Resultaten van Michiel; verschil juni ten opzichte van februari '21. Daling van AHI, maar let vooral op daling SPO2 (<88%). Een dergelijke Excel-opzet kun je zelf ook gaan bijhouden.

	Totale Score	Slaaptijd	Slaap % efficiency	Diepe slaap %	Lichte slaap %	REM %	Wakker %	AHI	Hartslag	Zuurstof Alert %	omdraaien per nacht
feb-21	90	7h25m	95	25	55	13	4	5,5	65	5,6	43
mrt-21	92	7h8m	94	30	54	9	5	4,8	65	1,6	43
apr-21	92	6h56m	95	36	51	7	4	4,3	65	0,9	38
mei-21	92	6h49m	95	34	57	3	4	3,6	64	0,7	40
jun-21	93	7h3	95	32	60	1	4	2,8	62	0,4	42

gewicht
96 kg
95 kg
96 kg
96 kg
94 kg

FEBRUARI	AHI	SP02		Been kussen	Hoofd kussen		kinband	ApneuBr	Riem/sok	TrilZwitser	MRA	Trilbal		Wandelen	Zwemmen	Fietsen	Home Trainer	Apneu staven
1-2-2021	9,1	9,8	107-59. Trilband omgehad. Grote hartschommelingen. Diepe slaap 5% REM 28%. Door trillingen niet in diepe slaap gekomen. Wellicht wennen?															
2-2-2021	2,9	4,6	94-55 TrilZwit om ca 2 uur afgedaan. Op zich goed geslapen Diepe slaap 17% REM 15%. Iets te kort geslapen.															
3-2-2021	0,4	0,6	95-56. TrilZwit om 2:18 uur afgedaan. Perfecte uitslagen gehad maar had wel het gevoel dat ik te vaak wakker lag. Diepe slaap 20% REM 9% en licht 64%.															
4-2-2021	7,9	15,1	80-54. TrilZwit met lange band hele nacht omgehad. Van 12 tot 1 alert apneu en van 4.44 tot 5.44 ook telang alert apneu. Diepe slaap 33% REM 9%. Op zich geen goed geslapen. Weer om 2:10 wakker maar verder gaan slapen.															
5-2-2021	4	3,8	98-54. Beetje onrustig geslapen. Diepe slaap 25% REM 10%. Klein beetje hoofdpijn en oorsuizing.															
6-2-2021	9	9,5	92-57. Begin van de nacht goed, daarna niet goed. Diepe slaap wel weer hoger 34% REM10%. Paar keer wakker geweest. Bij opstaan geen last, gevoel dat ik toch goed geslapen heb.															
7-2-2021	5,4	4,7	119-52. Even voor 6 uur 10 minuten hartslag van ca 120, was niet aan het dromen. Daarna heb ik wel de riem afgedaan en ging oxygen goed. In het begin van de nacht te veel apneu. Het heeft gesneeuwd vannacht. Op zich redelijk uitgerust wakker.															
8-2-2021	8,8	9,4	73-53. Op zich redelijk geslapen. Wellicht werkt TrilZwit niet goed voor mij. Heb wel het idee dat ik op de zij slaap en anders piept het. Trilbal afwachten. Diepe slaap al beter 38% REM 3%.															
9-2-2021	6,7	2,8	92-56. Vooral eerste 2 uur veel apneu en aan het eind. Diepe slaap 17% REM 12% en 10% wakker.Te vaak wakker geworden. TrilZwit werkt niet goed voor mij. Binnenkort Trilbal.															
10-2-2021	8	15,2	97-56. Vannacht riem met tennisbal. Vooral in het begin veel apneu en weinig beweging. Werd ook een keer wakker met droge mond. Diepe slaap 25% REM 22%. Accu ring was om 6.10 uur leeg. Op buik slapen geprobeerd. Beetje moe bij opstaan															
11-2-2021	2,1	2,3	111-55. Eerste uur riem met bal, daarna afgedaan, zat te strak. Waarden zijn goed echter hartslag zeer onrustig. Bij opstaan iets onrustig in hoofd. Pilletje genomen en daarna OK. Diepe slaap 20% REM 20%.															
12-2-2021	4,1	9,3	92-54. Eerste anderhalf uur veel apneu, daarna ging het beter. Diepe slaap 25% REM 9%.															
13-2-2021	0,3	0,6	101-58. Gister MRA 2 slagen aangedraaid. Daardoor geen Apneu, zeer mooie lijn!?! Tot half 3 weinig beweging alles stabiel daarna hartslag zeer onrustig en geen diepe slaap meer. Diepe slaap 27% REM 18%. Iets hoofdpijn wakker. Te veel Chinees.															
14-2-2021	1,8	2,0	130-61. Hartslag na 1:00 uur zeer schommelend 83 bpm. Diepe slaap 27% REM 28%!. Beetje pijn in linker elleboog. Relatief weinig gewandeld e.d. Misschien toch maar meer bewegen (hometrainer en wandelen).															
15-2-2021	2,8	5,4	77-57 .Hartslag weer normaal 62 bpm. Diepe slaap 49% REM 9%. Vooral in het begin weinig beweging en mooie lijnen. Goed geslapen. De dooi is weer ingevallen.															
16-2-2021	3,3	2,7	80-54. Hartslag zeer netjes 60 bpm. Gisteren MRA 1 slag aangedraaid. Diepe slaap 42% REM 1%. Paar keer wakker geweest, op zich goed geslapen.															
17-2-2021	0,3	0,2	103-59. Hartslag tot ca 4 uur onrustig. Wel veel REM 26% en Diepe slaap 14%. Gisteren veel pizza gegeten. Geen apneu, dat is mooi. Iets onrustige nacht gehad, maar wel uitgerust wakker.															
18-2-2021	6,6	1,2	127-57. Onrustige hartslag. Niet uitgerust wakker geworden, te veel apneu. Gisteravond voor het gesprek nog half uur geslapen en koffie bij gesprek.															
19-2-2021	8,1	4,7	97-56. Hart nog steeds onrustig. Diepe slaap slechts 12% REM 22%. Paar keer wakker geweest 26 min daardoor te kort geslapen. Te veel apneu gehad. Vandaag op Home trainer gezeten.															
20-2-2021	9,5	2,5	85-58. Hartslag weer netjes. Te veel apneu, 's morgens iets suizende oren. Gisteravond nootjes en taai taai gegeten. Later gaan slapen en in bed YouTube gekeken. Ook later opgestaan. Diepe slaap 32% REM 6%.															
21-2-2021	7,4	7,3	99-55. Teveel op de rug gelegen? Wijntje bij het eten gehad. Op zich goed geslapen. Gister op Home Trainer en stuk gelopen met Vincent. Vandaag naar het strand.															
22-2-2021	5,4	2,7	72-56. Hartslag volgens mij goed. Tot 2 uur weinig beweging. Was vroeg wakker. Diepe slaap 32% REM 4%. Vandaag weer op Home trainer gezeten, gisteren niet.															
23-2-2021	7,8	5,3	86-54. Hartslag mooi. Vroeg wakker. Diepe slaap 20% REM 10%. Morgen flexibele riem met sok proberen.															
24-2-2021	7,4	6,0	86-56. Vannacht flex riem met sok gebruikt, onrustige nacht hierdoor. Was vroeg wakker half 6 en verder niet geslapen. Beetje suis in oren en beetje duf.															
25-2-2021	8,7	7,1	84-54. Flex riem met sok omgedaan maar halverwege de nacht is hij afgegaan. In het begin ging het redelijk daarna waarschijnlijk te veel op de rug.															
26-2-2021	8,6	7,9	94-54. Snurk Breker voor het eerst gebruikt. Grote knop op rug die gaat trillen na 30 seconden. Vaak wakker geweest en te weinig diepe slaap 13% REM 13%. 65% lichte slaap. Even wennen dus.															
27-2-2021	8	0,2	98-54 Trilbal gebruikt maar werkte niet. Ging halverwege nacht af en trilde niet. Diepe slaap 26% en 7% REM wakker 9%.															
28-2-2021	7,2	3,0	102-56 eerst geen hartslag gemeten. Vannacht Snurk breker gebruikt Moet zeggen prettig apparaat. Goed geslapen, tekort en diepe slaap laag 10% Rem 20%.															

JUNI	AHI	SP02		Been kussen	Hoofd kussen		kinband	ApneuBr	Riem/sok	TrilZwitser	MRA	trilbal		Wandelen	Zwemmen	Fietsen	Home Trainer	Apneu staven
1-6-2021	1	0,0	72-54. Diepe slaap 26% REM 0%. Rechts.															
2-6-2021	3	0,0	100-56. Diepe slaap 22% REM6%. Rechts. Vanwege warmte kinband halverweg nacht afgedaan. Gisteravond nog zoutjes gegeten.															
3-6-2021	2,8	0,0	76-54. Diepe slaap 23% REM 3%. Rechts.															
4-6-2021	5,3	7,2	97-53. Diepe slaap 26% REM 4%. Rechts. Tussen half 4 en half 5 verkeerd gelegen. Geen kinband...?															
5-6-2021	1,9	0,0	75-49. Diepe slaap 31% REM 2%. Rechts. Eerste nacht in Maastricht gehad/geslapen.															
6-6-2021	1,3	0,0	89-55. Diepe slaap 30% REM 0%. Rechts. Gisteren naar Maastricht gefietst en 's nachts iets overgegeven. Fout bierje?															
7-6-2021	3	0,0	77-52. Diepe slaap 42% REM 3%. Rechts.															
8-6-2021	2,4	0,0	87-52. Diepe slaap 30% REM 0%. Rechts.															
9-6-2021	2,5	0,0	97-57. Diepe slaap 40% REM 2%. Rechts.															
10-6-2021	2,9	3,0	88-54. Diepe slaap 31% REM 4%. Rechts. Gisteren halve liter wijn gedronken.															
11-6-2021	2,6	0,0	84-52. Diepe slaap 38% REM 9%. Rechts.															
12-6-2021	3,3	0,0	70-53. Diepe slaap 30% REM 1%. Rechts. Weer thuis in eigen bed.															
13-6-2021	1,6	0,0	75-54. Diepe slaap 38% REM 1%. Rechts.															
14-6-2021	3,7	0,0	74-52. Diepe slaap 38% REM 4%. Rechts.															
15-6-2021	3,8	0,0	76-54. Diepe slaap 30% REM 2%. Rechts.															
16-6-2021	2,9	0,2	78-53. Diepe slaap 29% REM 0%. Rechts. Vandaag de 2e vaccinatieprik.															
17-6-2021	1,6	0,0	74-59. Diepe slaap 39% REM 0%. Rechts. Overdag beetje last/krocky/zwaar hoofd van prik															
18-6-2021	1,6	0,0	84-54. Diepe slaap 30% REM 1%. Rechts.															
19-6-2021	1,7	0,2	82-52. Diepe slaap 37% REM 0%. Rechts.															
20-6-2021	2,2	0,0	72-52. Diepe slaap 41% REM 0%. Rechts. Vannacht eerste keer zonder MRA geslapen!															
21-6-2021	2,3	0,2	74-53. Diepe slaap 36% REM 1%. Rechts.															
22-6-2021	3,2	0,2	72-51. Diepe slaap 34% REM 0%. Rechts. Vraag: puistjes gevolg van apneu? en IGF-1 concentraties onderzocht/gelezen. Interessant!															
23-6-2021	3	0,0	78-54. Diepe slaap 24% REM 0%. Rechts.															
24-6-2021	3	0,0	80-55. Diepe slaap 41% REM 2%. Rechts.															
25-6-2021	3,2	0,0	84-52. Diepe slaap 18% REM 0%. Rechts.															
26-6-2021	4,8	0,2	74-55. Diepe slaap 37% REM 0%. Rechts. Vraag: 's morgens winden laten. Is dit ook het afvoeren van afvalgassen uit lichaam of gewoon bloemkool verteerproces?															
27-6-2021	4,3	2,4	87-51. Diepe slaap 23% REM 5%. Rechts.															
28-6-2021	2,6	0,0	77-57. Diepe slaap 28% REM 1%. Rechts.															
29-6-2021	2,1	0,0	73-51. Diepe slaap 51% REM 2%. Rechts.															
30-6-2021	3,8	0,2	84-53. Diepe slaap 28% REM 1%. Rechts.															