





Ineke Custers benadrukt het belang van een regelmatig slaappatroon.

© Ermino Armino

ACHTERGROND SLAAPAPNEU

Snurker word wakker

Ze moest haar verhaal opschrijven om anderen de weg die ze zelf aflegde, te besparen. „Want snurken kan gevaarlijker zijn dan mensen denken,” weet Ineke Custers uit Sittard.

DOOR HENNIE JEUKEN

Ondanks alles heeft ze ook mazzel gehad, zegt ze. Want zij zit hier nog en kan haar verhaal vertellen, al kost dat de nodige energie. „Ik heb geboft, apneu kan de organen behoorlijk aantasten. Er zijn mensen die er aan overlijden. Die er een hersen- of hartinfarct door krijgen.”

Ineke Custers (62) doet thuis in Sittard, vol overgave, verslag van wat haar is overkomen, welke weerslag apneu en het daarmee gepaard gaande snurken op haar leven heeft gehad en heeft. Ze praat snel. Soms van de hak op de tak. „Waar was ik ook alweer? Ik kan me moeilijk concentreren. Heb geheugenproblemen.”

Kenmerkend voor wat apneu (ademstops tijdens de slaap) bij haar heeft aangericht. Ook moet ze zuinig zijn op haar energie. Als ze meer dingen op een dag plant, last ze noodgedwongen een *powernap* in. Maar vergeleken met voorheen is ze tegenwoordig stukken fitter. Er is een tijd geweest dat het uitruimen van de vaatwasser haar al zo uitputte dat ze de rest van de dag tot niets meer in staat was.

Toen het beter ging besloot ze haar verhaal, haar ervaringen te willen delen met anderen, iets wat ze zelf ontegenwoordig heeft gemist. Ze begon te schrijven en dat resulteerde uiteindelijk in het boek *Snurker word wakker!* wat afgelopen weekend digitaal – vanwege Covid-19 – is gepresenteerd. Hierin zijn ook tips en adviezen te vinden van professionals en andere mensen die kamp(t)en met apneu.

Besparen

De Sittardse wil anderen de weg die ze zelf ging, besparen. „Snurken kan gevaarlijker zijn dan mensen denken.” Het kan een symptoom zijn van apneu, legt ze uit. „Als je dit hebt stop je dus steeds even met ademen waardoor je lichaam te weinig zuurstof krijgt en beschadigd raakt. A-pneu betekent letterlijk ‘zonder lucht’.”

Adem stopt bij apneu

Als de ademhaling tijdens de slaap geregeld een aantal seconden stopt, dan heeft iemand last van apneu. Mensen met slaapapneu worden regelmatig wakker en komen niet in een diepe slaap. Overdag krijgen zij vaak last van slaperigheid, hoofdpijn, slechte concentratie, gedragsveranderingen en/of depressies. Ook hebben ze – zonder behandeling van de aandoening - een grotere kans op onder andere diabetes, hoge bloeddruk, herseninfarct en hart- en vaatziekten. Er zijn gespecialiseerde behandelingen voor apneu. De meest voorkomende is de cpap, een soort luchtpomp waarmee de luchtwegen 's nachts open worden gehouden. Apneu komt het meeste voor bij mannen boven de vijftig met overgewicht, maar zeker ook bij vrouwen. Jongere mensen kunnen er last van hebben. Zelfs baby's. Apneu-patiënten snurken maar niet alle snurkers hebben apneu. Er zijn naar schatting in Nederland ruim 1 miljoen ernstige snurkers en dik 600.000 mensen met serieus apneu. Ineke Custers herinnert zich heel goed het moment in 1997 toen een logé op zolder wakker werd van haar gesnurk. Terwijl er twee verdiepingen tussen hen zaten. Dat ze zo hard snurkte maakte haar verdrietig, vertelt ze in haar boek.

Vermoeidheid

In die tijd had ze al last van extreme vermoeidheid, onverklaarbare klachten als concentratieproblemen, een hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk, leververvetting. Ze had een kort lontje, kon weinig verdragen. Ze weet het aan haar drukke leven – ze werkte vier dagen per week bij een Europees instituut in Maastricht, gaf daarbij nog les en had de zorg voor haar twee kinderen. In 1999 kreeg ze de diagnose burn-out.

Klachten

De klachten bleven. Er waren dagen dat ze letterlijk tot niets in staat was. Uiteindelijk viel pas veertien jaar later het kwartje toen ze op advies van een vriendin bij haar huisarts aanklopte. „Mijn dokter had net een bijscholing hierover gehad en herkende het.” Toen ging het balletje eindelijk rollen. „Er werd ontdekt dat ik wel twintig

ademstops per uur heb tijdens mijn slaap. Dat noemen ze dan matige apneu. Als ze dit eerder hadden gezien, was ik misschien niet al twintig jaar arbeidsongeschikt. Want er is blijvende schade aan mijn lijf aangericht. Ik ben nooit meer helemaal opgeknapt.” Voorkomen is zoveel beter dan genezen, stelt ze. „Het feit dat een late diagnose zoveel gevolgen heeft, zorgt er natuurlijk ook voor dat er veel kosten gemaakt worden door werkgever(s) en maatschappij. Dat vind ik schrikbarend en juist daarom zou apneu meer bekendheid moeten krijgen én zouden er meer slaapcentra moeten zijn waarin longarts, kno-arts en neuroloog samenwerken om te ontdekken wat er precies fout gaat in het slaapproces en wat voor deze specifieke patiënt de beste behandeling is.” En, zo vult ze nog aan, mensen moeten niet denken dat apneu alleen iets is wat alcohol drinkende mannen van middelbare leeftijd met overgewicht, treft. „Iedereen kan dit krijgen.”

‘Apneutesten waarbij patiënt nacht in ziekenhuis doorbrengt uit basispakket’

Het Zorginstituut Nederland adviseert om testen op slaapapneu waarbij patiënten de nacht in een ziekenhuis doorbrengen, niet meer te vergoeden. De overige zorg voor mensen met slaapapneu blijft in het pakket, aldus een woordvoerder.

Volgens het Zorginstituut Nederland, dat in opdracht van de overheid het basispakket van de zorgverzekering bewaakt, zijn dergelijke testen duur en ingrijpend voor de patiënt. „Uit ons onderzoek blijkt dat de test om de diagnose te stellen ook vanuit huis kan worden gedaan”, laat zegsman Michiel Geldof weten. „Op dit moment worden veel mensen in het ziekenhuis getest op slaapapneu. Zij moeten daar ook de nacht doorbrengen. Thuis testen is een stuk goedkoper, en ook minder belastend voor de patiënt.”

Bij het Zuyderland (Sittard-Heerlen), waar ze een toename zien van het aantal patiënten met apneu, worden slaaponderzoeken al hoofdzakelijk thuis uitgevoerd. „Dat kan in de meeste gevallen ook prima. Alleen bij complexe problematiek (meerdere aandoeningen tegelijk) of bij een expliciet verzoek van patiënt, wordt dit onderzoek nog klinisch uitgevoerd”, aldus woordvoerder Falco Cremers. „We doen trouwens in veel gevallen de nacontroles van het slaaponderzoek ook al digitaal, waarbij de patiënt thuis kan blijven. Als je spreekt van kostenbesparing door minder zorg in het ziekenhuis, is ook dat een sprekend voorbeeld.”

Het Academisch Slaapcentrum Ciro in Horn waar met name patiënten vanuit het Maastricht Universitair Medisch Centrum + en het Laurentius-ziekenhuis in Roermond naar toe worden verwezen, vindt het advies niet voor iedereen een goede zaak. „Afhankelijk van de complexiteit van de slaapaandoening zelf en de overige ziektes van de patiënt kan in bepaalde gevallen inderdaad een thuismeting volstaan”,

vertelt zegsman Chris Digneffe van Ciro. „Maar de meerderheid van onze patiënten komt vanuit het MUMC+. Hun aandoening is complexer, waardoor thuismetingen minder aan de orde zijn. Een onvoldoende diagnostiek of behandeling met onvoldoende expertise is juist nadelig voor de patiënt en uiteindelijk duurder.“ Ciro voerde in 2019 zo'n 900 slaapanalyses uit.

Bij het Weerter St. Jans Gasthuis worden in de kliniek enkele slaaponderzoeken gedaan. Vanwege 'corona' is er nog geen ruimte geweest om te kijken wat dit advies voor ons betekent, laat een woordvoerder weten. Binnen VieCuri (Venlo/Venray), waar ze overigens ook een toename van het aantal apneupatiënten zien, voeren ze alleen maar slaapregistraties thuis uit. „In de praktijk is gebleken dat de patiënt het best slaapt in zijn eigen omgeving”, aldus communicatiemedewerker Astrid Stevens. Zij slaapt tegenwoordig met een apneu-masker waardoor de luchtstroom verbetert en het snurken en de ademstops afnemen. „Ik heb er nog maar één per uur.” Het is wennen en doorzetten. „Je moet een manier vinden om er mee om te gaan.” Daarbij ziet ze het belang in van een regelmatig slaappatroon: om half elf naar bed, om half zeven er uit. Dit alles maakt haar minder futloos, duf en moe maar meer fit en opgewekt. Dat gunt ze anderen ook.

Het boek *Snurker word wakker!* kost vijftien euro, ligt vanaf donderdag in de boekhandel en is online te bestellen.