

POSITIEAFHANKELIJKE OSAS

Een band voor het leven



Tijdens de 50+ beurs hoorde bestuurslid Annemieke Ooms van een bezoeker een enthousiast verhaal over de positietrainer van NightBalance. En dat verhaal wilde hij ook wel in ons lijfblad kwijt. Iets waar wij enthousiast op in gaan, want er zijn nog niet veel ervaringsverhalen met de positietrainer gepubliceerd. En zo beantwoordt Ernest Ph. Kaiser op een zonovergoten middag onze vragen...

interview: Myrjam Bakker-Boone

Wat ging vooraf aan uw diagnose?

‘Na een vakantie door Engeland kreeg ik een hartritme stoornis wat in het ziekenhuis is opgelost met een cardioversie (elektrische schok om het hart stil te zetten). Daarna heb ik lange tijd een beperkt aantal uren kunnen werken, omdat ik zo moe bleef. Na een jaar ben ik verder gaan zoeken, omdat ik die vermoeidheid raar en hinderlijk vond. Nu heb ik wel sinds mijn geboorte het syndroom van Noonan, wat zich bij mij uit in problemen met mijn hart, ogen en een te ruim vel. Maar dit was anders. Zo kwam ik voor een slaaponderzoek terecht in het Antonius ziekenhuis Leidsche Rijn en daar kwam een AHI uit van 48 op mijn rug en 5 op mijn zij. Overduidelijk positieafhankelijke osas dus...’

Hoe hoorde u van positietraining als oplossing voor uw apneu? Was dit de eerste keuze behandelmethode?

‘Mijn vader heeft ook ernstig apneu en wordt behandeld met zo’n masker. Dat wilde ik echt niet. Mijn vader is ook veel zwaarder dan ik. De positietrainer was het alternatief



voor mij, omdat het zo overduidelijk over positieafhankelijk apneu gaat. Ik heb hem zelf voor 375 euro gekocht via het ziekenhuis. Zij hebben alles in gang gezet en hij werd geleverd via Mediq.’

Hoe is het om met zo’n band om te slapen?

‘Het is even wennen. Je doet ‘m om en in het begin zit hij dan soms iets te los. Dan gaat hij schuiven door het draaien in de nacht. Dus je moet hem stevig vastzetten. In het begin ben je je bewust dat je hem om hebt, maar na een poosje merk je het niet eens meer.’

Kunt u iets vertellen over het leren om op je zij te slapen?

Ernest begint te lachen: ‘Je hoeft het niet te leren. Het gaat vanzelf, want het lichaam wil die prikkels niet, dus het draait vanzelf op de zij.’

Moet u de band blijven gebruiken?

‘Ik denk het wel. Maar dat is geen straf, hoor, want hij is reuze gemakkelijk in het gebruik. Ik kan hem heel klein opvouwen en zo overal mee naar toe nemen. Ik doe meer dan vier weken met een accu. Dan stop je simpelweg de stekker een paar uur in het stopcontact en klaar.’

Na hoeveel tijd merkte u dat het effect had?

Hij begint te glimmen van enthousiasme: ‘Binnen een

EIGENSCHAPPEN VAN DE POSITIETRAINER VAN NIGHTBALANCE

- Bij uitstek geschikt voor mensen die veel meer apneus hebben als zij op hun rug liggen dan wanneer zij op hun zij liggen.
- Bestaat uit een band waar een actieve slaaphouding sensor op zit en die u om de borst doet.
- Traint het lichaam via een trilsignaal om op de zij te gaan liggen.
- Is uitleesbaar via de computer: u kunt zien hoe vaak er op de rug is gelegen en hoe vaak op de zij. Dit is via lichtsignalen ook op de NightBalance zelf te zien.
- Klein en ergonomisch: de actieve slaaphoudingsensor is klein, licht en comfortabel te dragen zodat slapen ontspannen is. Vrij om makkelijk te draaien.
- U kan rustig van houding wisselen en over de rug draaien zonder dat de sensor een trilling afgeeft, dat doet hij pas als u op de rug blijft liggen.
- Inslaaperiode: de actieve slaaphouding sensor wacht met werken tot u slaapt, zodat u desgewenst ook op de rug rustig in slaap kan vallen. Twintig minuten na activatie gaat de NightBalance pas aan het werk.
- Een geleidelijk trainingsprogramma: de actieve slaaphouding sensor traint u geleidelijk om niet op de rug te slapen en te wennen aan het niet meer slapen op de rug.
- Pauze stand: het apparaatje kan in een twintig minuten durende pauzestand gezet worden wanneer u dat wilt, zodat u zelf kan bepalen wanneer u even op de rug wilt liggen.
- Persoonlijk afgesteld: de actieve slaaphouding sensor stelt zich automatisch in op een zwakkere of sterkere feedback afhankelijk van uw slaapgedrag.



week had ik mijn energie weer terug. De eerste tijd heb ik alleen het apparaatje gebruikt. Daarna ben ik weer gaan fitnessen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Af en toe ben ik iets te enthousiast en dan lig ik twee dagen later weer in het ziekenhuis, maar dat heeft nog steeds

met mijn hart te maken. De hartklep sloot te strak en ik had een vernauwing in mijn longslagader, die in 1971 is geopereerd.

Wat is er veranderd sinds die tijd?

‘De energie is er weer. Ik kan doen en laten wat ik wil. Ik moest altijd ’s middags gaan slapen. Ik begon altijd vroeg met werken. Om half zeven begon ik en dat hield ik vol tot half twaalf, soms één uur, maar dan moest ik echt naar huis en rusten. Dat is voorbij. Ik kan nu volledig meedraaien.’

Noot van de redactie: Ernest verwacht dat hij de rest van zijn leven de band zal moeten blijven gebruiken, maar dat is persoonsgebonden. Het is de bedoeling dat de meeste rugslapers via het trainingsprogramma leren op hun zij te slapen en niet meer op de rug. ■

DOORBRAAK VOOR EEN NIEUWE BEHANDELING: ACHMEA VERGOEDT POSITIETRANING

- **Verzekeraar.** Achmea (met o.a. Zilveren Kruis en FBTO) is de eerste zorgverzekeraar die sinds half mei van dit jaar de positietrainer vergoedt via de basisverzekering. Hij gaat patiënten dus niks kosten. Maar dat geldt alleen voor nieuwe behandelingen na 15 mei. De verwachting is dat verschillende andere zorgverzekeraars in de loop van dit jaar volgen.
- **Leverancier.** Vooralsnog is alleen Vivisol gecontracteerd voor levering. De komende maanden zullen contracten met andere leveranciers gesloten worden.
- **Apparaat.** Positietraining is zoals het hoort, functiegericht omschreven: het ding moet bepaalde dingen kunnen en dat moet met onderzoek bewezen zijn. Vooralsnog komt alleen de slaappositietrainer NightBalance in aanmerking. Ook hier is de verwachting dat binnen afzienbare termijn andere apparaten op de markt komen en goedgekeurd worden.