

Mijn eerste kennismaking met mijn cpap

tekst: **Karine Smeijers**

Ik ben een 47-jarige jonge vrouw met een probleem; ik heb slaapapneu. Ik weet al jaren dat ik snurk en niet zo'n beetje ook, maar erg luid. Al 25 jaar ben ik gehuwd met een fantastische man die nooit echt geklaagd heeft over mijn snurken. Hij is dan ook gezegend met een geweldig slaapsysteem. Vanaf het moment dat zijn hoofd het hoofdkussen raakt, en soms al daarvoor, slaapt hij. Wat was ik dikwijls jaloers op hem. Bij mij was het meestal wel anders en lag ik heel lang wakker en kon ik niet in slaap komen of ik viel in slaap en werd héél dikwijls wakker. Ik keek dan naar de wekker en dacht dat ik lang geslapen had, maar meestal ging het dan over minuten. Zo duurde de nacht erg lang en dus ging ik voor de zoveelste keer naar het toilet of ik liep een beetje rond om dan uiteindelijk toch terug in bed te kruipen, waar alles zich herhaalde.

Ik had ook vrij veel hoofdpijn, zelfs migraine, bij het opstaan of gewoon midden in de nacht. De artsen dachten dat dit te maken had met de vervroegde menopauze, waar ik ook mee worstelde. Ik was doodmoe en prikkelbaar en wist niet hoe dat kwam. In de auto viel ik in slaap en ook tijdens het televisie kijken. Het was zelfs zo erg dat ik in de zetel in slaap viel en onze hond dan naast me zat en me regelmatig wakker maakte. Waarom ze dat deed wist ik toen niet. Zo heb ik vele jaren een gestoorde slaap gehad zonder dat ik de oorzaak ervan kende.

Omdat mijn man, Carl, alleen nachtshiften doet en we dus nooit meer dan een paar uur samen slapen viel het hem ook niet op dat het erger werd. Alleen tijdens onze vakanties had hij er af en toe last van, maar dan werd er even aan mij geschud of aan de lakens getrokken en dan stopte ik juist lang genoeg met snurken, zodat hij terug in slaap viel.

Jaren ga ik met een vriendin op vakantie. Het was op haar aanraden dat ik naar de nko*-arts ging om alles toch eens te laten onderzoeken. Volgens haar snurkte ik niet alleen heel erg luid, want daar had ze zo geen last van, zei ze (ik probeerde meestal te wachten met te gaan slapen totdat ik zeker was dat zij al sliep en dankzij de oordopjes kon ze dan toch vrij rustig slapen). Maar ze vond dat ik het altijd erg druk had gedurende de nacht en dat ik ook wel heel raar deed. Het leek wel of ik stopte met ademen om dan ineens met een stikkend geluid terug te beginnen ademen. Ze kreeg er schrik van en dat was de druppel!

Ik ging vol goede moed naar de nko-arts. Er was me jaren geleden al verteld dat mijn neustussenschot scheef stond en dat dat de oorzaak was van mijn snurken, maar dat dat niet de moeite was om daar iets aan te laten doen. Tot mijn verbazing was deze arts het daar niet helemaal mee eens en wou ze toch alles grondig laten onderzoeken.



Ik dus met mijn pyjama op zak naar de slaapkliniek in het UZA te Edegem. Ik kreeg er een volledig slaaponderzoek en een slaapendoscopie. Na alle horrorverhalen gehoord te hebben van verschillende kennissen ging ik er met gemengde gevoelens heen. Alles verliep zoals gezegd, de ontvangst, de aansluiting aan allerlei draadjes en het slapen. En ja, ik ben er toch in geslaagd om er te slapen. 's Morgens kwam professor Verbraeken me de uitslag vertellen.

Op zijn gezicht las ik verbazing en ongeloof. Ik dacht nog dat er niet veel gevonden was, maar niks was minder waar. Ik snurkte 60 decibel (wauw!) en had niet minder dan 96 ademstops! Daar schrok ik echt van en zo'n resultaat zagen ze niet veel bij een toch nog jonge vrouw, vertelde de professor. Er werd een afspraak gemaakt voor een tweede overnachting in het ziekenhuis, maar dan met een cpap.

Op vakantie gaan met mijn vriendin is nu heerlijk. Ze vindt het geluid van mijn cpap zelfs erg rustgevend. Alsof je de golven hoort rollen over het strand...



Wat een openbaring. Tot mijn verbazing heb ik er heerlijk geslapen. Ik voelde me uitgerust en moest tijdens de nacht maar twee keer naar het toilet in plaats van zeven keer. Ik werd niet elke 10 minuten wakker om op de wekker te kijken. Ik lag niet te woelen in mijn bed; een hele verbetering! Ik kreeg nog de nodige info en mocht met toestel en al het ziekenhuis verlaten. Ik heb vanaf dag één goed geslapen met de cpap. Het was een beetje zoeken naar het juiste masker, maar daarna ging alles prima. Ik en mijn toestel zijn elke nacht een eenheid. Ik slaap nu met plezier en maak niemand meer wakker met mijn gesnurk.

Carl was ook opgelucht dat er een oplossing was voor mij en dat ik me stilaan beter begon te voelen. De hoofdpijn was weg, ik kon veel meer verdragen en had meer ener-

gie. Ik kon gemakkelijk vijf uur achter elkaar auto rijden en ik sliep tijdens de nacht!

Op vakantie gaan met mijn vriendin is nu heerlijk. Ze vindt het geluid dat mijn toestel maakt zelfs erg rustgevend. Volgens haar is het juist of je de golven hoort rollen op het strand. Kortom, iedereen tevreden. Ik geef toe dat het idee om van een toestel afhankelijk te zijn me soms wel angst bezorgt, maar als je er zoveel beter mee voelt dan is het een prachtige oplossing. Jammer dat er zo weinig over wordt gesproken. Ik hoop dat dat in de toekomst verandert. Dat er meer openheid komt wat slaapapneu betreft en dat iedereen de kans krijgt om rustig te slapen en uitgerust wakker te worden. Ik wens iedereen veel rustgevende nachtrust toe! ■

* In België heet de kno-arts nko-arts.

BELANGRIJKE MEDEDELING VOOR CPAP-GEBRUIKERS MET BEVOCHTIGER!

Elke dag water in uw bevochtiger verversen met steriel water

Via een lid van de medische adviesraad ontvingen wij het advies om u op het hart te drukken toch echt de geldende hygiëneregels in acht te nemen om zo het risico op een longontsteking door legionella te voorkomen.

Ververs elke dag het water in uw bevochtiger met gesteriliseerd water. Dat is heel eenvoudig zelf te regelen: kook het water 's morgens en sla het op in een schone fles, zodat het kan afkoelen. Zo heeft u gesteriliseerd water, dat u 's avonds in uw bevochtiger kunt gieten. Spoel ook het bakje goed om.

Osiris is het signaleringssysteem voor infectieziekte van de GGD en het RIVM, waarin uitbraken van bepaalde infectie-

ziekten worden geregistreerd. Zij hebben melding gemaakt van een legionellosepatiënt die thuis gebruik maakt van een apneu-apparaat, waarbij de bacteriën die in de patiënt werden gevonden overeenkwamen met de bacteriën die in het water van de bevochtiger werden gevonden.

‘Voor het bevochtigen van de lucht wordt water uit een reservoir verwarmd en verneveld. Dit waterreservoir moet dagelijks worden verversd met steriel water. Deze patiënt gaf aan al langere tijd het water niet verversd te hebben.’

Onder normale hygiënische omstandigheden kan deze bacterie niet ontstaan, wel als het waterbakje al een paar dagen hetzelfde water bevat. Voorkom dit dus, alstublieft. ■