

HET KEERPUNT...

Mijn lichaam doet het weer!



Naar aanleiding van onze oproep voor verhalen over de behandeling van apneu als keerpunt in een mensenleven, dit keer een bijdrage van de hand van Loes Vonk-Lagendijk.

tekst: **Loes Vonk-Lagendijk**

't Was niet leuk meer. Ik had enorme woedeaanvallen en niemand kon mij vertellen hoe dat kwam. En dan ook nog die vreselijke moeheid! Alles was mij teveel. Met lood in mijn benen stond ik 's morgens op. Ik snapte er niets van. Bij een onderzoek bleek ik teveel eiwitten in mijn urine te hebben en ook mijn cholesterolgehalte was te hoog.

'U zit tegen suikerziekte aan', zei mijn huisarts. 's Nachts had ik weinig rust. Vaak liep ik wel acht of tien keer naar beneden om te plassen en ik werd gek van die rusteloze benen. 's Morgens werd ik meestal depressief wakker. Ik begon me af te vragen waarom, maar kon daar voor mezelf geen antwoord op vinden. Drie keer al werd ik wakker met enorme krampen in de hartstreek. Eerst dacht ik dat ik hyperventileerde, maar het was zo anders en zoveel pijnlijker dat ik daar al snel niet meer in geloofde. Zo langzamerhand kreeg ik steeds meer het idee dat mijn lichaam me op allerlei manieren in de steek begon te laten. En daar was ik niet blij mee.

Ook begreep ik het niet zo goed. Ik eet gezond, gebruik geen alcohol of drugs en rook niet. Ook heb ik geen last van overgewicht. Wandelen en fietsen doe ik graag en veel en ik dans tweemaal per week. Door een artikeltje in de krant over apneu werd ik aan het denken gezet. En toen mijn man ook nog zei dat hij gemerkt had dat ik soms lange tijd stopte met ademen, besloot ik daar maar eens onderzoek naar te laten doen. Ik had inderdaad apneu.



De longarts zei dat er drie mogelijkheden waren. Gelukkig, dacht ik nog, hoef ik niet aan zo'n apparaat. Kennelijk had ik te vroeg gejuicht. Het apparaat bleek eigenlijk het beste middel te zijn, dat werkte garan-

deerd. Hij vertelde ook iets over een eventuele operatie of een gebitje, maar daar was geen honderd procent garantie voor. 'Dus wat wilt u?', was zijn vraag aan mij. Eigenlijk niks, dacht ik nog. Maar ja, dat was geen optie, dus koos ik voor het apparaat.

Ik ben nu tien maanden verder. Geen gemakkelijke tijd. Met vallen en opstaan leerde ik het te accepteren en ermee om te gaan. Het apparaat, de cpap, is mijn vriend geworden. De neusdoppen passen het best bij mij en ik slaap er redelijk goed mee. Maar wat het allerfijnste is, bovenstaande klachten zijn voor het grootste deel verdwenen. Mijn moeheid is er nog (alleen 's morgens voel ik mij al een stuk fitter) en bij onderzoek bleek dat het eiwit in mijn urine en het cholesterolgehalte beide voor de helft waren gedaald. De rest van de klachten zijn gewoon weg! Met de cpap zijn de apneus die ik heb te verwaarlozen.

Ik ben enorm dankbaar en voel mij stukken beter. En wat misschien nog wel veel belangrijker is: ik ben en blijf, ook al is het niet altijd even gemakkelijk, heel erg gemotiveerd om met de cpap te blijven slapen. Want ik heb aan den lijve ondervonden hoeveel beter het nu gaat. ■

