

Hiermee meld ik mij aan

als **Lid** (ik ben patiënt of partner van een patiënt)

als **Vriend** van de ApneuVereniging (belangstellende of professional)

Naam _____ m/v*
Voorletter(s) _____
Adres _____
Postcode _____ Woonplaats _____
E-mail _____
Telefoon _____ Geboortedatum _____
Betelingsvoorkeur factuur* / automatische incasso* (* doorhalen wat niet van toepassing is)
Banknummer IBAN _____ t.n.v. _____
Handtekening (voor incasso) _____

Vul deze kaart in en stuur (desgewenst in gesloten envelop met antwoordnummer) zonder postzegel op, of ga direct naar de website www.apneuvereniging.nl > Word lid

IA

Waar op te letten?

Neem de observaties van uw partner serieus! Slaapapneu is een slaapstoornis. U ligt te slapen en heeft weinig of niets in de gaten. Als u een partner heeft, luister dan naar wat die over uw slaap zegt. Slaapapneu wordt het meest door de partner ontdekt.

Snurken

Niet iedere snurker heeft apneu. Maar de meeste mensen met apneu zijn wel (stevige) snurkers. Zij hebben vaak een geschiedenis achter de rug van mensen die liever niet bij hen op de kamer willen slapen. Maar ook als u alleen een snurker bent, wordt het toch op-letten.

Ademstops

Als uw partner constateert dat u regelmatig langer dan 10 seconden stopt met ademen tijdens de slaap, is dat een goede reden om meteen naar de huisarts te gaan voor een verwijzing naar een slaapkliniek.

Doe de test

Er is op onze website www.apneuvereniging.nl een lijst met 23 vragen beschikbaar om uw risico te testen. Invullen kost maar zo'n 8 minuten. Dan weet u of u veel (rood), matig (oranje) of weinig tot geen risico loopt op apneu. U kunt de uitslag ook uitprinten. Dan komt u goed voorbereid bij de huisarts.

Verskillende verschijnselen

Er zijn ook lijstjes met verschillende verschijnselen overdag en 's nachts die op de aanwezigheid van apneu duiden. Ook die vindt u op de website.

Bijkomende ziekten

Heeft u de volgende aandoeningen (gehad): stevig overgewicht (obesitas), suikerziekte (diabetes), hoge bloeddruk (hypertensie), nachtelijke pijn op de borst, hartinfarct of beroerte (CVA), dan is de kans groot (30 tot 70%) dat u (ook) apneu heeft. Denkt u aan burn-



out of depressie, dan is het belangrijk om na te gaan of u niet ook ademstops heeft.

Een groot misverstand

Niet alleen oudere mannen met overgewicht kunnen apneu hebben. Ook bij vrouwen, jongeren met normaal gewicht en zelfs bij baby's komt het voor.

Meer informatie

Op onze website www.apneuvereniging.nl is heel veel te vinden:

- alle algemene en diepgaande informatie over apneu
- de Philipstest
- een overzicht van de beste slaapkliniek bij u in de buurt met een link naar meer informatie over die kliniek
- hoe het slaaponderzoek gaat
- een overzicht van de behandelingen
- en nog veel meer

apneu
vereniging

Postbus 134 • 3940 AC Doorn
www.apneuvereniging.nl

De ApneuVereniging

De ApneuVereniging is een patiëntenvereniging die zich ten doel stelt de kennis over apneu te verbeteren, zodat iedereen met apneu tijdig een adequate en optimale behandeling krijgt.

Alle medewerkers en bestuursleden van de vereniging zijn vrijwilligers. Zij putten hun motivatie uit hun eigen ervaringen met onbehandelde apneu. Zij kennen de startproblemen bij behandeling, zij hebben ervaren hoeveel baat je van de juiste behandeling kunt hebben. De ApneuVereniging houdt jaarlijks een groot onderzoek. Het ene jaar onder duizenden mensen met apneu. Het andere jaar onder alle slaapklinieken in Nederland. Daardoor weten we als geen ander wat er leeft en hoe de dagelijkse praktijk van diagnose en behandeling eruit ziet. Zo kunnen we u informeren en voor uw belangen opkomen.

We bieden onze leden o.a.:

- **Website** www.apneuvereniging.nl

7 dagen per week 24 uur uitgebreide informatie over apneu en de behandeling ervan. Alleen leden kunnen inloggen op het besloten deel van de website voor de meest uitgebreide informatie en downloads en om eerdere jaargangen van het ApneuMagazine te raadplegen.

- **ApneuMagazine**

Patiëntenblad, verschijnt vier maal per jaar, met prettig leesbare artikelen over diagnose en behandeling waar u echt wat aan hebt.

- **ApneuBulletin**

Digitale nieuwsbrief, tien maal per jaar de meest actuele informatie over apneu en de vereniging.

- **ApneuForum, facebook en twitter**

Op onze sociale media kunt u ervaringen uitwisselen en vragen stellen.

- **ApneuHelpdesk en ApneuKenniscentrum**

U kunt ons bereiken per mail info@apneuvereniging.nl of per telefoon (0343-413414) voor een persoonlijke vraag of advies over apneu en over behandelingen. Wij mailen of bellen terug.

- **Twee keer per jaar een bijeenkomst in uw eigen regio**

Vaak in samenwerking met een slaapkliniek. Met presentaties van deskundigen en met gelegenheid om persoonlijk ervaringen en informatie uit te wisselen met andere patiënten.

- **Symposium voor leden en algemene ledenvergadering**

Op de jaarlijkse algemene ledenvergadering kunt u meebeslissen over het beleid en de activiteiten. Deze wordt ieder jaar gecombineerd met een symposium waar de laatste ontwikkelingen op het gebied van apneu worden besproken en leveranciers van behandelapparatuur zich presenteren.

- **Collectieve belangenbehartiging**

Wij komen actief op voor onze leden via onze contacten met slaapcentra, leveranciers en zorgverzekeraars.

- **ApneuSpecials**

Specials met resultaten van onze jaarlijkse onderzoeken naar de tevredenheid van apneupatiënten of de praktische gang van zaken rond diagnose en behandeling door slaapklinieken.

Specials voor mensen die net gediagnosticeerd zijn. Omdat rond de diagnose en de start van de behandeling de informatiebehoefte het grootst is. Een algemene met daarin alles over behandelingen en wat u zelf kunt doen, compleet met actieplan. En een special over het mra, een van de behandelwijzen. Gratis voor nieuwe leden en vrienden.

Lid of Vriend worden van de ApneuVereniging

Patiënten of hun familie worden lid en professionals bij slaapklinieken, verzekeraars en leveranciers worden vriend. De contributie bedraagt €30 per jaar bij betaling via automatische incasso of €32,50 bij betaling op factuur.

Kijk voor meer informatie op de website.

apneu
vereniging

Snurkers opgelet

Zou ik apneu hebben?

Mensen met apneu

Eigenlijk nauwelijks klachten

De meeste mensen met onbehandeld apneu hebben niks. Zeggen ze. Denken ze. Het is eerder een partner die denkt dat er wellicht iets aan de hand is. Als er al klachten zijn dan lijken die vaag en onschuldig. Dat snurken deed je al langer: 'daar is weinig aan te doen' of 'je hebt jezelf niet gemaakt', zeggen we dan. Voor de televisie in slaap vallen, wie doet dat nou nooit?

En als het al erkend wordt zijn er 'goede' verklaringen voor. Wat korzeliqer en makkelijker geïrriteerd thuis en op het werk, dat is niet gek. De wittebroodsweken zijn alweer jaren voorbij; op het werk wordt voortdurend bezuinigd en gereorganiseerd; je wordt een dagje ouder; daarbij puberen de kinderen of krijgen de (schoon-)ouders klachten met hun gezondheid. Genoeg om je zorgen over te maken en er onrustig van te slapen in de ochtend. Je denkt niet meteen aan een slaapstoornis.

Toch grote gevolgen

En zo loopt iemand met apneu gemiddeld 5 tot 8 jaar rond vóór de diagnose gesteld wordt. Voor een derde duurt het zelfs langer dan 8 jaar voor ze een goede behandeling voor apneu krijgen.

De ApneuVereniging ontmoet voortdurend patiënten en iedereen heeft eenzelfde soort verhaal. Dat valt het best te omschrijven als een jarenlange neerwaartse spiraal. Het gaat steeds moeizamer thuis en op het werk. Velen denken aan depressie en burn-out. Veel mensen krijgen fysieke klachten zoals hoog cholesterol, hoge bloeddruk en overgewicht. Een groot aantal loopt moeilijk of niet te herstellen lichamelijke schade op, zoals diabetes, hartklachten of zelfs harten herseninfarcten. En dat was niet nodig geweest bij een tijdige en juiste diagnose.



'Ik wou dat ik hier jaren eerder naar had laten kijken.'

'Ik heb mijn leven terug.'

'Ik heb mijn partner terug.'

De diagnose apneu is niet moeilijk

Bij apneu draait alles om ademstops. En hoe vaag de klachten ook zijn: ademstops zijn onomstotelijk te meten met een slaaponderzoek. Dat is bij alle vaagheid uiterst concreet.

Bovendien krijg je met iedere ademstop even geen zuurstof. Ook het zuurstofgehalte in het bloed is eenvoudig te meten.

Apneu is goed te behandelen

Gelukkig is apneu goed te behandelen. Het is vaak wat wennen maar de gezondheidswinst is groot. De kwaliteit van leven neemt toe. Voor velen is de start van de behandeling het begin van een jarenlange opwaartse spiraal: 'Ik wou dat ik hier jaren eerder naar had laten kijken.'

Alleen als de diagnose erg laat is gesteld is het minder eenvoudig. De bijkomende schade valt dan moeilijker en soms niet te herstellen.

Apneu als aandoening

Wat is apneu?

Apneu betekent letterlijk: geen lucht. In je slaap wordt je luchtpijp afgesloten. Je stopt met ademen. Dat kan kort of lang duren. We spreken van apneu bij ademstops van langer dan 10 seconden. Bij meer dan 30 (bijna) stops per uur noemen we het ernstig apneu, 15 tot 30 stops noemen we matig en 5 tot 15 stops licht apneu. Ook bij licht apneu volgt een behandeling als daarbij klachten voorkomen die horen bij apneu.

Wat is de oorzaak van apneu?

Bij mensen met een nauwe ruimte in de keel ontstaan makkelijk apneus. Hiervoor zijn twee oorzaken: 1. Aanleg. In de loop van de eeuwen is onze onderkaak steeds kleiner geworden. Hierdoor is nu bij een groot aantal mensen de ruimte achter in de keelholte erg klein. Bij een aantal, bijvoorbeeld met een terugvallende kin, korte nek of dikke tong, te klein. Het spierweefsel hoeft maar iets te verslappen en er ontstaat een blokkade. 2. Leefstijl. De laatste jaren hebben steeds meer mensen overgewicht. Ook te veel vetweefsel in de keelholte leidt makkelijk tot blokkades. Maar let op. Overgewicht is zowel oorzaak als gevolg van apneu. Gebrekkige slaap leidt ook tot overgewicht.

Wanneer zijn de apneus?

Wat zijn de directe gevolgen?

De apneus ontstaan wanneer iemand ontspant in zijn slaap; als men naar de diepe slaap gaat. Spieren ontspannen en slap weefsel zakt naar achter. De ademhaling wordt verstoord. Het lichaam reageert op deze verstoring en brengt iemand terug naar de lichte slaap. Mensen met apneu komen dus te weinig of niet in de diepe herstellende slaap. Ze bouwen dus in de loop van

de tijd een structureel slaapttekort op. Het gedrag gaat steeds meer lijken op iemand met een kater: minder energie, uitstelgedrag, slaperig of sneller vermoeid overdag, makkelijk geïrriteerd, kort lontje etc.

De gevolgen op termijn

Het laat zich raden dat het dan thuis en op het werk steeds stroever loopt. Door zuurstoftekort met iedere ademstop ontstaan bijkomende ziekten. De kans is groot dat iemand behandeld wordt voor hoog cholesterol, hoge bloeddruk, hartproblemen of diabetes zonder dat de achterliggende slaapapneu ontdekt is. Soms is zelfs door een infarct onherstelbare schade ontstaan.



Slaapapneu puntsgewijs

- Apneu gaat over ademstops tijdens de slaap. Die nemen in de loop van de jaren toe in ernst en aantal.
- De patiënt heeft dat zelf meestal niet in de gaten. De partner wel. Tussen het gesnurk vallen stiltes. De ademhaling wordt vaak met enig rumoer hervat.
- Door de ademstops bouwt iemand een structureel slaapttekort op. Dat maakt iemand een steeds minder leuke ouder, partner, collega en medewerker, waardoor het thuis en op het werk steeds moeizamer gaat.
- Met iedere ademstop ontstaat ook een zuurstoftekort. Dit is in de loop van de jaren de oorzaak van een groot aantal bijkomende ziekten zoals hoog cholesterol, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes.
- De klachten zijn aanvankelijk vaag. Maar met een slaaponderzoek kan onomstotelijk vastgesteld worden dat er ademstops zijn en een zuurstoftekort wordt opgebouwd.
- Voor wie er tijdig bij is, is behandeling eenvoudig en effectief. Iemand kan (weer) voor 100 % thuis en op het werk volwaardig meedraaien.
- Bij te late diagnose wordt compleet herstel moeizaam, zo niet onmogelijk.
- Behandeling van apneu is altijd van belang. Eén, om erger te voorkomen. Twee, als u al andere aandoeningen heeft, wordt de behandeling daarvan veel effectiever als ook de apneu behandeld wordt.
- Heel veel mensen met apneu weten dat zelf niet. Vermoedelijk zijn er in Nederland zo'n 600.000 patiënten. Hiervan worden er nog maar zo'n 300.000 behandeld.

