

Genezen..?

door: Peter Westera



In het ApneuMagazine van december deed u een oproep aan lezers die 'genezen' waren. In augustus j.l. werd geconstateerd dat ik waarschijnlijk genezen was, maar de laatste weken twijfel ik daar aan. Hierbij mijn ervaringen...

Voor en direct na mijn diensttijd (1957/58) had ik nooit slaapproblemen. Sterker, ik was naast mijn gewone werk, ook nog muzikant. Soms speelde ik tot twee uur 's nachts. Dan moest ik het instrument nog inpakken, naar huis rijden, slapen en omstreeks zeven uur ging de wekker af. Dit heeft nooit tot slaapproblemen geleid. Overdag had ik nooit slaap.

Omstreeks mijn dertigste had ik soms moeite om wakker te blijven als we ergens op visite waren, of visite ontvingen. Polsen regelmatig onder de koude kraan hielp wel, maar na enige tijd moest ik weer naar de koudwaterkraan. En die tijd werd steeds korter...

Omstreeks mijn veertigste was het in familie- en kennis-senkring bekend dat ik soms slaperig was. Reactie van iedereen: 'Dan dommel je toch even weg!' En ja hoor, ongeveer vijf minuten slapen in een volle huiskamer, waar de gesprekken gewoon 'luid en duidelijk' doorgingen en ik was weer fit.

Omstreeks mijn zestigste ging een kennis naar het slaapcentrum in Oldenzaal. Daar bleek dat hij regelmatig een apneu had. Mijn vrouw en ik werden ook gelijk 'wakker', maar dan in een andere betekenis.

Oldenzaal gebeld, afspraak gemaakt, vrouw mee en binnen de kortste keren had ik een cpap. Het ding maakte veel herrie, maar ik had geen slaapproblemen meer. Alleen werd het logeerbed noodgedwongen regelmatig beslapen door mijn vrouw.

Later ging ik naar het slaapcentrum in Winterswijk, dat inmiddels geopend was. Op een gegeven moment kreeg ik een ander apparaat, dat veel minder herrie maakte.

In het ApneuMagazine las ik over allerlei enge ziektes. Die had ik geen van allen. Alleen artritis en de ziekte van Lyme, maar die hadden niets te maken met mijn apneus en van beide genas ik ook nog. Ik had nergens last van, had overdag nooit meer slaapproblemen, ging zelfs een dag op pad met de auto van zeven uur 's morgens tot middernacht. Vakantieproblemen waar ik vaak over lees, had ik ook niet. Drie of vier weken zonder apparaat was geen enkel probleem.

Regelmatig ging ik naar de controle en in overleg werden op 14 augustus j.l. het aantal apneus weer opgemeten - mèt en zonder gebruik van de cpap. Op de 27ste kreeg ik te horen dat het aantal apneus drastisch was afgenomen en dat ik dus waarschijnlijk 'genezen' was. In overleg werd besloten dat ik circa twee maanden geen cpap zou gebruiken en dan weer overleggen. Het ging prima zonder cpap.

De laatste weken komen de problemen echter terug. Ik slaap vaker voor de televisie, enzovoorts. Ook word ik 's morgens rond negen uur pas wakker in plaats van zeven uur. Ik heb het cpap-apparaat vanmorgen maar goed schoongemaakt en vannacht ga ik hem weer gebruiken. Misschien is het verstandiger om even af te wachten, wat het slaapcentrum volgende maand zegt...

Ná het opnieuw in gebruik nemen van de cpap ben ik weer om zeven uur wakker en wil graag aan het werk. Die werklust was compleet verdwenen. Ook heb ik veel minder last van slaap overdag.

In januari nog een keer naar het slaapcentrum geweest. Daar heb ik afgesproken dat ik door blijf gaan met de cpap. De osas-verpleegkundige kon aflezen dat ik met een druk van zeven en een lekkage van 0,9 gemiddeld 4,3 apneus per uur heb. Gemiddeld gebruik ik de cpap vijf en een half uur per nacht.

Toen ik dus in december weer begon met de cpap werd ik vaak rond zevenen 's morgens wakker. Ik was dan heerlijk uitgeslapen en fit en had het masker nog op. De laatste tijd doe ik in de loop van de nacht het masker af. Over dit soort zaken heb ik een zeer goed contact met het slaapcentrum in Winterswijk. Eind januari heb ik een nieuw 'full face'-masker gekregen van de leverancier.



Druk met het spelen van gezellige deuntjes in verzorgingscentrum.

Verder heb ik een erg druk leven. Speel op mijn 77ste een hele middag dansmuziek en 's avonds speel ik dan ook nog in een verzorgingscentrum gezellige deuntjes van vroeger. Kortom ik ben fit en voel me prima! ■