

**GEZONDHEID** Hilversummer Michiel Franken bedacht dé oplossing tegen gevaarlijke aandoening

# 'Door slaapapneu kan je ernstig ziek worden'

Zonder dat hij het doorhad, liep Michiel Franken (58) uit Hilversum al enige tijd rond met slaapapneu. In het begin lachte hij erom. Dat kan toch niet zoveel kwaad? Gaandeweg ontdekte hij meer en meer informatie over de aandoening en onlangs lanceerde hij zijn bedrijf Apneu-Alert.



Ilona Bos  
i.bos@mediahuis.nl

**Hilversum** ■ Michiel Franken kreeg steeds vaker last van migraineaanvallen. Eens in de week lag hij een ochtend in het donker in bed. Het ziekenhuis zei in eerste instantie weinig te kunnen doen. Behalve een levenslang pilletje slikken. Dat wilde hij niet. Zijn probleem kabbelde voort. Totdat zijn vrouw hem in 2018 meenam naar de huisarts en ze benoemde dat zijn ademhaling 's nachts soms stokte. Soms zelfs wel tien of twintig seconden. Na een ziekenhuisonderzoek bleek het apneu te zijn.

Om wat meer duidelijkheid te krijgen over het verschijnsel, speurt Franken het internet af. Al gauw merkt hij op dat het een 'jungle' is van informatie. Daar moet wat aan veranderen, vindt hij. Zo lanceerde hij begin 2021 zijn bedrijf Apneu Alert, waar hij eenduidige informatie aanbiedt over de aandoening en een meetinstrument, 'Mijnapneumeter', en een anti-snurkband, 'Mijnapneubreker', verkoopt.

## Mondbeugel

Maar voordat hij op dit punt terecht komt, speelt zich een zoektocht af. Na de diagnose 'apneu' noemt de specialist in het ziekenhuis een paar opties hoe hij het kan verhelpen. „Een operatie kon mijn huig en wat week weefsel verwijderen”, zegt Franken. „Maar dat wilde



Michiel Franken: om zijn nek hangt de 'Mijnapneubreker', op zijn vinger klikte hij de 'Mijnapneumeter'.

FOTO STUDIO KASTERMANS/LISA MULDER

ik niet. Mijn vader had dit al gedaan: elk borreltje brandde na de operatie in zijn keel weg.”

„Een andere mogelijkheid zijn de CPAP-maskers”, vertelt Franken. „De maskers die Philips onlangs van de markt haalde, omdat er mogelijk schadelijke stoffen inzitten. Maar daar was mijn apneu nog niet 'erg' genoeg voor.” Uiteindelijk krijgt hij bij de tandarts een speciale mondbeugel, MRA. Die duwt je kaak naar voren, waardoor je luchtwegen open blijven en je minder apneu krijgt. „Gefeliciteerd met je nieuwe leven, zei de tandarts tegen me.”

„En inderdaad, sindsdien heb ik

nooit meer een migraineaanval gehad”, vervolgt hij. Op dat moment realiseert Franken wat de lichamelijke gevolgen kunnen zijn van apneu. „Te weinig mensen weten dit. Apneu is eigenlijk geen ziekte, maar je kan er wél ernstig ziek door worden. Als je adem te lang stokt, daalt je zuurstofgehalte in je bloed onder de 88 procent. Dat kan gezondheidsschade veroorzaken, zoals hart- en vaatziekten, vermoeidheid, diabetes en depressies.”

## Slaapinstituten

De beugel deed bij Franken zijn werk, zijn migraine en moeheid verdwenen, wel vroeg hij zich af: hoe weet ik nu zeker dat ik 's nachts geen apneu meer heb?

Dit kan je volgens Franken meten bij slaapinstituten: „Een apparaat meet je zuurstofwaarden en een specialist heeft contact met je over de resultaten. Maar tegenwoordig wordt een slaaponderzoek niet meer rechtstreeks vergoed. Je betaalt eerst je eigen risico van 385 euro.”

Dan stuit hij op een meetapparaatje, ontwikkeld in Silicon Valley. Het is in de vorm van een vingerhoed, dat je 's nachts draagt, en de volgende ochtend zijn de zuurstofwaarden te zien in een app op de smartphone.

Franken laat een Excelbestand op zijn computer zien. Daarin staat zijn slaapritme van de afgelopen vier maanden vermeld: de diepe en lichte slaap, zijn slaaptijd, het aantal

keren draaien, maar ook de apneu staven, hoe vaak hij apneu heeft, én of je zuurstofgehalte niet te laag was tijdens de slaap. Hij noemt dit apparaat: 'Mijnapneumeter'.

## Experimenteren

„Toen ik dit apparaat had, ben ik gaan experimenteren met andere apneu-uitvindingen”, zegt Franken. Hij tovert de een na het andere oplossing tevoorschijn. Zo monteerde hij een tennisbal op zijn rug, zodat hij 's nachts niet op zijn rug komt te liggen. Anders zakt de tong namelijk weg en sluiten de luchtwegen. Maar hij kocht ook de kinband die je 's nachts om het hoofd kan plaatsen, zodat je niet meer snurkt.

Na veel experimenteren ontdekt Franken de 'Snore breaker', een elastische band om de borst die een drukknop heeft. Zodra een slaper op zijn rug ligt, begint het apparaat licht te trillen, totdat hij of zij zich weer op de zij draait. De Nederlandse uitvinder Will Nobel ontwikkelde dit tien jaar geleden al. Volgens Franken verdient hij een Nobelprijs. Want zijn metingen laten verrassende verbeteringen zien. Daarom noemt hij dit hulpmiddel: 'Mijnapneubreker'.

## Fitter

Franken heeft sindsdien geen last van apneu, voelt zich fitter, slaapt ook niet meer met de beugel en de metingen geven goede resultaten weer. „Gisteren moest ik op controle, mijn urine en bloed werden ge-

## Slaapapneu

Slaapapneu betekent het 'niet ademen tijdens de slaap' met adempauzes van minstens tien seconden, zo vermeldt Thuisarts.nl. Sommige mensen snurken ook. Het komt vaker voor bij mannen dan vrouwen, vooral in de leeftijd tussen 45 en 65 jaar. Vaak zijn mensen met de aandoening apneu overdag moe, slaperig of minder geconcentreerd. Een speciaal bitje in de mond of nachtelijke beademing kan helpen.

controleerd. Beide waarden waren positief vooruitgegaan. Tot verbazing van de praktijkondersteuner huisarts (POH)”, zegt Franken.

„Apneu Alert is een vrijwillige investering”, vervolgt Franken. „Ik weet niet of ik dat geld eruit ga halen. Maar wat ik vooral wil bereiken: andere mensen bewustmaken van de ernstige gezondheidsproblemen die apneu kan veroorzaken én dat je zelf makkelijk en snel kunt onderzoeken of je een milde, matige of ernstige vorm van apneu hebt. Dit kan een langdurig ziekenhuistraject schelen. Dat is mijn missie.”

Meer informatie op: [www.apneubox.nl](http://www.apneubox.nl)



Michiel Franken experimenteerde met een tennisbal op zijn rug om de apneu tegen te gaan.

APNEU ALERT