

ZONDER CPAP

Kanoën in het Algonquin Park



Enige tijd geleden werd ik uitgedaagd door onze dochter om een paar dagen te gaan kanoën in het Algonquin Park in het noorden van de provincie Ontario in Canada. De uitdaging trok mij wel aan maar ik zat met het probleem dat ik al zes jaar gebruik maak van een cpap om zonder apneus te kunnen slapen. Ik heb door het apparaat te gebruiken, mijn index kunnen verlagen van 26 tot ca 1,5. Wat te doen?

tekst en foto's: Philip Maan

Het natuurpark is ongeveer 7.653 km² groot, bijna drie keer de provincie Gelderland. Er loopt een weg doorheen van oost naar west en nog een enkel zandpad, verder is het park niet toegankelijk voor auto's. Vanaf de weg zijn talrijke wandelpaden met lengtes van een tot dertien kilometer. Verder is het mogelijk om per kano de talrijke kanoroutes te volgen (6.000 kilometer), die het park doorkruisen, via meren, rivieren en 'portages', paden waar je je kano overheen draagt op weg naar het volgende water. In het park leven talrijke beren, elanden en ook wolven komen er voor. In het park zijn wel talrijke kampeerplekken, maar die bestaan uit een vlak, open stukje waar een tent kan worden gezet, een plek om een kampvuur te kunnen maken en een 'poepdoos' (letterlijk). Niet meer dan een houten kist met een gat er in, boven een gat in de grond.

Zonder stroom en niet teveel bagage

Water om te drinken kan uit het meer worden gehaald, maar nergens is er stroom. Ook internet is nergens te bereiken. Ik had dus een accu kunnen kopen, maar dat is een behoorlijke investering voor een paar dagen. Daar komt bij dat de bagage tot een minimum beperkt moest worden want op de portages moet alles op je nek genomen worden, ook de kano. Met de noodzakelijke behoef-



ten (ook etenswaren) zit je al gauw aan het maximum dus het extra gewicht van cpap en accu is dan te veel!

Zonder cpap dan maar?

Wat zou er gebeuren als ik gewoon een paar dagen zonder cpap probeer te slapen? Ik heb advies gevraagd aan Myrjam Bakker-Boone van de ApneuVereniging. Zij raadde het af, omdat de schade aan mijn gezondheid mij ongeveer een jaar terug zou zetten, uitgaande van drie dagen kanoën en dus twee nachten zonder cpap. Ik kon niet geloven dat de impact zo groot zou zijn en schrok er wel van! Aan de andere kant trok de uitdaging mij enorm aan! Wij hebben toen voor een tussenoplossing gekozen, twee dagen kanoën en één nacht zonder cpap. Bij het vliegen van Canada terug naar Nederland mis je immers ook een nacht slaap zonder cpap (de luchtvaartmaatschappij waar ik mee vloog staat het gebruik van een cpap tijdens de vlucht niet toe) en dat heb ik al diverse malen gedaan zonder zichtbare gevolgen.

Berentouw

Op maandagmorgen 5 oktober zijn mijn dochter, die in Canada woont, en ik vertrokken en we kwamen in de middag in het park aan. De eerste dag hebben wij een mooie wandeling gemaakt (de herfstkleuren waren op hun mooist) en 's nachts in een motel geslapen (met cpap). De volgende dag hebben wij onze uitrusting opgehaald (kano, peddels, tent, slaapzakken, potten en pannen, etenswaren, speciaal berentouw om alles 's nachts in een boom te hangen, waar de beren niet bij kunnen en een gasbrandertje om op te koken). Alles ingeladen en de eerste dag genoten van de prachtige natuur en de rust.

Rond 18:00 uur een kampeerplek uitgezocht en alles aan land gebracht en opgezet. Na een rustige avond bij een kampvuur rond 22:00 uur de slaapzak opgezocht. Ik ben



redelijk snel in slaap gezakt en heb goed geslapen tot de volgende ochtend, rond 7:30 uur. Ik ben 's nachts enkele keren wakker geworden, maar dat gebeurt thuis ook. Voor mijn gevoel val ik dan binnen circa tien minuten weer in slaap. Ik heb heerlijk gedroomd van wilde dieren en het verdwalen in een kano!

's Morgens werden we wakker door het geroep van ganzen op het water, twee eekhoorns die elkaar achternazaten en een eenzame 'loon' (eland) op het water. Ons eten hing

Naschrift redactie: Onze eerdere uitspraak dat je door enkele dagen stoppen met de cpap wel een jaar achterop kan raken, deden we op gezag van iemand die al 15 jaar professioneel betrokken is bij de zorg en begeleiding van osas-patiënten met cpap. Maar met dit verslag van de kanovaart en de vakantie in aantocht, wilden we wel eens weten hoe het echt zit. Wij vroegen Michiel Eijsvogel, longarts en lid van onze medische adviesraad, naar de mogelijke schade bij het tijdelijk stoppen.

Eijsvogel: 'Ik denk dat data ontbreken en er ook niet komen. Ik ken ze in ieder geval niet. We geven cpap vooral voor klachten. Vaak is sprake van andere risicofactoren zoals obesitas, hypertensie, diabetes, roken en alcoholgebruik. Dan is osas maar een kleine factor. In zo'n geval geeft een korte onder-

breking ook geen grote risicoverhoging. De ernst van het osas is bij stoppen met de cpap niet onmiddellijk op het niveau van voor de behandeling. Dat kan wel een paar weken duren. Dat het tijdelijk nog goed gaat komt door afname van het lokale oedeem in de keel, omdat er minder apneu's en snurkbewegingen in de voorgaande periode waren. Dit kan bij deze casus zeker een rol hebben gespeeld. Ook kan door gewichtsverlies vooraf en tijdens deze fysiek zware tocht enige verbetering zijn opgetreden. Ook maakt de ernst van het osas uit. Het scheelt nogal of we praten over een AHI van 16 of van 60.'

Ik heb uiteindelijk geen terugval of extra vermoeidheid ondervonden door het overslaan van één nacht met cpap. Wie weet, misschien gaan we de volgende keer wel een hele week! ■

breking ook geen grote risicoverhoging. De ernst van het osas is bij stoppen met de cpap niet onmiddellijk op het niveau van voor de behandeling. Dat kan wel een paar weken duren. Dat het tijdelijk nog goed gaat komt door afname van het lokale oedeem in de keel, omdat er minder apneu's en snurkbewegingen in de voorgaande periode waren. Dit kan bij deze casus zeker een rol hebben gespeeld. Ook kan door gewichtsverlies vooraf en tijdens deze fysiek zware tocht enige verbetering zijn opgetreden. Ook maakt de ernst van het osas uit. Het scheelt nogal of we praten over een AHI van 16 of van 60.'

Conclusie: Incidenteel een of enkele dagen stoppen hoeft geen (grote) gevolgen te hebben. ■