokkeren in hun gedrag'

Uitgelicht

Kranten, tijdschriften, tv, social media, websites: in allerlei media is informatie over apneu, een gezonde leefstijl en verwante onderwerpen te vinden.

In deze rubriek lichten we er een paar uit. Heb je een suggestie voor deze rubriek? Stuur dan een e-mail naar redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl.



Schommelend gewicht

Wist je dat je gewicht per dag kan verschillen? De ene dag weeg je bijvoorbeeld een kilo meer dan de dag ervoor. Dat kan ontmoedigend zijn voor mensen die bezig zijn met afvallen.

Toch zijn die schommelingen volgens Jaap Seidell, hoogleraar voedingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, heel normaal.

De oorzaak is het veranderende vochtgehalte in je lichaam. Zowel de vloeistoffen die je drinkt als het voedsel dat je eet, bevatten veel vocht. Dat vocht bewaart ons lichaam tussen de cellen en uiteindelijk in de blaas. Zo draagt het bij aan het getal op de weegschaal.

Laat je niet ontmoedigen door die schommelingen, zegt Seidell. Zijn advies: weeg je altijd op hetzelfde moment, bij voorkeur in de ochtend nadat je naar het toilet bent geweest.



Ontboezeming

Karliën keek raar op, toen haar man Thomas in hun eerste huwelijksnacht plots een cpap tevoorschijn haalde. 'Ik moet je iets vertellen', zei hij. 'Ik ben in behandeling voor slaapapneu.' Waarop hij het apparaat op zijn nachtkastje zette. Het pasgetrouwde stel doet mee aan het Vlaamse tv-programma 'Blind getrouwd', in Nederland beter bekend als 'Married at first sight'. Karliën moest even slikken, maar gelukkig was het cpap-apparaat geen 'dealbreaker' voor het kersverse stel. Maar of ze bij elkaar blijven, is nog de vraag. (HLN.BE)

'Ik ga rustig zitten, leg mijn handen op mijn buik, adem in door mijn neus en uit door mijn mond en zorg dat mijn adem vanuit mijn buik komt.'

(column Ed Moolenaar op pagina 41)



Wakker liggen in het ziekenhuis

Wie weleens in het ziekenhuis heeft gelegen, weet: een goede nachtrust zit er meestal niet in. Piepende alarmen van apparaten, snurkende kamergenoten, pratende medewerkers op de gang. En als je dan eindelijk slaapt, word je al om zes uur gewekt voor controles.

Een overzichtsstudie van Amsterdam UMC in 2022 toonde dat patiënten gemiddeld twee uur per nacht wakker liggen. Er zijn onderzoeken gaande om oplossingen te bedenken, onder andere of het alarm van infuus en hartslagmeting minder gevoelig kan worden ingesteld. Amsterdam UMC maakt het verplegend personeel bewust van geluidsoverlast tijdens de nachtdienst. Patiënten krijgen oordopjes en een slaapmasker aangeboden. Een hotelervaring zal het nooit worden, maar men streeft wel een betere nachtrust voor patiënten na. (DE VOLKSKRANT)



Geen pil maar gedragsverandering

Meer dan de helft van de patiënten die met slaapproblemen op het spreekuur van de huisarts komt, krijgt pillen voorgeschreven. Als het aan het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) ligt, gaat dat veranderen. De nieuwe NHG-richtlijn over slaapproblemen adviseert om slaappillen alleen in uitzonderlijke situaties voor te schrijven. Beter is het om slaapproblemen met een gedragsmatige behandeling aan te pakken, dat is op de lange termijn effectiever. Bijvoorbeeld door patiënten te behandelen met ontspanningsoefeningen of het bijhouden van een slaapdagboek, het doorbreken van verkeerde slaapgewoonten en het aanpakken van niet-helpende gedachten over slaap. De aangepaste NHG-richtlijn biedt huisartsen praktische handvatten om slapeloosheid zonder pillen te behandelen. (NHG.ORG)



Langzamer ademen

'Haal eerst eens even rustig adem.' Een zin die je vast wel eens hoorde of gezegd hebt tegen iemand die last had van stress. Psycholoog Roderik Gerritsen onderzoekt het effect van anders ademen.

De focus op ademhaling activeert het parasympatisch zenuwstelsel. Dit is het deel van je zenuwstelsel dat ervoor zorgt dat organen in een toestand van rust en herstel komen. Bij langzamer ademen, vaak als resultaat van ademen met aandacht, daalt je hartslag. Je vertelt je lichaam als het ware dat het niet hoeft te reageren op bedreigingen.

Wil je dit zelf oefenen?

Gerritsen adviseert om het eerst in rust te proberen. 'Adem zes keer per minuut, dus tien seconden per ademhaling. Doe je dit regelmatig, dan daalt ook de frequentie van je basisademhaling en dat verlaagt de stress.'

(UNIVERSITEIT LEIDEN)

Door afvallen (bijna) geen apneu meer



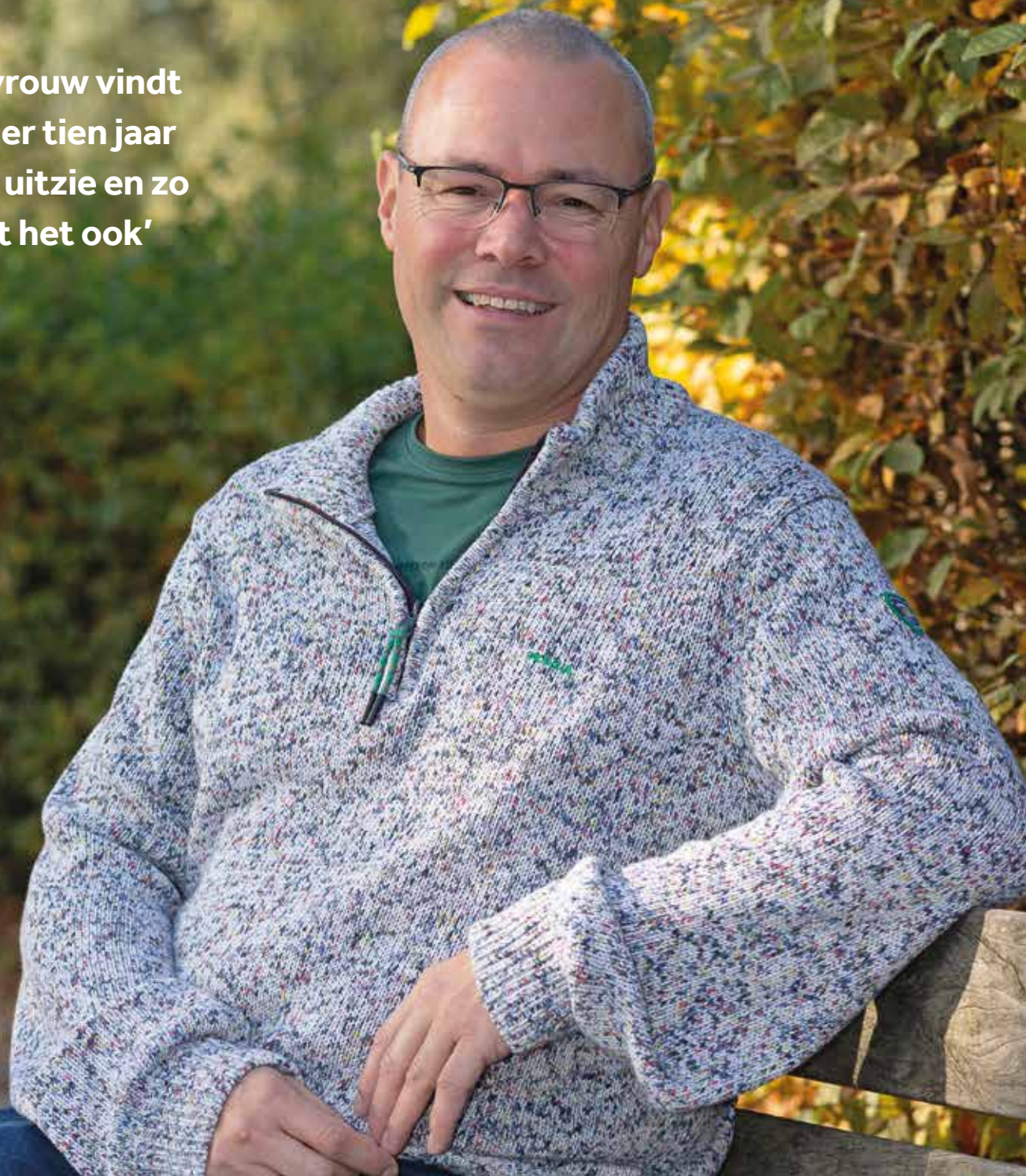
Nee, niet iedereen met apneu heeft overgewicht, maar de combinatie komt wel vaak voor. Afvallen dan maar om minder last van apneu te hebben? Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Toch lukt het een enkeling, zoals Silvia, Mischa en Monique.

'Ik ben nu fitter, vrolijker en beweeglijker'

Silvia Sweers (46)

'Twee jaar geleden was ik moe en veel te dik, ik lag altijd uitgeput op de bank. Bovendien kreeg ik te horen dat ik diabetes type 2 had én apneu, met 50 ademstops per uur. Van die apneu wilde ik zo snel mogelijk af. In 2018 heb ik een poosje op de intensive care gelegen en heb ik een trauma overgehouden aan het beademingsmasker. Dat leek precies op een apneumasker. Ik besloot daarom af te vallen door een maagverkleining. Na de operatie begon ik me al snel een stuk beter te voelen. Mijn maag was inmiddels zo groot als een kiwi, dus ik at minimaal. In totaal verloor ik 50 kilo. Ik ging drie keer per week sporten en verder neem ik twee keer per week een duik in het zwembad. Ik ben nu fitter, vrolijker en beweeglijker. Mijn omgeving reageerde in eerste instantie niet enthousiast op de maagverkleining vanwege het risico op complicaties, maar nu zijn ze vol bewondering over mijn figuur en mijn energie. Ik draag nu maatje S en kan weer leuke kleding aan. Het grootste cadeau is dat ik geen apneu en geen diabetes type 2 meer heb. Zonder masker slapen is een grote zegen. Als ik nu op de bank lig, heb ik iets inspannends gedaan en rust ik gewoon even uit. Nog steeds ben ik verbaasd hoeveel invloed afvallen op mijn apneu heeft. Binnenkort krijg ik voor de zekerheid weer een slaaptest, maar ik heb er alle vertrouwen in.'

‘Mijn vrouw vindt dat ik er tien jaar jonger uitzie en zo voelt het ook’



Mischa van Doorn (49)

‘Ik heb een cateringbedrijf en was heel vaak moe. Ik dacht dat het van het harde werken kwam. Tot er corona uitbrak. De zaak moest dicht en er kwam rust. Maar ik bleef moe. Ruim anderhalf jaar geleden werd er apneu ontdekt: ik had 85 ademstops. Eenmaal aan de cpap ging het al snel beter. Naast apneu heb ik ook reuma met veel pijn als gevolg. Tot ik medicijnen kreeg die ik wekelijks moet inspuiten. Een wondermiddel voor mij. Helaas werd ik nog niet echt fit. Mijn reumatoloog stelde voor om een GLI-traject te doen: een half jaar lang onder begeleiding sporten met een diëtist en een leefstijlcoach. Na dat half jaar ging ik verder met bewegen en viel ik 15 kilo af. Nu slaap ik veel beter en heb ik beduidend meer energie. Laatst zei mijn longarts dat mijn controles er erg goed uitzagen en dat ik mocht proberen om soms een nachtje zonder apparaat te slapen. Maar dat durf ik nog niet. Dankzij het afvallen, de cpap en de reumamedicatie is er een wereld voor me opengegaan. Ik moest altijd op de bank liggen na mijn werk. Nu denk ik: wat zal ik nou eens gaan doen? Mijn vrouw vindt me er tien jaar jonger uitzien en zo voelt het ook. Nog een kilo of vijf eraf en dan ben ik tevreden.’



'Ik wandel en fiets weer en heb mijn leven terug'

Monique Soemers (64)

'In 2009 kreeg ik de diagnose Ehlers-Danlos, een aangeboren afwijking in het bindweefsel, waardoor mijn gewrichten snel uit de kom gaan. Ik bewoog niet meer, want alles deed pijn. Ik kon nauwelijks meer lopen. kreeg een scootmobiel en een rollator. Ik verloor mijn leuke baan en intussen werd ik steeds dikker. Op het laatst had ik een BMI van 39. Tien jaar geleden ontdekte de neuroloog dat ik apneu had: obstructieve en centrale apneu in een vrij ernstige vorm, met 68 ademstops. Ik kreeg een cpap en zuurstof. In eerste instantie knapte ik nog niet op, maar toen ik er naar vermogen bij ging sporten, werd het al snel wat beter. In 2017 besloot ik een maagverkleining te ondergaan, want met al die lichamelijke beperkingen moest er iets gebeuren. De ingreep leverde mij 65 kilo gewichtsverlies op. De belangrijkste reden voor mij was dat ik van de apneu af wilde. Toen ik eenmaal aan het afvallen was, kreeg ik steeds meer energie en was ik veel minder moe. In 2022 werd vastgesteld dat ik geen slaapapneu meer had. Ik ben nu helemaal vrij van alle apparaten. Ik wandel en fiets weer en heb mijn leven terug. Al een jaar of drie heb ik een stabiel gewicht en ik voel me prima. Ik heb nu maat 36/38 en kan weer op koopjes jagen.'

Stilte en comfort!

Het Respireo Alnest apneu-masker geeft mij de nachtrust die ik nodig heb!

Respireo Alnest Het innovatieve apneu-masker

- Handige markering voor een gemakkelijke afstelling;
- Zachte stof, zonder naden;
- Verkrijgbaar in S / M / L.

'Dankzij dit stille masker, kan mijn partner ook rekenen op een goede nachtrust'

Voor meer informatie, neem contact met ons op via:
info.healthcare-nl@airliquide.com
of bel: 088 250 3500





Stap voor stap vooruit

Cynthia Lukassen
*blogt, moedert en slaapt
 elke nacht met een cpap.
 In haar column plukt ze
 steeds een moment
 uit haar dagelijks leven
 met slaapapneu.*

Mijn man, schoonvader en zwager hadden het al gezegd: dit laatste stukje is het pittigst. Daarom wandel ik nu stug door, terwijl mijn man en zwager zich een eindje verderop over mijn dochter ontfermen. Stap voor stap vooruit. Schuin achter me voel ik mijn schoonvader met me meelopen. Als mentaal steuntje in de rug. Bij het passeren van een groepje mensen hoor ik een vrouwenstem. 'We zijn er bijna, lieverd. Je hebt dit helemaal alleen gelopen. Wat knap. Ik ben zo trots op je.' Terwijl de kleindochter naar haar oma lacht, stoot mijn schoonvader me zachtjes aan. 'Hoorde je dat? Die complimenten gaan stiekem ook over jou hoor.'

Met een glimlach op mijn gezicht loop ik door, terwijl mijn gedachten terug gaan naar de afgelopen jaren. Deze wandeling is namelijk een vaste traditie van mijn schoonfamilie. Al vanaf het begin van onze relatie was mijn man duidelijk: de eerste zaterdag van september is gereserveerd voor de Airborne Wandeltocht. En dus zat ik de afgelopen negen jaar elke editie trouw langs de kant. Kijkend naar de massa's mensen die samen wandelend stil stonden bij wat hier ooit is gebeurd: de Slag om Arnhem in 1944. Ik genoot volop van de saamhorige sfeer. Maar geen haar op mijn hoofd die eraan dacht om mee te lopen.

Want dat kon ik niet. Het ontbrak me aan energie, conditie en spierkracht. Negen jaar geleden was een kleine wandeling naar het winkelcentrum al uitdagend voor me. Dus zelfs de kortste afstand van tien kilometer wandelen was simpelweg onmogelijk. Maar toen kwam de diagnose slaapapneu, gevolgd door mijn cpap die elke nacht mijn ademstops wegblaast, en mijn langzame herstel. Stap voor stap vooruit. Tegenwoordig word ik uitgerust wakker, werken mijn spieren soepel en voel ik me fit. Wandelen is zelfs mijn hobby geworden.

Het gevoel van verzuring in mijn benen brengt me terug naar dit moment. 'Hoe lang nog?' vraag ik aan mijn schoonvader. Hij wijst naar het einde van de straat. 'Daar de hoek om en we zijn er.' Verbaasd kijk ik naar het einde van de weg. Alleen dat stukje nog? Mijn stille angst dat deze wandeling toch een stap te ver was, blijkt ongegrond. Sterker nog, ik voel me helemaal niet uitgeput. Alleen een beetje lekker moe.

Als we de hoek om lopen, pak ik mijn schoonvaders hand. Een traan dwarrelt uit mijn ooghoek naar beneden. Terwijl we hand in hand de laatste meters lopen, sta ik stil bij mijn lichaam. Dit lichaam dat steeds meer kan. Stap voor stap vooruit. Telkens weer. Zo knap. Ik ben er zo trots op.

'Hoe lang
 nog?' vraag
 ik aan mijn
 schoonvader.
 Hij wijst naar
 het einde
 van de straat.
 'Daar de hoek
 om en we
 zijn er'

Gezond

Vitaal leven en ouder worden, dat willen we natuurlijk allemaal.

Op deze pagina's vind je tips en trucs voor een gezond lijf.



Voedzame linzensoep

Linzen zijn er in verschillende soorten, maten en kleuren. Deze peulvrucht bevat een goede bron van eiwitten, ze zijn goed voor de darmflora en bevatten alle essentiële aminozuren. De soep geeft snel een verzadigd gevoel.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 liter groentebouillon
- 200 gram gele of bruine linzen
- grote ui en 2 teentjes knoflook
- 2 stelen bleekselderij
- ½ wortel
- ½ eetlepel kerrie
- ¼ knolselderij
- zout en peper

Bereiding:

- Snijd de groenten en knoflook in stukjes, houd de knolselderij apart.
- Fruit de groenten (zonder de knolselderij) samen met ui en knoflook.
- Voeg de linzen toe en kook deze in 20 min gaar in de bouillon.
- Blokjes knolselderij beetgaar koken, dit gebruik je als garnering.
- Breng de soep op smaak met de kerrie, zout en peper en pureer het linzenmengsel met een staafmixer.
- Voeg als laatste de blokjes knolselderij toe.



'Warme sokken aan in bed helpen je om in slaap te vallen, omdat hierdoor je lichaamstemperatuur een beetje daalt' Slaapexpert Lisette Venekamp in het AD

Het beste etiket

Fabrikanten willen nog weleens creatief omgaan met wat ze op een etiket zetten. Goed dus om te weten waar je op moet letten.

Voor verschillende producten zijn er verschillende benamingen. Als je suiker wilt opsporen, kijk dan naar alle woorden die eindigen op -ose (glucose, fructose, dextrose etc.), alles wat eindigt op stroop, siroop, honing of nectar en alle termen waarin suiker expliciet wordt genoemd.

In de voedingswaardetabel kun je zien hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten in het product zitten. Je kunt er ook vitamines en mineralen in terugvinden, maar deze hoeven niet allemaal vermeld te worden.

De volgorde van de ingrediënten laat zien van welk bestanddeel er het meeste in het product aanwezig is.

E-nummers kunnen dienen voor de kleur, houdbaarheidsdatum en smaak. Veel E-nummers zijn chemisch, maar enkele hebben ook een natuurlijke oorsprong. Controleer ze dus online om de oorsprong vast te stellen.

Soms zijn er gezondheidslabels zichtbaar zoals 'light', 'volkoren' of 'rijk aan vezels'. Niet alles is een garantie voor een gezond product! Er zijn apps beschikbaar zoals de gratis 'Kies ik gezond'-app van het Voedingscentrum, die inzicht geeft in de verschillende voedingsmiddelen.

Tot slot: het beste etiket is geen etiket. Oftewel, kies zo veel mogelijk voor onbewerkte natuurlijke producten. Probeer zo weinig mogelijk voorverpakte en bewerkte voedingsmiddelen te gebruiken en kook zo veel mogelijk vers.



Als je wandelt verbrand je ongeveer 1 kcal per kilo lichaamsgewicht per kilometer. Dit betekent dat een vrouw van 80 kilo ongeveer 80 kcal per kilometer verbrandt. Reken maar eens uit wat dit voor jou betekent.



Winterwandelen

Trek je dikke jas aan en ga lekker naar buiten deze winter. Want wandelen is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je humeur. Tien pluspunten op een rijtje.

- 1 Wandelen waarbij je niet buiten adem raakt is de beste manier om je eetlust te reguleren. De calorieën die je tijdens een wandeling verbrandt, maken niet hongerig. Dit in tegenstelling tot intensieve sporten, waarbij je na afloop geneigd bent om te gaan eten.
- 2 Je vergroot je creativiteit. Uit onderzoek blijkt dat proefpersonen tijdens het wandelen 60 procent creatiever waren in vergelijking met personen die stilstaten.
- 3 Bij elke kilometer die je loopt, verbrand je flink wat calorieën. Het tempo maakt hierbij niet uit.
- 4 Wandelen kun je bijna altijd en overal doen. Je hoeft je lichaam niet voor te bereiden op de belasting.
- 5 Je humeur verbetert. Dit komt omdat je gevoel van eigenwaarde stijgt wanneer je je fitter voelt en door de ontspanning die wandelen geeft.
- 6 Je bloeddruk en cholesterol gaan omlaag naarmate je steeds meer gaat wandelen.
- 7 Wandelen versterkt je spieren.
- 8 Door te wandelen versterk je je botten, je skelet wordt daardoor sterker.
- 9 Door tijdens het wandelen je tempo te verhogen en te verlagen verbeter je je conditie.
- 10 Door een stappenteller te gebruiken kun je je motivatie vergroten. (BRON: MAGAZINE BODYMIND)

Froukje Siekman (58) is verpleegkundige in een slaapcentrum van een topklinisch ziekenhuis. Daarnaast heeft ze een coachpraktijk op het gebied van leefstijl en vitaliteit.



Koffer uitpakken

'Als ik stress heb, lukt het me niet te letten op gezonde voeding.' Zomaar een opmerking die ik als leefstijl- en vitaliteitscoach met grote regelmaat hoor. Gezonde voeding en negatieve emoties, het lijken wel elkaars grote vijanden. 'Vertel eens', moedig ik mijn klant dan aan, 'wat zit je in de weg?' Heel vaak gaat het dan niet over de klant zelf, maar over mensen uit diens omgeving. 'Ik neem de problemen van die ander zo serieus, dat het uiteindelijk mijn probleem is geworden', vertelt mijn klant. 'En ja, dan ga ik snoepen en komt er van de rest van mijn gezonde leefstijl ook niet zoveel terecht.' Ik laat een stilte vallen waarin we beiden kunnen nadenken.

Want ik kan nu twee kanten op. Of ik vraag mijn klant hoe hij omgaat met het probleem van de ander, of ik gooi het over een andere boeg. Ik besluit het laatste te doen. 'Ik hoor dat je het een en ander in je "koffer" meedraagt, zullen we die eens uitpakken? En kijken wat er van de inhoud echt van jou is en wat van die ander?' Met enige schroom begint mijn klant de denkbeeldige, zware koffer uit te pakken. 'De balans tussen werk en privé slaat soms de negatieve kant op', vertelt mijn klant. 'Daar zou ik wel iets aan kunnen doen. En o ja, de mantelzorg voor mijn vader valt me zwaar. Samen met hem ga ik kijken hoe dit anders kan.' Zo sorteren we de inhoud van de koffer en wordt die wat minder zwaar.

Door het leven zo te ordenen ('is dit van mij of van de ander?'), ontstaat er vaak ruimte. Ruimte waarin je ook weer een plekje kan vinden om gezond met leefstijl om te gaan. Leefstijl is gelukkig niet alleen maar voeding. Het gaat ook over beweging, slaap en ontspanning. Stop van dat laatste maar flink wat in je koffer, ik garandeer je dat dat heerlijk licht aanvoelt.



Claudia Berends heeft geneeskunde gestudeerd aan de Universiteit van Amsterdam. Ze begon daarna bij chirurgie in ziekenhuis St Jansdal in Harderwijk, waaraan ze nu nog in deeltijd als 'kliniek-arts' is verbonden. Sinds 2021 werkt ze als arts-onderzoeker op het gebied van obesitas en slaapapneu bij Vitalys en als promovendus aan de Universiteit Wageningen.

Arts-onderzoeker Claudia Berends over obesitas en apneu

Maagverkleiningsoperaties worden veiliger en efficiënter

Slaapapneu kan tijdelijk verergeren als iemand een maagverkleining moet ondergaan. Wat betekent dat voor de zorg rondom zo'n operatie? Arts-onderzoeker Claudia Berends heeft die vraag opgepakt in een promotieonderzoek.

Veel mensen die kampen met overgewicht, hebben ook apneu. Te veel vetweefsel, met name bij de nek, werkt negatief door. Tijdens je slaap ontspannen alle spieren en drukt dat vetweefsel op de luchtpijp, waardoor de luchtweg dichtvalt. Andersom kan weinig en slecht slapen ook de stofwisseling beïnvloeden. Uit onderzoek is gebleken dat mensen dan overdag meer (vetrijk) eten. Kortom, obesitas en slaapapneu zijn sterk met elkaar verweven en beïnvloeden elkaar dikwijls negatief.

Kliniek tegen overgewicht

Vitalys profileert zich als een kliniek tegen overgewicht. Hier verrichten gespecialiseerde chirurgen jaarlijks circa 1.400 maagverkleiningsoperaties. Het is dan ook niet verbazingwekkend dat juist daar de vraag opkwam wat zo'n operatie betekent voor iemand met slaapapneu. En hoe je de zorg rondom een maagverkleining het beste kunt vormgeven. In 2021 heeft arts-onderzoeker Claudia Berends die vraag opgepakt voor een gedegen onderzoek, waarmee ze in 2025 hoopt te promoveren.

Vraag naar BMI

De kans dat er bij een maagverkleiningsoperatie complicaties optreden, is groter bij mensen met onbehandeld slaapapneu. In andere landen werken ze daarom vaak met vragenlijsten die vooraf moeten worden ingevuld. Voor Vitalys is dat niet efficiënt. Berends daarover: 'Een vraag of de BMI hoger is dan 35, is voor een maagverkleining niet zo relevant. Het antwoord is natuurlijk ja, anders word je niet bij ons geopereerd. Ook het vragen naar een grotere nekomtrek of hoge bloeddruk levert voor ons geen extra informatie, omdat dit veel voorkomt bij onze populatie. In Nederland testen veel klinieken en ziekenhuizen alle patiënten voor een maagverkleining op slaapapneu middels een slaaponderzoek.'

Extra zuurstof

Heb je er iets aan om voor zo'n operatie te testen op slaapapneu? En heeft een mogelijk daaropvolgende behandeling met een cpap voorafgaand aan de operatie zin? Die vraag heeft Claudia Berends opgepakt in een van haar onderzoeken. 'De aanpak van eerst testen en eventueel behandelen vraagt veel zorgtijd en is duur. Wat voegt dat toe als de kans groot is dat deze mensen na een maagverkleiningsoperatie veel minder of helemaal geen last meer

hebben van apneu? Wij testen niet vooraf op apneu, maar houden de patiënten tijdens en na de operatie extra goed in de gaten. Als ze van de operatiekamer komen, liggen ze aan de monitor en krijgen ze extra zuurstof toegediend.'

Net zo veilig

De vraag is natuurlijk of de risico's op complicaties bij de operaties zonder voorafgaand testen niet te groot zijn. Ze licht de onderzoeksaanpak toe: 'We hebben 1.400 gevallen onderzocht. De helft is behandeld volgens onze aanpak, dus zonder testen vooraf, de andere helft is wel van tevoren getest. Daar is uitgekomen dat het even veilig is. Het aantal gevallen met complicaties is in beide groepen hetzelfde. Maar onze aanpak is een stuk goedkoper per patiënt. We hebben ook gekeken naar de patiënttevredenheid, of ze zich bijvoorbeeld vermoeid voelden. Maar ook daarin zagen we geen verschil.' Het onderzoeksteam van Vitalys gaat dit onderzoek uitbreiden door de geopereerde mensen nog vijf jaar te blijven volgen.

Masker aan de kant

Het is natuurlijk niet zo dat na de maagverkleiningsoperatie het overtollig vetweefsel in de nek direct is verdwenen. Er volgt een geleidelijk veranderingsproces dat wel maanden kan duren. 'Maar', zo zegt Berends erbij, 'we horen ook wel dat mensen na een maand het masker aan de kant hebben gegooid, omdat ze denken het niet meer nodig te hebben. Dan is het altijd wel raadzaam de mate van slaapapneu te laten testen bij een

'Sommige mensen gooien een maand na de maagverkleiningsoperatie het masker aan de kant, omdat ze denken het niet meer nodig te hebben'



longarts en nooit zelf te stoppen met de cpap-behandeling.' Haar onderzoek omvat nog andere onderdelen. 'We hebben bij 400 patiënten gekeken naar de effectiviteit van de normaal bij een operatie toegepaste zuurstoftoediening 's nachts. Wat er met slaapapneu gebeurt, is dat de keel dichtvalt. Dan blaas je zuurstof tegen een dichte deur. In het onderzoek geven we de ene helft wel, de andere helft geen zuurstof. Zien we dan verschil in ademstops?' Ze is nu bezig met de verwerking van de resultaten. Die zijn uiteraard niet alleen van belang bij maagverkleiningsoperaties, maar ook als mensen met apneu en overgewicht andere operaties moeten ondergaan.

Derde nacht

In een andere, nog lopende studie wordt bij zestig patiënten het zuurstofgehalte in de eerste nacht en de derde nacht na de operatie gemonitord. 'Juist in die derde nacht', licht Berends toe, 'zijn de middelen van de narcose uitgewerkt en wordt een tekort aan slaap ingehaald met mogelijk een piek in ademstops tot

'In de derde nacht na de operatie, als de narcosemiddelen zijn uitgewerkt, kan er een piek in ademstops ontstaan'

gevolg. Het is dan de vraag of er kritische situaties ontstaan en of je patiënten dan wakker moet maken of extra zuurstof moet toedienen. Verpleegkundigen gaven overigens al aan dat dat niet vaak gebeurt.'

Zuivel en eiwitten

Promotor van het onderzoek van Claudia Berends is Eric Hazebroek, die verbonden is aan Vitalys en ook een leerstoel heeft aan de universiteit van Wageningen. De link met Wageningen is de link tussen obesitas en voeding. Dan gaat het er niet alleen om hoe voedingspatronen tot obesitas kunnen leiden. Na een maagverkleiningsoperatie krijgen de mensen minder voeding binnen en dan is het belangrijk dat het de goede voeding is. Berends: 'Als je snel afvalt, dan kiest je lijf eerder voor het afbreken van spieren dan van vet, want dat levert je sneller energie. We stimuleren mensen om meer zuivel en vooral eiwitten te eten, want dat beschermt tegen de afbraak van spieren.'

Verslavingsgevoelig

Een maagverkleining is geen garantie dat overgewicht en mogelijk apneu niet meer terugkomen. Een gezonde leefstijl volhouden is erg belangrijk. 'Daarom begeleiden we de patiënten met een intensief voor- en natraject van vijf jaar. Deze begeleiding vindt plaats in een groep met andere patiënten die gelijktijdig eenzelfde soort operatie ondergaan. Zo kunnen ze ervaringen uitwisselen. Dat werkt stimulerend.'

Begeleiding is ook van groot belang omdat veel patiënten gevoelig zijn voor verslaving en slecht kunnen matigen. Berends vertelt over ervaringen uit de praktijk: 'Als je verslavingsgevoelig bent, dan is er een gereede kans dat je na een maagverkleining in plaats van naar eten grijpt naar bijvoorbeeld alcohol of drugs. Daarom wordt iedereen bij binnenkomst gescreend door een team met een arts, verpleegkundige, psycholoog en diëtist. Ook in het voor- en natraject zijn soms specifieke gesprekken met een of enkele van deze deskundigen gewenst.'

Veelomvattend

Het geeft aan hoeveel vakgebieden rond obesitas van belang zijn. Als er iets duidelijk is geworden in de zorg rond apneu en gerelateerde medische problemen, zoals obesitas, is het wel de veelomvattendheid en complexiteit. Berends benoemt daarbij de samenwerking rond overgewicht in een multidisciplinair overleg met een chirurg, een maag-, darm- en leverspecialist, een psychiater en een internist. 'Dat is overigens nog tamelijk uniek', voegt ze eraan toe.



VIVISOL

SOLGROUP

U bent bij ons welkom voor
alle OSAS-therapieën:

- PAP-therapie
- Positietherapie
- MRA

Kijk op pap.vivisol.nl & mra.vivisol.nl
voor extra ondersteuning bij uw therapie.



longzorg



beaderning



apneuzorg

We care

Problemen met het CPAP-masker?

 **Inspire**
Sleep Apnea Innovation



Ontdek NU het alternatief zonder masker.*

Al meer dan 75.000 patiënten met een matige tot ernstige vorm van obstructieve slaapapneu kunnen dankzij Inspire weer slapen, zonder CPAP-masker.



Met één druk op een knop te activeren**

WE HELPEN U GRAAG!***

 **0800 230 04 13**

(gratis en vrijblijvend)



www.InspireSleep.nl



*De Inspire-therapie kan bij patiënten met matige tot ernstige slaapapneu waarbij door een arts is bevestigd dat een behandeling met positieve luchtwegdruk (bijvoorbeeld met een CPAP-masker) niet werkt¹ of niet wordt verdragen/getolereerd¹ en waarvoor uit medisch oogpunt de Inspire-therapie geschikt is. **De Inspire-therapie is een tongpacemaker die chirurgisch wordt geïmplant. Met de afstandsbediening schakelt u de therapie in en uit en stelt u de sterkte van de stimulatie in. ***Ons telefonisch advies is geen vervanging voor overleg met een arts. De productcategorie (C)PAP-masker wordt niet in twijfel getrokken. Individuele behandelingsresultaten kunnen variëren. Meer informatie over de Inspire-therapie, implantatie, toepassing, werking, risico's en veiligheidsvoorschriften vindt u op www.InspireSleep.nl. Hier komt u ook te weten bij welke klinieken in de buurt van uw woonplaats u terecht kunt voor het implanteren van een tongpacemaker in het kader van de Inspire-therapie. U kunt ook de telefonische hulplijn bellen op NL 0800 230 04 13 / B 035 00 36 18.

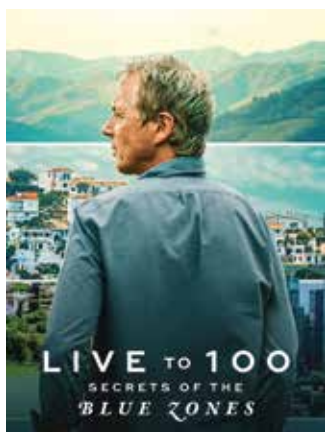
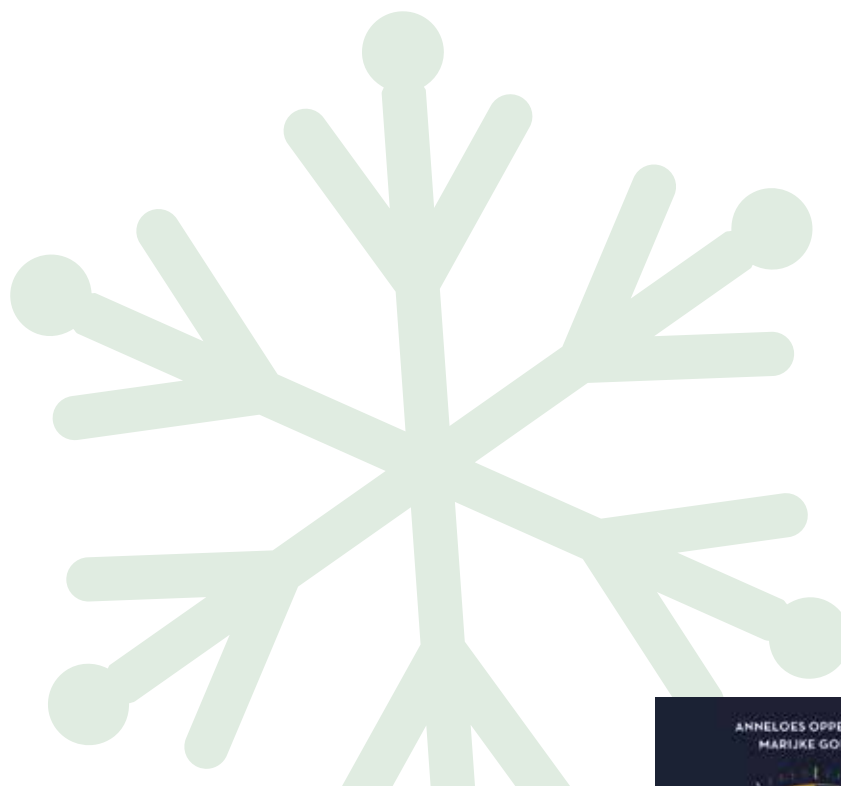
Referentie: 1. Fietze, I., Ficker, J. H., Heiser, C. et al. Wenn CPAP nicht genutzt oder nicht vertragen wird - Vorschlag für eine standardisierte Terminologie. Somnologie 24, 102-105 (2020)

© 2024 Inspire Medical Systems Europe GmbH. Alle rechten voorbehouden. 801-028-001 Rev C.

Doe-, lees- en kijktips

Van een podcast tot een boek, van een Netflix-serie tot een winters uitje. Acht redactieleden geven interessante doe-, lees- en kijktips voor de kerstperiode. Of voor later in het nieuwe jaar. Kijk even of er iets van je gading bij zit.





Gezond 100 worden

Demograaf Michel Poulain en journalist Dan Buettner ontdekten samen de Blue Zones. Dat zijn gebieden waar veel fitte honderdjarigen wonen die weinig last hebben van ouderdomskwalen. Zij leven langer, zijn gezonder én gelukkiger. Dat maakte mij nieuwsgierig naar wat ik hiervan zou kunnen leren. Mijn persoonlijke gevolgen na het kijken van de serie? Ik slaap beter (meer regelmaat), ik beweeg anders (minder sportschool, meer lopen), ik eet minder vlees (ben nu fan van champignons) en ik voel mij lekkerder! Ontdek het geheim van de Blue Zones en haal eruit wat voor jou nodig is.

Live to 100, secrets of the Blue Zones
– documentaireserie op Netflix

Jeroen van der Hoogt
Art director



Zoek het licht op

Ik heb een paar doe-tips voor deze donkere dagen. Zoek het licht op, bijvoorbeeld met glow in the dark midgetgolf op verschillende locaties in het land. Ook mooi is het ijsbeeldenfestival in Biddinghuizen of het winterkasteel Muider slot. Of maak een rondvaart tijdens het Light Festival in Amsterdam.

Ga voor informatie naar
ijsbeelden.nl, muider slot.nl,
amsterdamlightfestival.com

Mary-Ann Gerding
Redactiesecretaris



Oneindige energie

Stel iemand neemt je in vertrouwen over een geheimzinnige uitvinding die de wereld kan veranderen. Wat doe je? Podcastmaker Frans Pollux kan niet anders dan op zoek gaan naar het wonderlijke apparaat dat een onuitputtelijke bron van energie zou zijn. Een soort perpetuum mobile dat de fossiele industrie buiten spel zou kunnen zetten. Bestaat het apparaat echt? In deze podcastserie bekijkt Pollux en passant ook hoe het zit met zijn eigen persoonlijke energie. Want door zich vast te bijten in een maandenlange zoektocht komt die op een laag pitje te staan.

Het apparaat
– podcast van Frans Pollux

Leonie van den Schoor
Eindredacteur



Biologische klok

Dit boek neemt je mee op een fascinerende excursie naar de biologische klok, die ook nog eens in verbinding staat met maar liefst duizend perifere klokken in je lichaam. De auteurs vertellen hoe deze klok met duizend wijzers ons gedrag beïnvloedt. En wat er gebeurt als hij verstoord wordt door bijvoorbeeld een jetlag, ingang van de zomertijd of nachtwerk. Vanuit deze kennis krijg je als lezer enorm veel tips om je leven beter en gezonder in te richten.

De klok met duizend wijzers
– Anneloes Opperhuizen & Marijke Gordijn

Ton op de Weegh
Redacteur



Weergaloos slapverwekkend

Je houdt van hem, of je haat hem. Maar negeren is onmogelijk. De Vlaamse veelschrijver heeft inmiddels rond de negentig boeken op zijn naam staan. Deze roman is het vervolg op zijn tweede boek *De man die werk vond* uit 1985. De hoofdpersoon, ex-bibliothecaris Louis Tinner, is inmiddels tweedehandsboekhandelaar. 'Slapverwekkend, er gebeurt weer niks', zeggen de critici. 'Opnieuw een weergaloze stilistiek', zeggen de fans. Bovendien: gebeurt er in *De avonden* erg veel? Brusselmans is dan ook absoluut de Reve van de generatie Nix.

**Nog drie keer slapen
en ik word wakker**
– Herman Brusselmans

John Hölsgens
Redacteur



Dromerige gedichten

Okay, je moet wel van Engelse poëzie houden, maar dan heb je ook wat. *100 Poems to help you sleep* is een prachtige bundel met gedichten die door vorm of inhoud bijdragen aan het slapengaan. Of die je erbij kunt pakken als je midden in de nacht wakker ligt en weer in slaap wilt komen. Een dromerige collectie, met onder andere een gedicht van Emily Brontë over de nachtelijke hemel, meditatieve verzen, slaapliedjes en – uiteraard – de meest rustgevendende gedichten van Shakespeare. Bij mij ligt deze bundel naast mijn bed.

**100 Poems to help you
sleep, edited by Jane
McMorland Hunter**

Marijke Kolk
Hoofdredacteur

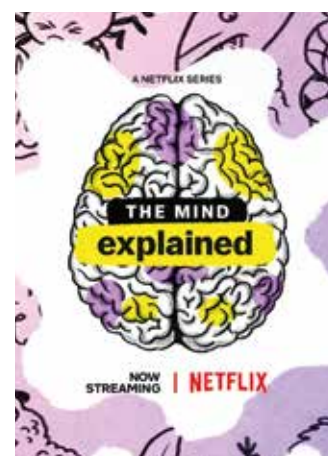


Drukke dag, drukke nacht

Al mijn leven lang ben ik een slechte slaper. Ik heb allerlei dingen geprobeerd, met wisselend succes. In 2005 deed ik de Teleac-cursus *Beter Slapen*. Doe het zelf! Ik leerde dat de nacht een weerslag is van de dag: drukke dag, drukke nacht. Meer rustmomenten overdag nemen helpt. Vanaf die tijd ben ik dat gaan doen. De meditatie-app *Insight Timer* helpt me hierbij. Het is een gratis app zonder reclame. Er is veel te kiezen: de lengte van de meditatie, of je achtergrondgeluid wilt, natuurgeluiden, een gong bij de start. Een betaalde versie van de app geeft nog meer mogelijkheden. Dus wil je je in drukke tijden even terugtrekken? Oortjes in en rust!

**Insight Timer,
meditatie-app**

Atie Frederiks
Beeldredacteur



In je hoofd

Heb je je ooit afgevraagd wat er in je hoofd allemaal gebeurt? Je ontdekt het in deze informatieve docuserie, die je meeneemt in de fascinerende wereld van de menselijke geest. Ik kijk er graag naar. In seizoen 1 zit een aflevering over dromen, 'Dreams'. Je leert alles over dromen en slaap. Zoals wat er gebeurt tijdens de verschillende slaapfasen en waarom een goede nachtrust essentieel is voor je mentale en fysieke gezondheid. Perfect om te kijken voordat je je eigen bed induikt!

The Mind, Explained
– documentaireserie
op Netflix

Karin Slotman
Manager Servicebureau en
Coördinator Communicatie



*De feestdagen staan in het teken van geven.
Wij geven onze beste zorg, elke dag opnieuw.*

- Persoonlijke begeleiding - Geen lange wachttijden - Webshop met breed assortiment

Kijk voor meer informatie op onze website of neem contact met ons op.
www.totalcaregroep.nl | info@totalcaregroep.nl | 013-531 35 35



Ademhaling

Ed Moolenaar heeft een combinatie van obstructief en centraal slaapapneu. Hij is actief op de Facebookgroep van de vereniging en schrijft over wat hem daar opvalt.

Of de duvel er mee speelde, maar de dag dat ik aan deze column zou beginnen, raakte ik de controle over mijn ademhaling volledig kwijt. Ik hapte naar adem en mijn hartslag ging flink omhoog. Ik deed moeite om alles weer onder controle te krijgen, maar dat lukte pas toen ik 's avonds naar bed ging. Ik weet heel goed hoe ik mijn ademhaling onder controle moet krijgen en heb dat veel mensen ook geleerd. Van mijn 15e tot 50e heb ik mensen geholpen door middel van magnetiseren (geen reiki).

Voordat ik met magnetiseren begon, moest ik meestal eerst de ademhaling van mensen tot rust brengen. Dus rustig vanuit de buik ademen. Anders kon ik niets beginnen en werd ik zelf benauwd. Ik ben met magnetiseren gestopt toen ik medische problemen kreeg en geen negatieve overdracht wilde veroorzaken. Ook heb ik lange tijd meditatiegroepen gehad en ook daar startte ik met de ademhaling.

In de Facebookgroep lees ik regelmatig over ademhalingsproblemen, tot hyperventilatie en angstaanvallen aan toe. Ik heb zelf heel weinig energie en ben snel buiten adem. Daarvoor hoef ik niet veel te doen, zelfs een eenpersoons afwasje brengt mij al van slag. Ik ga dan rustig zitten, leg mijn handen op mijn buik, adem in door mijn neus en uit door mijn mond en zorg dat mijn adem vanuit mijn buik komt.

Mij klaarmaken voor de nacht kost mij ook veel energie, ik doe de oefening dan op de rand van mijn bed. Daarna gaat mijn kinband op en dan mijn masker. Soms moet ik dan weer met mijn ademhaling aan de slag, nu door mijn neus in én uit tot ik weer rustig ben. Ik merk dan altijd dat het ademgeluid, in het masker, beduidend afneemt, tot het bijna niet meer te horen is. Met deze werkwijze weet ik hyperventilatie en herrie in het masker te voorkomen.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen deze ademtechniek kan leren. Regelmatig oefenen helpt daarbij enorm. Ik gun iedereen een gezonde ademhaling en een ongestoorde nacht. Misschien goed om te melden, naast osa heb ik ook csa waarvoor ik een bipap ASV gebruik. Ik heb ook ademstops overdag waar ik niets tegen kan doen, 24 uur met mijn masker op gaat mij toch echt te ver. Maar het blijft natuurlijk wel schade geven. Csa wordt veroorzaakt door een haperende signaalfunctie vanuit het autonome zenuwstelsel, dat bij mij is aangetast door neuropathie. Goed ademen is ook zuurstof krijgen, maar dat hoef ik hier niemand uit te leggen.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen ademtechnieken kan leren

Vrijwilliger in actie

Regiocoördinator Alette Stoutenbeek: 'Praten over apneu helpt'

Meer bekendheid geven aan apneu zodat mensen sneller de juiste diagnose krijgen. Daaraan helpt Alette Stoutenbeek, regiocoördinator Amstelveen, graag mee. 'Het is belangrijk dat er meer vrijwilligers komen die dat samen met ons doen. Praten over apneu helpt.'

'In het voorjaar van 2011 kreeg ik de diagnose apneu. Later dat jaar kwam ik voor het eerst op een bijeenkomst van de ApneuVereniging in Amstelveen. Daar vertelden de toenmalige vrijwilligers dat ze na tien jaar gingen stoppen en opvolgers zochten. Het leek me een uitdaging om het stokje van hen over te nemen en zo werd ik regiocoördinator Amstelveen. De oude garde heeft me daarbij goed begeleid.'

Voortouw

'Als regiocoördinator neem ik het voortouw voor de activiteiten in onze regio en stuur de andere vrijwilligers aan. We organiseren minimaal twee bijeenkomsten per jaar. Daarnaast onderhouden we contact met slaapklinieken, behandelaars en leveranciers. Meestal benader ik zelf sprekers en artsen en soms neemt een slaapcentrum het initiatief voor een bijeenkomst. Een van de ziekenhuizen uit onze regio organiseert jaarlijks zelf een bijeenkomst voor nieuwe patiënten en belangstellenden. Daar zijn we namens de ApneuVereniging met een stand bij aanwezig. Eigenlijk blijf ik het liefst op de achtergrond bij een beurs of regiobijeenkomst. Maar dat kan niet als coördinator en het persoonlijk contact met mensen vind ik dan toch het allerleukst. Na zo'n bijeenkomst of beursdag ga ik altijd voldaan naar huis.'

Digitaal bereikbaar

'Onze regio valt onder district West. Met het hele district hebben we maandelijks online overleg. Naast mijn taken als regiocoördinator verzorg ik het online contact met de leden voor het hele district. Concreet betekent dit dat ik voor twaalf

bijeenkomsten per jaar de uitnodigingen en herinneringen verstuurt. Uniek in onze regio is dat we mensen die geen e-mailadres hebben, bellen met de vraag of ze dat inmiddels wel hebben en of ze nog uitgenodigd willen worden. Zo willen wij ook zorgdragen voor mensen die niet digitaal bereikbaar zijn.'

Intakegesprek

'Het contact onder de vrijwilligers is goed en we vinden het belangrijk om met elkaar hetzelfde doel uit te dragen. Met nieuwe vrijwilligers voeren we altijd een intakegesprek. Waar gaat hun belangstelling naar uit? Wat vinden ze leuk om te doen? En hoe kunnen ze hun interesses inzetten voor de ApneuVereniging? Ik raad nieuwe vrijwilligers aan om eens mee te draaien en te kijken wat er allemaal gebeurt. Er lopen nog steeds veel mensen jarenlang met klachten rond voordat ze ontdekken dat ze apneu hebben. Met meer vrijwilligers kunnen we hen beter bereiken.'



'Hoewel ik het liefst op de achtergrond blijf, is het persoonlijk contact met mensen het allerleukst'

Apneu Vereniging

ApneuMagazine is een uitgave van de ApneuVereniging en verschijnt vier maal per jaar.

Marijke Kolk, hoofdredacteur
hoofdredacteur@ApneuVereniging.nl

Redactie

Leonie van den Schoor, eindredacteur
Atie Frederiks, beeldredacteur
John Hölsgens, redacteur
Jan Ros, redacteur
Ton op de Weegh, redacteur

Mary-Ann Gerding, redactiesecretaris
redactiesecretaris@ApneuVereniging.nl

Aan dit nummer werkten verder mee

Harold van Beele, Paul Bisschop, Martin Bleecke, Martin de Bock, Marianne Bolhoven-Biesheuvel, Anja van der Burgt-Disco, Ineke Custer, Cees Kamminga, Joshua Keller, Arco Kemp, Angelique Koersen, Eddy Kruissink, Cynthia Lukassen, Ed Moolenaar, Kris Paris, Froukje Siekman, Karin Slotman, Paulina van Uden, Simon Wienke, Maarten Wiersma

Secretariaat Veldwerk: Toine van Dongen, Gerda Kassels

Vormgeving

deWereldvanIM.nl

Advertentieacquisitie

Ine Sprangers, sprangers@ApneuVereniging.nl

Advertentiebeleid

ApneuMagazine plaatst alleen advertenties van gerenommeerde aan apneu gerelateerde organisaties. De adverteerder is inhoudelijk verantwoordelijk voor de advertentie. Plaatsing van een advertentie betekent niet dat de ApneuVereniging de geadverteerde hulpmiddelen of diensten aanbeveelt. Adverteerders hebben geen invloed op de redactionele inhoud.

© copyright 2024 | ApneuVereniging

De redactionele inhoud in deze uitgave mag uitsluitend voor niet-commerciële doeleinden verder worden gebruikt, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de ApneuVereniging.

ApneuVereniging.nl

ApneuVereniging is ook actief op:



X



Facebook



LinkedIn



Instagram



TikTok

Besloten Facebookgroep: fb.com/groups/ApneuVereniging

Secretariaat ApneuVereniging

Postbus 134, 3940 AC Doorn
T: 0343 413 414
Elke werkdag van 8.30 tot 16.30 uur,
administratie@ApneuVereniging.nl

Contact bestuur & Servicebureau

info@ApneuVereniging.nl

ApneuHelpdesk

T: 0343 413 414
Elke werkdag van 8.30 tot 16.30 uur,
info@ApneuVereniging.nl

Website

ApneuVereniging.nl

Regiocoördinatoren

ApneuVereniging.nl/regiocoördinatoren

ApneuKenniscentrum

ApneuVereniging.nl/kenniscentrum
(inloggen vereist)

Agenda bijeenkomsten

administratie.ApneuVereniging.nl/activiteiten

Forum

forum@ApneuVereniging.nl

ApneuMagazine wordt ook verspreid in Vlaanderen

ApneuVereniging Vlaanderen
T: 03 494 27 39
info@ApneuVereniging.be
ApneuVereniging.be

Lid worden

Je kunt lid worden voor € 32,50 per jaar (bij betaling via automatische incasso) of voor € 35 bij betaling op factuur. Naast tal van andere zaken ontvang je 4 x per jaar ApneuMagazine. Zie ApneuVereniging.nl > ik word lid. Je kunt ook e-mailen naar administratie@ApneuVereniging.nl (vermeld duidelijk naam en adresgegevens), of stuur een briefje aan ApneuVereniging, Postbus 134, 3940 AC Doorn.

Verander je adres, e-mailadres, telefoonnummer

Je kunt dat wijzigen via inloggen op de site van de ApneuVereniging of doorgeven aan administratie@ApneuVereniging.nl. Of stuur een briefje aan ApneuVereniging, Postbus 134, 3940 AC Doorn.

Beëindiging lidmaatschap

Als je wilt opzeggen, geef dat dan uiterlijk op 3 december (4 weken voor het aflopen van het verenigingsjaar) schriftelijk door aan ApneuVereniging, Postbus 134, 3940 AC Doorn of mail naar administratie@ApneuVereniging.nl

Philips-omruilactie

Voor informatie en actueel nieuws over de om te ruilen Philips xpaps zie onze website: ApneuVereniging.nl/problemen-Philips

Net zo uniek als u.



Het eerste geavanceerde mandibulaire
repositie apparaat wereldwijd.



SomnoDent AVANT[®]



SomnoDent FLEX[®]



SomnoDent FUSION[®]



Rest Assure[®]



De toekomst van de vereniging

'Samen sterker, gedreven door ambitie, gericht op perspectief.' Dat is het motto van het meerjarenplan van de vereniging, dat op 30 november tijdens de ALV is gepresenteerd. De koers die we de komende vijf jaar willen varen, is uitgewerkt in negen thema's.

Belangenbehartiging en samenwerking

We streven naar een betere positie voor mensen met slaapapneu. We willen dat onze vereniging een belangrijke speler wordt in de zorg, zodat de belangen van onze leden beter worden behartigd. Door nauwere samenwerking met andere partijen en door actief deel te nemen aan de ontwikkeling van richtlijnen, willen we ervoor zorgen dat mensen met slaapapneu de zorg krijgen die ze nodig hebben. Concreete doelen zijn onder andere het verhogen van de bekendheid van de vereniging, het beïnvloeden van richtlijnen en het versterken van internationale samenwerking.



Bekendheid, bereik en zichtbaarheid

Slaapapneu moet meer bekendheid krijgen. We willen meer mensen bewust maken van slaapapneu en de gevolgen van een late diagnose. Daarnaast willen we dat de ApneuVereniging de positie krijgt van dé autoriteit op het gebied van slaapapneu. Door middel van verschillende campagnes en samenwerkingen willen we een grotere impact maken op de zorg voor mensen met slaapapneu.



Kwaliteit van de apneuzorg

De ApneuVereniging wil een actieve rol spelen in het zorgproces. Een tijdige diagnose en adequate behandeling kunnen de levenskwaliteit van mensen met slaapapneu aanzienlijk verbeteren. We willen de kwaliteit van apneuzorg verbeteren door invloed uit te oefenen op richtlijnen, het organiseren van scholingen en het ontwikkelen van een zorgpad.



Verbreding?

De ApneuVereniging overweegt om haar activiteiten uit te breiden naar mensen met slapeloosheid (insomnie). Veel mensen met slaapapneu hebben namelijk ook last van slapeloosheid. Door de overeenkomsten tussen deze twee aandoeningen ziet de vereniging kansen om een grotere groep mensen met slaapstoornissen te bereiken en te ondersteunen. Een projectgroep gaat onderzoeken of en hoe dit mogelijk is.

Onderzoek

De ApneuVereniging zet zich in voor meer onderzoek om de levenskwaliteit van mensen met slaapapneu te verbeteren. We willen een brug slaan tussen wetenschappelijk onderzoek en de praktische behoeften van patiënten.

Kennisbeheer

Alle vrijwilligers van de ApneuVereniging moeten over dezelfde, correcte en actuele informatie over slaapapneu kunnen beschikken. Dit omvat zowel basiskennis als meer gespecialiseerde informatie. Daarvoor zetten we een digitale kennisbank op, waarmee we een betrouwbare en uniforme informatievoorziening garanderen voor zowel patiënten als zorgprofessionals.

Voorlichting aan patiënten en zorgprofessionals

Met gerichte voorlichting willen we het bewustzijn over slaapapneu vergroten, zodat huisartsen en andere zorgverleners patiënten met slaapklachten eerder herkennen en doorverwijzen. Met scholingen, webinars en het ontwikkelen van educatief materiaal willen we meer zorgprofessionals bereiken en ondersteunen. Ook blijven we voorlichting aan patiënten verbeteren en uitbreiden. Zo willen we het ApneuTrefpunt (lotgenotencontact) in het hele land aanbieden en minimaal eenmaal per jaar een webinar voor een breed publiek organiseren.

Reis van de vrijwilliger

De vereniging wil dat vrijwilligers zich gewaardeerd voelen, optimaal kunnen functioneren en langer betrokken blijven. We willen het vrijwilligersbeleid verbeteren door het bieden van een duidelijke structuur voor de hele 'reis' van een vrijwilliger, van werving tot en met afscheid. Dat betekent dat we zorgen voor goede begeleiding en waardering en een prettige werkomgeving voor de vrijwilligers. Dit draagt bij aan een grotere betrokkenheid en motivatie.

Gezonde financiering

De vereniging groeit en heeft hierdoor hogere kosten. Een stabiele financiële basis is nodig om de kwaliteit van de dienstverlening te waarborgen. Concrete acties die hieraan bijdragen zijn: het aanvragen van projectsubsidies, lichte verhoging van de contributie, intensiveren van de werving van donateurs en bedrijfsleden, actiever zoeken naar sponsors, behouden van bestaande leden, actief werven van nieuwe leden en onderzoek naar redenen voor vertrek van leden. Dat alles zal leiden tot een gezonde financiële basis, zodat we ook in de toekomst onze leden kunnen blijven ondersteunen.

Het hele Meerjarenplan kun je lezen op onze website, of scan de QR-code.





Volg uw voortgang zoals u hen opvolgt

Ontdek dagelijks uw voortgang via de myAir app.

Start uw myAir-ervaring door de QR-code te scannen en de app te downloaden



Raadpleeg de gebruikershandleiding voor relevante informatie over waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen die u moet nemen voor en tijdens het gebruik van het product.

GEFABRICEEERD DOOR: ResMed. GEDISTRIBULEERD DOOR: ResMed Nederland B.V. Siriusdreef 17-27, 2132 WT Hoofddorp, Nederland. myAir is een handelsmerk en/of gedeponeerd handelsmerk van de ResMed bedrijvengroep. myAir is een softwareplatform voor patiëntenbetrokkenheid dat is ontworpen voor gebruik door patiënten die een compatibel ResMed-apparaat voorgeschreven hebben gekregen om gegevens over het gebruik van de behandeling bij te houden en ondersteuning te ontvangen (educatieve video's, advies) in een persoonlijke omgeving. De myAir Persoonlijke Therapie Assistent (PTA)-functie is bedoeld voor patiënten die een compatibel ResMed Air11-apparaat voorgeschreven hebben gekregen om via bluetooth verschillende drukken te ervaren voordat ze de voorgeschreven instellingen gaan gebruiken. myAir is een optionele softwareaccessoire waarmee patiënten kunnen wemen aan hun behandelingsapparaat. - Dit medische apparaat is een gereguleerd gezondheidsproduct en is voorzien van het CE-keurmerk - Lees de gebruikershandleiding die bij het apparaat wordt geleverd zorgvuldig door - Dit document is geen vervanging voor medisch advies. © 2023 ResMed. 10113633/2 2023-04.

District

Elk kwartaal zetten we een van de vier districten in de

schijnwerpers. Dit keer is dat district West.

Studenten krijgen les over apneu

Lang geleden begon onze voorlichter Sandra Houtepen haar carrière als verpleegkundige, net als de vierdejaarsstudenten die nu op het Horizon College in Alkmaar hun opleiding volgen. Onlangs verzorgde Sandra daar twee gastlessen voor ruim veertig studenten. Ze vertelde over haar eigen ervaringen, inclusief vier hartstilstanden, en hoe ze werd gered door een verpleegkundige. De oorzaak: slaapapneu. Sandra benadrukte het belang van alertheid bij patiënten en hoe tijdige diagnose van apneu niet alleen veel leed kan voorkomen, maar ook veel geld aan zorgkosten kan besparen. De studenten luisterden geboeid en waardeerden de les zeer. Een uitnodiging voor de volgende gastles is al binnen.

Vacature districtskoördinator West

We zoeken met spoed een enthousiaste en gedreven coördinator voor district West. Wil jij je inzetten voor mensen met apneu en deel uitmaken van een leuk en gedreven team? Dit is je kans om impact te maken! Bekijk de volledige functieomschrijving op [Apneuvereniging.nl](https://apneuvereniging.nl) of scan de QR-code.



Heb je vragen over de functie? Neem dan gerust contact op met Karin Slotman, onze manager Servicebureau: slotman@ApneuVereniging.nl.

Regiocoördinatoren

Den Haag Amstelveen

Teun van Wijk, vanwijk@ApneuVereniging.nl
Alette Stoutenbeek, stoutenbeek@ApneuVereniging.nl
Monique van Boxtel, vanboxtel@ApneuVereniging.nl

Utrecht Amsterdam

Bep van Norde, vannorde@ApneuVereniging.nl
Edith Plantier, plantier@ApneuVereniging.nl

Zuid-Holland Noord-Holland

Vacature

Geeske van der Veer-Keijsper, vanderveer@ApneuVereniging.nl
Jacco Smiers, smiers@ApneuVereniging.nl



Agenda district West

Kom je ook? Zet de data alvast in je agenda en houd je mailbox in de gaten voor de uitnodiging.

15 januari:

Dag van de Eerstelijns 2025 in Egmond aan Zee. Met presentatie van Sandra Houtepen en stand namens de vereniging. Zie dikh.nl/dagvandeerstelijns2025

3 februari:

Informatieavond onder leiding van MKA-chirurg Maurits de Rooter in samenwerking met een mra-specialist en een longarts, Diaconessenhuis Utrecht.

10 februari:

Regiobijeenkomst Noordwest Ziekenhuis Alkmaar.

19 maart:

Regiobijeenkomst met Peter van Maanen, kno-arts en somnoloog, OLVG-ziekenhuis Amsterdam.

26 maart:

Regiobijeenkomst ziekenhuis Amstelland, Amstelveen.

Maart:

(voor exacte datum zie t.z.t. apneuvereniging.nl/bijeenkomsten): Informatieavond voor nieuw gediagnosticeerden, ziekenhuis Amstelland, Amstelveen.

Vraag het de ApneuVereniging

Heeft ochtendhoofdpijn met apneu te maken?

Elke ochtend word ik wakker met hoofdpijn. Kan dat te maken hebben met mijn apneu of instelling van de cpap? En wat kan ik ertegen doen?

Ochtendhoofdpijn kan veel oorzaken hebben. Een verkeerde slaaphouding, een slecht kussen of matras, een verkoudheid of migraine. En wat te denken van onvoldoende ventilatie of een slaapkamer met vochtproblemen. Maar ook slaapapneu kan ochtendhoofdpijn veroorzaken.

Verzuurde spieren

Als je nog niet behandeld wordt voor apneu of als de therapie nog niet optimaal is, heb je tijdens de slaap vaak ademstops. Je lichaam reageert hierop op verschillende fronten. Je wil ademen, door de blokkade in je keel heen. Maar dat gaat niet. Je nekspieren, schouderpijnen en vaak ook je beenspieren spannen zich strak aan om lucht te krijgen. De spieren proberen heel hard te werken, maar ook zij krijgen zuurstof tekort en kunnen hun afvalstoffen niet uitademen. Dit verzuurt de spieren en

op den duur gaan ze helemaal vast zitten. Dit kan zeker hoofdpijn veroorzaken.

Uitdroging

Een tweede oorzaak voor ochtendhoofdpijn kan te maken hebben met het feit dat apneupatiënten in hun slaap vaak transpireren. En wie niet of niet optimaal behandeld wordt, moet 's nachts heel vaak naar het toilet. Dit veroorzaakt een lichte uitdroging, wat ook weer hoofdpijn kan geven. Deze verdwijnt in de ochtend als je gaat drinken.

Uitademdruk

Bij behandeling met de cpap is het ook mogelijk dat je niet goed kan uitademen tegen de ingestelde druk van de cpap in. Dit komt vaker voor bij mensen met obesitas. De ademhaling is oppervlakkig en de borstspieren zijn vaak niet krachtig genoeg om

tegen de druk uit te ademen. We noemen dit obesitas hypoventilatie. Dan is het belangrijk om de uitademdruk te verlagen. Of misschien is een cpap dan niet het juiste apparaat. Het kan beter zijn om dan een secuur ingestelde bipap in te zetten. Dit alles in nauw overleg met je behandelaar.

Goede slaaphygiëne

Wat kun je nog meer doen? Zorg in ieder geval voor een goede slaaphygiëne, daardoor slaap je dieper en word je 's ochtends uitgerust wakker. Een donkere, stille, koele en comfortabele slaapkamer is goed voor je nachtrust. Net zoals een bed met een goed kussen en een goed matras. Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Vermijd vlak voor het slapengaan beeldschermen, zoals de telefoon, computer en televisie. Ontspan voor je naar bed gaat, bijvoorbeeld met een (luister)boek. En neem geen zware maaltijd voor het slapengaan.

Ouderwets credo

Het klinkt misschien ouderwets, maar het credo 'rust, reinheid en regelmaat' geldt hier nog steeds. Eenvoudiger gezegd: luister naar je lichaam en wees er zuinig op. Blijf je desondanks toch nog ochtendhoofdpijn houden, neem dan contact op met je behandelaar. Er is dan misschien meer aan de hand



Vragen over apneu?

De ApneuVereniging beantwoordt via diverse kanalen vragen over apneu en aanverwante zaken. Onze medewerkers, ook de gespecialiseerde medewerkers van het ApneuKenniscentrum, zijn te bereiken via de ApneuHelpdesk (T: 0343 413 414) en ApneuVereniging.nl/contact. Vragen zijn ook te stellen op het ApneuForum en de besloten ApneuFacebookgroep.



Bestel uw OSA-hulpmiddelen online via **Mijn Mediq**

Wist u dat u vanaf nu ook online uw producten kunt bestellen via ons online bestelomgeving Mijn Mediq? Via uw persoonlijke account bestelt u snel en eenvoudig uw jaarlijkse toebehoren en CPAP-masker, heeft u inzicht in uw bestelgeschiedenis en ziet u wanneer uw bestelling geleverd wordt. Ga naar mediq.nl/mijnmediq voor meer informatie.



at the heart of healthcare



**Ik moest
altijd op de
bank liggen na
mijn werk.**

Nu denk ik:
wat zal ik
nou eens
gaan doen?



Mischa van Doorn, pagina 26