

Wat je zelf kunt doen naast je masker of beugel

1 Afvallen geeft minder ademstops

Gemiddeld, in onderzoek met een dieet- of leefstijlprogramma bij overgewicht. Lukt afvallen niet alleen, dan kan de huisarts helpen.

ongeveer

6

ademstops per uur minder



2 Train, ook als je nauwelijks afvalt

In onderzoek gaf regelmatig trainen gemiddeld 6 tot 7 ademstops per uur minder. Gebruik je CPAP trouw, dan word je er vooral fitter van.

3 Geen alcohol voor het slapen

Zo was het gemiddeld na alcohol voor het slapen, in kleine onderzoeken bij mannen met slaapapneu.

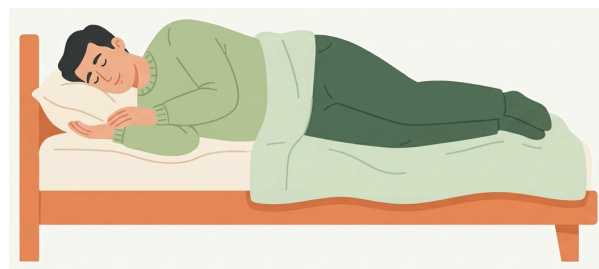
ongeveer

7

extra ademstops per uur

4 Slaap op je zij

Bij de meeste mensen met slaapapneu geeft op de rug liggen meer ademstops. Een tennisbal in de achterkant van je pyjamashirt helpt.



Blijf je masker of beugel gebruiken: of die weg kan, beslist de arts. Gebruik je medicijnen voor je bloedsuiker of bloeddruk en ga je afvallen? Overleg dan eerst met je arts.

