

# BROCHURE OVER SLAAP EN SLAAPPROBLEMEN

## GOED OM WETEN

- We hebben onze slaap nodig om te herstellen. Door te slapen slaan we zowel lichamelijk als geestelijk nieuwe energie op.
- Slapen is het natuurlijke vervolg van een toestand van ontspanning. Probeer jezelf dus niet tot slapen te dwingen, want dat heeft een averechts effect. Probeer jezelf wel te ontspannen.
- Onze slaap is een weerspiegeling van ons leven overdag. Kijk dus ook eens naar hoe je je leven overdag organiseert. Wie tot 's avonds laat druk bezig is, mag niet verwachten dat hij onmiddellijk kan slapen. Iemand die de hele dag piekert en tot niet veel komt, zal dat waarschijnlijk ook in zijn slaap ervaren.
- Je kunt pas spreken van een slapeloosheid/insomnia als je overdag merkt dat je daar last van hebt. Je wordt bijvoorbeeld snel kwaad, je kunt de aandacht niet bij je werk houden of je wil steeds maar slapen overdag. Ook de slaapbehoefte verschilt van persoon tot persoon. Je hebt nu eenmaal kort- en langslapers. Het is een fabeltje dat iedereen acht uur slaap nodig heeft.
- Ons slaappatroon verandert met de leeftijd. Een baby slaapt het grootste deel van de dag. Hoe ouder men wordt, hoe minder slaap men nodig heeft.
- We spreken van een slapeloosheid/insomnia als iemand gedurende één maand regelmatig slecht slaapt en daar overdag veel last van heeft, zonder dat dit te wijten is aan de inname van een genees- of genotsmiddel of aan een lichamelijke of psychiatrische aandoening.
- Slaapproblemen komen veel voor. Ongeveer één derde van de westerse bevolking heeft weleens een slaapprobleem. Tussen de 10 en 20 % van de bevolking heeft last van een langdurig slaapprobleem.

## VERSCHILLENDE SLAAPSTOORNISSEN

Er zijn verschillende soorten slaapstoornissen. Soms slapen mensen slecht omdat ze lijden aan één of andere ziekte of omdat ze bepaalde middelen of medicijnen hebben genomen. Er zijn nog andere meer specifieke slaapstoornissen die te maken hebben met de ademhaling, onrust in de benen of omdat mensen in een steeds wisselend dag- en nachtritme zitten

(ploegenwerk, lange vliegtuigreis). Deze slaapklachten behandelen we hier niet. We beperken ons tot die slaapstoornissen waarbij mensen last hebben van in- of doorslaapstoornissen of vroegtijdig wakker worden. Enkel je arts kan uitmaken of/en welke slaapstoornis je hebt en/of wat hierna volgt voor jou van toepassing is.

## GOEDE SLAAPGEWOONTEN

- Ga pas 's avonds slapen als je moe wordt, maar sta zoveel mogelijk op hetzelfde uur op.
- Het is zeer belangrijk dat je het laatste halfuur van de dag gebruikt om je geleidelijk aan voor te bereiden op het slapen. Zorg voor een zekere routine: tafel dekken, omkleden, wassen en tandenpoetsen. Ook een warm bad of douche kan helpen om te ontspannen.
- Als je last hebt van slaapstoornissen, kun je beter niet lezen of tv-kijken in je slaapkamer.
- Als je na 20 minuten in bed nog niet bent ingedommeld, sta dan op en doe een ontspannende activiteit in een andere kamer. Ga pas weer naar bed als je terug moe wordt.

## ETEN, DRINKEN, ACTIEF ZIJN

- Probeer een uur voor het slapengaan rustgevende activiteiten te verrichten; luister bijvoorbeeld naar muziek of maak een praatje met je partner.
- Vermijd 's avonds een zware maaltijd of lichamelijke inspanningen. Seksuele activiteit is geen probleem omdat de meeste mensen zich na het vrijen ontspannen voelen.
- Vermijd roken, alcohol en koolzuur- en cafeïnehoudende dranken (koffie, cola, limonade) net voor het slapengaan. Als je gewoon bent om veel van die dranken te gebruiken, bouw dat dan af over enkele dagen of weken. Alcohol vergemakkelijkt wel het inslapen, maar verstoort de natuurlijke slaap en zorgt ervoor dat je slechter doorslaapt.
- Tracht overdag zo actief mogelijk te zijn. Regelmatig lichaamsbeweging verbetert de slaap.

## COMFORTABELE SLAAPOMGEVING

Zorg voor een comfortabele temperatuur en een stille, wat verduisterde slaapkamer.

## STRESSHANTERING

- Als piekeren de oorzaak is van je slaapkachten, zoek dan iemand om daarover te praten. Ga eens voor jezelf na welke activiteiten het piekeren in het verleden hebben verdreven. Het kan soms helpen om in de vroege vooravond je muizenissen op papier te zetten.
- Als je allerlei plannen ligt te maken in bed, leg dan op je nachttafel pen en papier en schrijf je ideeën op.
- Relaxatiemethodes zoals yoga, meditatie, zelfhypnose en andere ontspanningsoefeningen zijn een goede manier om je te leren ontspannen.

## MEDICATIE

- Als je langer dan een à twee weken slaappillen neemt, dan maken die het probleem dikwijls alleen maar erger. Slaapmedicatie zorgt ervoor dat je niet wakker bent, maar is niet bij machte de natuurlijke slaap na te bootsen.
- De kans is groot dat je aan die pillen gewend geraakt en je er zo een probleem bij krijgt.
- Neem nooit slaappillen zonder je arts te raadplegen. Hij kan met jou methodes bespreken die je zonder medicatie in staat stellen iets te doen aan je slapeloosheid.

## LANGDURIGE SLAAPKLACHTEN

- Slaapkachten ontstaan meestal omdat mensen in een stressvolle periode zitten. Zelfs als de problemen opgelost zijn, kunnen de slaapkachten blijven bestaan.
- Na ongeveer drie weken van slecht slapen ontstaat een mechanisme waarbij het bed steeds meer de betekenis krijgt van 'de plaats waar ik wakker lig'. Dat maakt je gespannen, waardoor de kans kleiner wordt dat je snel inslaapt.
- Als je slaapkachten al maanden of jaren aanhouden en je zelf al van alles hebt geprobeerd, dan kan het nodig zijn om je manier van denken en leven ter sprake te brengen. Misschien kun je samen met je huisarts nadenken over een andere manier om naar de dingen te kijken, over hoe je je leven anders kunt organiseren of hoe je de problemen anders kunt aanpakken. Ook slaapkachten die al jarenlang bestaan, kunnen nog met goed gevolg behandeld worden.
- Onderzoek toont aan dat je je slaapprobleem het best oplost zonder naar medicatie te grijpen. Dat geeft het beste resultaat. De vorderingen die je daarmee behaalt, behoud je ook op langere termijn!
- Geef jezelf de tijd. Jouw slaapprobleem heeft de nodige tijd gehad om zich te ontwikkelen tot wat het nu is. Mensen denken dat er wonderoplossingen bestaan die het probleem in één nacht oplossen. Het is erg begrijpelijk dat je hoopt op een mirakel, maar dat is niet haalbaar. Geef jezelf de tijd om je slaapprobleem terug af te leren en het gewone slaappatroon opnieuw aan te leren.
- Eén van de meest voorkomende fouten die mensen maken, is niet lang genoeg volhouden. Je hebt ongeveer twee à drie weken nodig om opnieuw een gewoon slaappatroon te hebben. Zolang moet je de adviezen van de arts zeker volgen.
- Soms is doorverwijzing naar een slaaplabo nodig. In zo'n slaaplabo wordt je slaap en de kwaliteit van je slaap heel nauwkeurig gemeten. Je overnacht dan in de slaapkliniek.
- Een slaapdagboek kan je soms heel wat leren over wat een rol speelt in je slaapproblemen. Bespreek met je arts of zo'n dagboek voor jou een zinvol hulpmiddel kan zijn en hoe je dat het best invult.