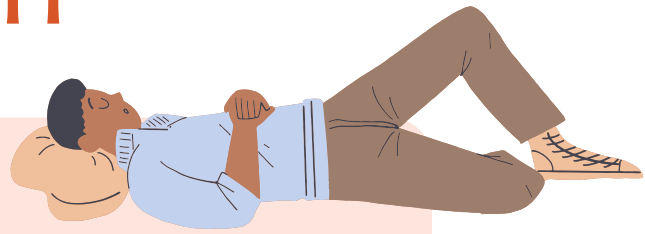


Slaapproblemen



Wat is het?

Slaap is een toestand van de hersenen en het lichaam. Er zijn twee cycli die elkaar afwisselen, namelijk de NREM-slaap en de REM-slaap. De afkorting staat voor (Non) Rapid Eye Movement, wat wijst op de oogbewegingen tijdens de slaap. De REM-slaap wordt gekenmerkt door snelle oogbewegingen, spierontspanning en stijging van de bloeddruk. In deze fase komt ook het dromen voor. De NREM-slaap is de diepe slaap. Slaap is een zeer belangrijk onderdeel van het leven. Het zorgt voor herstel van zowel de hersenen als het lichaam. Zo is het de REM-slaap die zorgt voor emotioneel herstel. Zowel voor de lichamelijke als mentale gezondheid is slaap cruciaal. Zo zorgt slaap onder meer voor onderhoud van het immuunsysteem maar heeft het ook invloed op emotionele en cognitieve processen. Goede nachtrust is van cruciaal belang voor een gezond leven. Een goede afwisseling van slaap en wak is hierbij belangrijk. In ons land rapporteert 30% van de bevolking problemen met slapen. Slaapproblemen nemen toe met de leeftijd en komen doorgaans meer voor bij vrouwen. Er is verschil tussen jong en oud in de aard van de klachten. Zo hebben jongeren vaker problemen met inslapen en ouderen met doorslapen.

Kortdurende slaapproblemen

Gedurende bepaalde periode
Door bepaalde gebeurtenis/stressor
bv. een overlijden, hoge werkdruk.
Max. 4 weken klachten

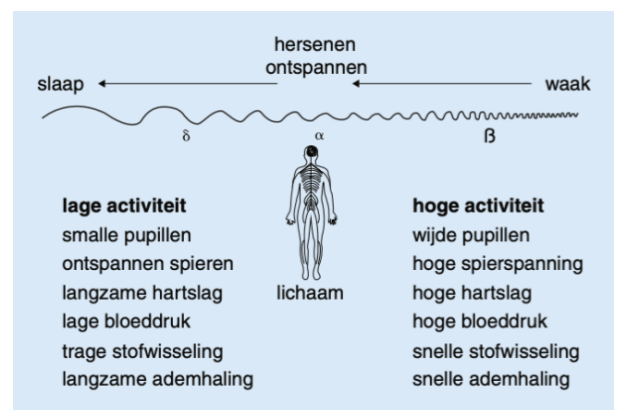
Langdurige slaapproblemen

Slaapklachten blijven aanhouden
Geen specifieke aanleiding
Min. 3 maanden klachten



Hoeveel uren slaap?

Het slaappatroon kan verschillen van persoon tot persoon. Naast de individuele verschillen, zijn er ook een aantal factoren die invloed hebben op onze slaap. Zo spelen leeftijd en geslacht een belangrijke rol. Het aantal uren slaap dat een mens per dag nodig heeft, verschilt naargelang de leeftijd. Zo heeft een baby gemiddeld 16 uur slaap nodig, een volwassene gemiddeld zo'n 7,5 tot 8 uur. Belangrijke kanttekening hierbij, is dat de slaapprobeefte varieert van persoon tot persoon. Sommige komen aan een gezonde slaap met 6 uur per nacht, anderen hebben 10 uur slaap nodig. Belangrijk is, dat niet enkel de duur maar ook de kwaliteit van de slaap belangrijk is.



Vicieuze cirkel

Wanneer je slecht slaapt, kan je in een vicieuze cirkel terechtkomen waardoor je slaapklachten blijven aanhouden. Wanneer je slecht slaapt en wakker ligt, heb je de neiging om na te denken over de gevolgen van het slecht slapen bv. "Ik ga morgen niet productief zijn op het werk". Deze gedachten zorgen voor stress, spanning en piekeren. Dat zorgt op zijn beurt voor lichamelijke spanning zoals opgespannen spieren, hoofdpijn. Hierdoor slaap je nog slechter en herhaalt het proces zich opnieuw. Zo kunnen langdurige slaapproblemen ontstaan.

Wist je dat?

Slaapproblemen bestaan niet alleen uit het tekort aan slaap. Er zijn verschillende soorten slaapproblemen. Zo is er narcolepsie, waarbij men de neiging heeft om overdag willekeurig in slaap te vallen.

Hoe komt het?

Voorbestemde factoren:

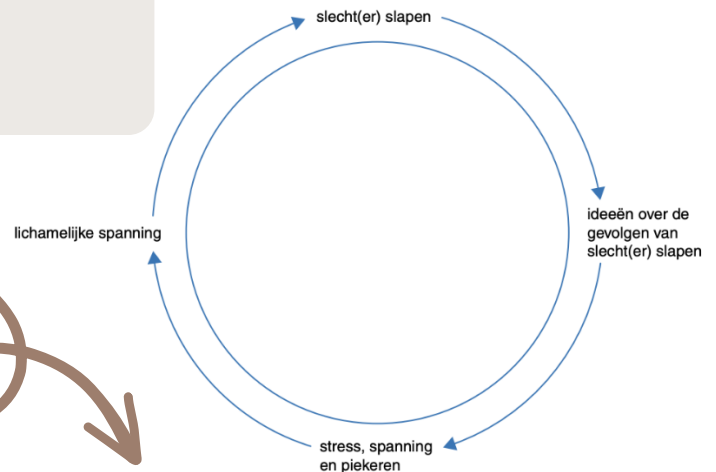
- Biologische factoren bv. erfelijkheid
- Persoonlijkheid bv. perfectionisme
- Sociale factoren bv. wonen in drukke straat

Uitlokkende factoren:

- Medische ziekte
- Stress
- Psychische moeilijkheden

Onderhoudende factoren:

- Lang in bed blijven liggen
- Piekeren
- Overdag dutjes doen



Deze factoren vormen allemaal risicofactoren in het ontstaan van slaapproblemen. **Voorbestemde factoren** zorgen voor een extra gevoeligheid om langdurige slaapproblemen te ontwikkelen. Zo zullen mensen met een genetische kwetsbaarheid, ook gevoeliger zijn om ook effectief slapeloosheid te ontwikkelen. **Uitlokkende factoren** zijn factoren die slaapproblemen uitlokken. Wanneer deze factoren niet meer aanwezig zijn, is de kans groot dat de slapeloosheid zal verdwijnen. **Onderhoudende factoren** zorgen ervoor dat je verstrikt raakt in de vicieuze cirkel van slapeloosheid. Ze zorgen ervoor dat de slaapklachten in stand worden gehouden.

Slaapmedicatie

In ons land neemt één op de tien volwassenen elke dag een slaapmiddel. We zijn hiermee de koploper in Europa. Slaapmedicatie bestaat vaak in de vorm van benzodiazepines. Die zorgen ervoor dat men minder aantal keer ontwaakt tijdens de nacht. Het gevaar is dat er na slechts twee weken al afhankelijkheid en gewenning optreedt. Deze middelen zijn effectief, maar slechts op korte termijn. Door het nemen van slaapmedicatie, wordt er niets gedaan aan de slaapproblematiek en de kwaliteit van de slaap op zich. Daarnaast zijn er ook bijwerkingen zoals vermoeidheid, hoofdpijn en spierzwakte. Bij langdurig gebruik kunnen er effecten ontstaan zoals geheugenverlies, concentratiestoornissen en aandachtsmoeilijkheden. Slaapmedicatie is dus eerder aangeraden bij kortdurende slaapproblemen, dan bij langdurige. Goede opvolging door de huisarts is steeds van groot belang.

Slaaphygiëne

Wat zeer belangrijk is, om de kwaliteit van de slaap te bevorderen, is de slaaphygiëne. Welke zaken vermijd ik best voor het slapengaan? Wat bevordert een goede nachtrust?

Mensen hebben geen uit-knop. Het is zeer belangrijk dat er voor het slapengaan de tijd genomen wordt om tot rust te komen. Intensieve activiteiten kunnen best vermeden worden voor het slapengaan. Spannende tv-programma's, sport, werk of intensief sociaal contact wordt best vermeden. Alsook gebruik van computer, tablet, mobiele telefoon. Het blauwe licht heeft een activerende werking en dit kan de slaap negatief beïnvloeden. Lichaamstemperatuur speelt ook een belangrijke rol in het inslapen. Men valt sneller in slaap als de temperatuur bij de voeten warm is. Ook een warm bad of een warme douche, tot twee uur voor het slapengaan helpt. Vermijd best ook alcohol en cafeïne. Nochtans, neemt men vaak een 'slaapmutsje' om de slaap te vatten. Toch heeft alcohol een effect op de lengte en de diepte van de slaap. We slapen minder diep en onrustiger, wat de kwaliteit van de slaap belemmert.

Verder is het ook belangrijk om de cirkel te doorbreken en de ideeën over slecht slapen bij te stellen. Wanneer je naar je slaapkamer gaat met het idee: "Ik ga toch niet kunnen slapen", zal dit de slaap allesbehalve bevorderen.

Tips voor het slapen:

- Ga op vaste tijd naar en uit bed om ritme op te bouwen
- Ga alleen naar bed als u slaperig bent
- Sta op als u niet kunt slapen
- Kijk niet op klok of wekker
- Doe geen dutjes overdag
- Activeer biologische klok door flink te bewegen bij het opstaan
- Eet 's avonds niet te laat
- Gebruik je bed alleen om te slapen
- Ga pas naar bed om te slapen maar neem vooraf genoeg tijd om tot rust te komen



Slaapdagboek

Om zicht te krijgen op je slaappatroon, kan het helpen om een slaapdagboek bij te houden. Hierin kan je noteren hoe laat je bent gaan slapen, hoeveel keer je wakker geworden bent, hoeveel uur je geslapen hebt, hoe uitgerust je je voelt,... Op deze manier kan je patronen ontdekken in je slaap en inzicht verwerven in wat helpt en wat niet helpt om de slaap te bevorderen.

Ontspanningsoefeningen



Ontspanningsoefeningen voor het slapengaan kunnen zeer bevorderlijk zijn voor het slapen. Enerzijds kunnen ademhalingsoefeningen helpen om je ademhaling regelmatig te krijgen. Anderzijds zijn ontspanningsoefeningen een goede manier om je spierspanning af te bouwen. Wanneer je minder spanning ervaart, zal het ook makkelijker zijn om de slaap te vatten. Bovendien ga je met minder stress en met een meer relaxed gevoel naar bed, wat zeker ook een plus is.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen of heb je nood aan hulp of begeleiding? Via de websites kzitermee.be, angsthulp.be of depressiehulp.be vind je organisaties in je buurt of kan je zelf aan de slag.