

DUBBELPORTRET: HET KEERPUNT EN DE PARTNER VAN...

Energie om samen weer leuke dingen te doen!



Op mijn oproep voor verhalen over het 'Keerpunt' (weer lekker in je vel zitten sinds de behandeling is ingezet) en de 'Partner van...' (hoe ervaart de partner de apneu en de verschillen voor en na de behandeling) reageerde Elly van Beers. Zij wilde wel wat vertellen over haar Jos. En Jos wilde zelf ook wel een duit in het zakje doen...

tekst en foto's: **Myrjam Bakker-Boone**

Dus op naar zuid-oost Brabant, waar het leven goed is en Kempenhaeghe nabij. Het landschap verstilt met de meters die ik afleg; slaperige Brabantse dorpjes in de zomerzon... Maar die stilte is snel voorbij als Jos van Beers met een flinke zwaai zijn voordeur opentrekt en mij minstens zo enthousiast als zijn hond verwelkomt. Op de achtergrond wacht Elly rustig en met duidelijk plezier in de situatie tot ik ook haar een hand kan geven. We nemen plaats in hun heerlijke tuin met koffie en zelfgemaakte appelflappen en ik vuur mijn eerste vraag op Jos af: wanneer denkt hij dat zijn apneu is begonnen?



'Toen ik 19 à 20 was ging ik kamperen met vrienden en toen al werd er gezegd dat ik zo enorm hard snurkte. Mijn ex nam slaappillen, dus zij hoorde het niet en toen ik Elly ontmoette had ik het al. Dus ik vermoed dat ik het al wel zo'n jaar of 20 of 25 heb, misschien zelfs als kind al wel. Ik kan me herinneren dat mijn vader ook zo vreemd sliep, stevig snurkte en stakte met ademhalen. Ik ben niet echt veel te zwaar. De oorzaak is bij mij dat mijn onderkaak te ver naar achteren staat en ik heb een brede tongbasis.' Dat viel me al op toen hij de deur open trok: normale bouw.

Dank aan kennissen en praktijkondersteuner

De vraag 'Wie heeft jou attent gemaakt op de mogelijkheid van slaapapneu?' wordt grif beantwoord met: 'We zaten gezellig te buurten met een stel hier uit de omgeving. Een lange magere man en zijn vrouw. Die man zakte om de haverklap weg en na een tijdje zei zijn vrouw een beetje geïrriteerd: 'Dat komt omdat je vannacht je masker niet op hebt gedaan!' Waarna zij vertelde dat die man slaapapneu heeft en wat dat dan inhield.

Op een gegeven moment moest ik weer eens naar de praktijkondersteuner/assistente van de huisarts. Zij controleerde altijd mijn bloeddruk, want die was te hoog, ook al zeker wel vijftientig jaar. En ik was zo moe de laatste tijd, dus toen ik weer eens naar haar toe ging gaf Elly aan dat ik die vermoeidheid moest melden bij de assistente. Ik heb ook al jaren reumatische artritis en weet daar de vermoeidheid aan. In 2003 openbaarde zich de artritis en ik dacht zelf dat dat een bijwerking was van mijn bloeddrukmedicijnen. Bovendien werkte ik in die periode als elektriciën op een locatie waar ik heel vaak mijn kop stootte, dus daar kon die vermoeidheid volgens mij ook vandaan komen. Maar de assistente gaf me gelijk de blauwe folder van de ApneuVereniging mee en vroeg me het checklistje wat daarin zit in te vullen. Ik kon zo vijf à zes punten aankruisen en Elly deed er nog eens drie bij, dus met negen van de tien viel ik in de prijzen. Ik moest echter eerst nog een auto-ongeluk krijgen voor ik echt naar de dokter ging. Gelukkig ging ik niet hard, maar toch... Ik was in mijn beleving gewoon een stukje kwijt hoe dat nu gekomen kon zijn. Gewoon weggezakt. In die tijd moest ik tijdens langere autoritten alles uit de kast halen om wakker te blijven: raampje open, harde muziek, kachel uit (wat ik voor mijn reuma niet echt lekker vond) en in de ogen wrijven; wat een ellende...

De dokter zag het lijstje en zorgde ervoor dat ik direct naar Kempenhaeghe ging. Dat ligt hier 20 kilometer verderop. Ik had geluk, want er was iemand uitgevallen, waardoor ik al na twee weken bij dokter Jansen op Kempenhaeghe



zat en twee dagen later kon ik gaan logeren. Ik had 17,9 apneus en 23,9 hypopneus, waarvan vier stops met een duur van 40 seconden, waardoor het zuurstofgehalte in mijn bloed zakte naar 67%. Toen had ik al snel een cpap met masker.'

Cpap, mijn vriend

'In eerste instantie vond ik het verschrikkelijk moeilijk. Het werkte ook niet, want ik gooide het masker af en toe af. Gebeld met Kempenhaeghe. Op enig moment heb ik geleerd dat ik hem als een vriend moet beschouwen, omdat ik het apparaat toch echt heel hard nodig had, maar dat heeft wel twee jaar geduurd. En nu gebruik ik hem elke nacht van laat tot vroeg. En gaat het ook stukken beter. Ik voel me energiever. Maar op een keer 's morgens om ongeveer vijf uur gebeurde er iets raars: ik zag mezelf alsof ik boven mijn lichaam hing en ik zag dat ik niet ademde

en Elly, die me porde om me weer aan de gang te krijgen. Ik vond dat ze daarmee moest stoppen en probeerde dat te zeggen en ik dacht dus dat ik wakker was, maar dat was niet zo. Heel raar en eng. Daarna durfde ik niet meer te slapen, dus liepen we om zes uur al buiten met de hond.' Elly vult aan: 'Ik werd wakker doordat zijn apparaat héél hard was gaan blazen en zo steeds meer druk opbouwde. Vandaar dat ik ben gaan porren. Dit werd door dokter Jansen verklaard als een korte aanval van narcolepsie: je hoort en ziet alles, maar je kunt niet reageren.'

Jos: 'Daarna heb ik het apparaat nooit meer afgedaan.'

Conditie?

Al pratend borrelen allerlei dingen op, zoals wanneer ik vraag wat hij zelf doet om weer een beetje in conditie te komen. En met conditie bedoel ik dan zowel fysiek als qua geheugen, concentratievermogen e.d. Jos: 'Ik werkte als >

zzp-er en daarnaast bij de baas waar ik nu nog steeds werk. Toen ik zo moe en ziek was ben ik blijven werken. Ook toen ik in 2003 door de reuma in de ziekte wet belandde ging ik elke week even kijken bij het werk om contact te houden. Even wat poetsen of zo. En zo ben ik uiteindelijk magazijnmedewerker geworden, maar zelfs dat was een tijd moeilijk: ik moest barcodes onthouden van de materialen. Meestal een getal met zeven cijfers. Ik liep weg met de code in mijn hoofd. Dan moest ik tien meter lopen om bij het schrift te komen waar ik de code in moest opschrijven. Dan wist ik er van de zeven nog twee à drie. Als mijn collega het dan vroeg dan wist ik het niet meer. Verschrikkelijk!

Elly vult aan: 'Als ik iets vroeg vergat hij het ook, maar dat was dan niet waar.' Jos grinnikt gegeneerd: 'Ik ben heel veel gaan puzzelen om weer een beetje scherp te worden en dat heeft wel geholpen. Ik kan nu ook gewoon de barcodes weer onthouden. Een verschil van dag en nacht. Ik fiets en wandel en Bikkel de hond zorgt ook voor regelmatig bewegen. Ik ben weer veel actiever geworden: ik zit in het bestuur van het IVN (vogeltjes kijken), kan me beter concentreren en weer beter onthouden. Omdat het nu zo goed gaat, ook stukken beter met de reuma, heb ik nu zelfs een vaste baan gekregen! Een fantastische baas heb ik...'

Partner Elly

De eerste vraag aan Elly is wanneer zij de apneu opmerkte, oftewel de ademstops. 'Hij snurkte altijd enorm. Zelfs als we voor de reuma hotstone-massage lieten doen en dus op onze buik lagen, snurkte hij de hele tent bij elkaar. Wij zijn nu acht jaar getrouwd en na vier jaar viel me op dat hij tussen het snurken door stopte met ademen.'

Ze frons haar wenkbrauwen: 'Als we vroeger een paar uur hadden gefietst lag hij de rest van de dag op bed. Doodmoe... We hebben toen nog een elektrische fiets gekocht, omdat wij dachten dat het aan de reuma lag. Maar hij was ook zó opvliegend.' Tijdens het gesprek hebben we al eens geconstateerd dat hij van jongs af aan een driftkikker was, maar blijkbaar werd dat in de jaren voor de behandeling met de tijd erger. Jos valt in: 'Piet-Heijn van Mechelen heeft eens verteld hoe dat vroeger met hem zelf ging. Tjonge, wat kan die man dat goed vertellen. Zó herkenbaar...' En we lachen er samen smakelijk om.

Typisch apneutrekje

Elly: 'Ik ben van mezelf heel rustig, dus ik ging er dan niet tegenin.' Jos breed grijnzend, maar toch met een frons: 'Waar ik dan nog weer kwaaier van werd...' Gelukkig wordt er weer gelachen.

Elly vervolgt: 'Uiteindelijk gaf hij dan wel toe dat ik gelijk had, maar dat kon even duren. Soms had hij een verhaal in zijn hoofd en had dan het idee dat hij me dat allemaal had verteld, maar hij begon pas ergens middenin en vertelde alleen de laatste helft. Dus ik begreep er niks van, wat hem ook flink kwaad kon maken. Want als ik dan zei



'Het is maar goed dat ik zo rustig ben en gelukkig zijn de driftbuien nu veel minder...'

dat hij ergens halverwege begon met het verhaal was dat niet waar. Hij was er stellig van overtuigd dat hij vanaf het begin was gaan vertellen. Het zat in zijn hoofd, hij was er dus mee bezig en dacht dat hij het allemaal had verteld.' (Noot van de redactie: dokter Schreuder heeft ooit verteld dat dit een typisch apneutrekje is: wel iets signaleren en er dus in je hoofd mee bezig zijn, maar er geen gevolg aan geven in de vorm van over gaan op actie. Zo rijden onbehandelde apneupatiënten dus ook makkelijk door een rood stoplicht.)

Veranderd sinds de behandeling?

Elly glimlacht: 'Het is maar goed dat ik zo rustig ben. Twee van zulke bij elkaar dat gaat niet goed. Zijn zus is net zo, die heeft hij ooit eens uit de auto gezet. En dat halverwege een verhaal beginnen is nu ook over. De driftbuien zijn veel minder. Hij lag vaak op de bank, nu is hij veel actiever. We leven een stuk relaxter en het is over de hele linie leuker geworden. De angst is weg. Ik porde hem wel, maar bleef het liefst wakker om te voorkomen dat hij er in bleef. Hij had ook last van spiertrekkingen en hij stompte en sloeg, want hij droomde verschrikkelijk veel. Gelukkig hadden we een bed van maar 1.20 meter breed, zodat hij niet al te veel kon uithalen.

Het heeft ruim een maand geduurd voordat ik er aan gewend was dat het zo stil was 's nachts. Ik heb van het apparaat absoluut geen last. Het maakt maar weinig geluid, waar je ook zó aan gewend bent. Hij is er echt stukken op vooruit gegaan. Hij is 's morgens uitgerust, hij kan weer bijna alles onthouden, luistert weer en is niet meer kortaangebonden. Hij rijdt weer graag auto, ook op langere afstanden zonder slaap te krijgen. Hij snurkt niet meer en heeft geen spiertrekkingen meer.

Ik heb er weer een vrolijke en uitgeruste man voor terug gekregen, die weer vol energie zit en weer heel de dag vooruit kan. En ik slaap nu zelf ook beter...'

Ze grinnikt: 'Als ik geen opvliegers heb...' ■