

## WAAROM EEN SLAAPDAGBOEK?

De eerste stap om een slaapprobleem aan te pakken is om dit probleem goed in kaart te brengen. Hoe ziet het slaappatroon eruit? Hoe ernstig is het? Wat zijn de mogelijke oorzaken? Wanneer dergelijke vragen beantwoord zijn, kan er pas een gepaste behandeling worden ingezet.

Het slaapdagboek is nuttig wanneer een uitgebreide beoordeling van het slaapprobleem nodig is.

Voor de mensen die het slaapdagboek gebruiken is dit een dagelijkse routinehandeling.



De brochure is te downloaden op

[www.nhg.org](http://www.nhg.org)

[www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl)

[www.stevenshof.nl](http://www.stevenshof.nl)

Vormgeving: Communicatie & Vormgeving, Universiteit Utrecht

GOED SLAPEN!

zó werkt dat!

FEITEN OVER SLAAP

WAT VERSTOORT EEN GOEDE SLAAP?

WAT BEVORDERT EEN GOEDE SLAAP?

WAAR VINDT U INFORMATIE?

Colofon

## UITGAVE

De brochure is tot stand gekomen met subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. December 2008.

## REDACTIE

**Mw. drs. M. Kruijtbosch**, onderzoeker, SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy, Leiden

**Mw. drs. D.P. Bruring**, apotheker, Apotheek Tot Hulp der Menschheid, Leiden

**Dr. A. Knuistingh Neven**, huisarts-epidemioloog, afd. Public Health en Eerstelijngeneeskunde LUMC, Leiden

**Drs. M.P.A.M. Sonnen**, psychiater, Zeist

**NHG-sectie Patiëntenvoorlichting: R.P.H. Beijaert**, huisarts; **M.J. van Lennep**, arts; Redactie Voorlichting

## PROJECTGROEP

De brochure is oorspronkelijk uitgegeven in het kader van een regionaal project om via transmurale samenwerking het (langdurig) gebruik van slaapmiddelen te voorkomen en terug te dringen. Dit project werd gesubsidieerd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport onder het overheidsprogramma 'Farmaco Keten Ontwikkeling'. De projectgroep het 'Farmaco Keten Overleg Psychofarmaca Leiden e.o.' (FKOPL) voert dit project uit en bestaat uit huisartsen, apothekers en psychiaters uit de regio Rijnland & Midden-Holland en de zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid.

## NEDERLANDS HUISARTSEN GENOOTSCHAP

De sectie Patiëntenvoorlichting van het Nederlands Huisartsen Genootschap heeft de brochure aangepast voor gebruik in de huisartsenpraktijk. Met deze aanpassingen krijgt de brochure tevens een plaats binnen de campagne waarin de doelgroep uitleg krijgt over het nieuwe VWS-beleid ten aanzien van benzodiazepines.

## DOWNLOAD

De brochure is te downloaden op [www.postbus51.nl](http://www.postbus51.nl), via de NHG-website [www.nhg.org](http://www.nhg.org) en de SIR-website [www.stevenshof.nl](http://www.stevenshof.nl).

In samenwerking met



# Slaap/waakdagboek

**C** = cafeïnehoudende dranken (zoals koffie, thee, cola)  
**A** = voor elk glas alcohol dat u heeft gedronken  
**M** = voor medicijnen  
**↓** = het moment dat u van plan bent de lichten uit te doen om te gaan slapen  
**↑** = het moment dat u opstaat

ingevuld voorbeeld

DAG	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6
maandag				C					C	—	A	C		M			↓	—	—	—	—	—	—	↑

Noteer hier ALLE (ook vrij verkrijgbare) medicatie die u momenteel gebruikt

.....

.....

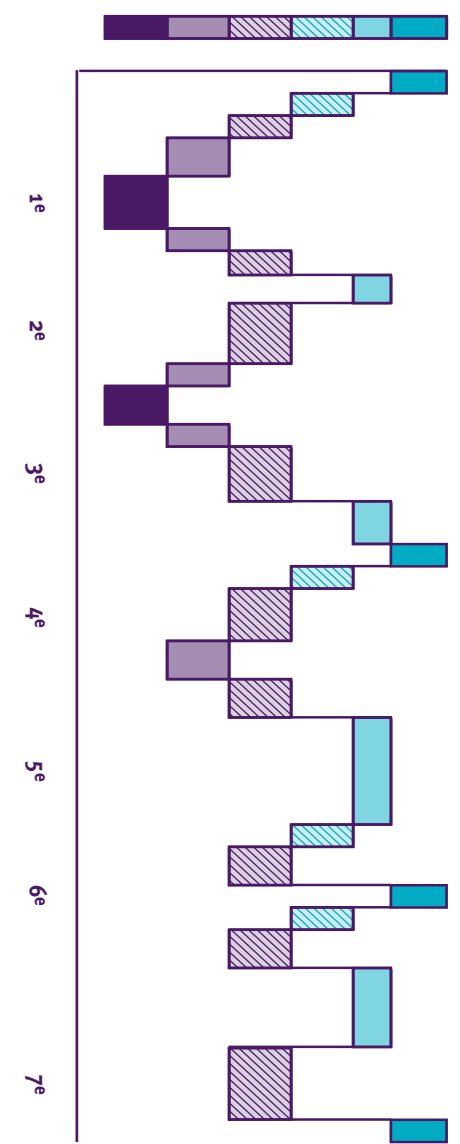
- Zo vult u het slaap/waakdagboek het beste in**
- U dient het slaap/waakdagboek op 7 opeenvolgende dagen in te vullen, noteer de volgende gegevens: **de dag, C, A, M, ↑ en ↓**
  - Elke volgende ochtend wanneer u opstaat doet u het volgende: **teken een lijn** voor de duur dat u sliep (schatting) en onderbreek deze lijn op de momenten dat u denkt dat u wakker bent geweest (schatting)
 

23	24	1	2	3	4
—			—		
  - De tijden wanneer u slaapt of wakker bent hoeft u alleen te schatten
  - Ga niet elk moment op de klok kijken om het slaap/waakdagboek in te vullen
  - Ga met het ingevulde slaapdagboek naar uw (huis)arts om het samen door te nemen

Slaapfasen ↓

Wakker  
 REM  
 Fase 1: Sluimerslaap  
 Fase 2: Lichte slaap  
 Fase 3: Diepe slaap  
 Fase 4: Zeer diepe slaap

Uren van slaap →

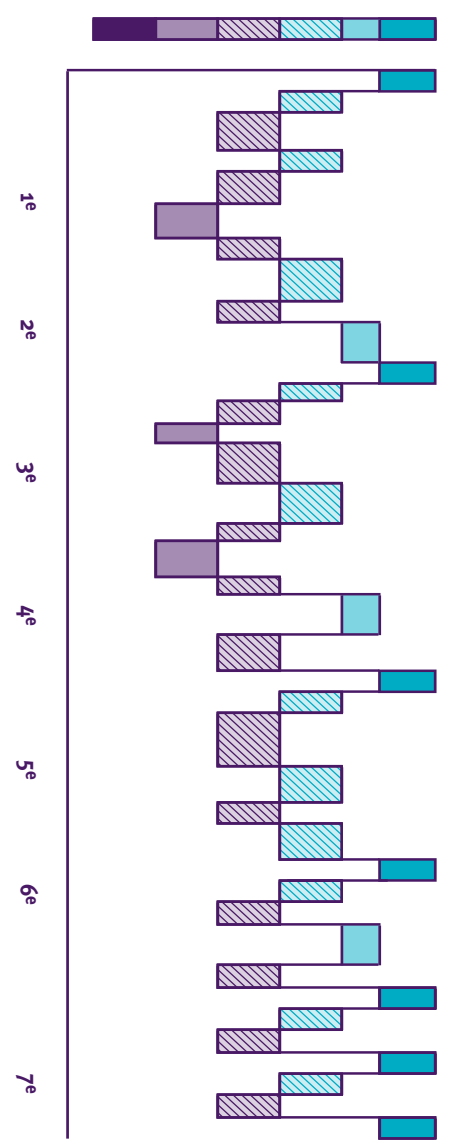


EEN 'NORMALE' SLAAPCYCLUS VOOR EEN JONGE VOLWASSENE

Slaapfasen ↑

Wakker  
 REM  
 Fase 1: Sluimerslaap  
 Fase 2: Lichte slaap  
 Fase 3: Diepe slaap  
 Fase 4: Zeer diepe slaap

Uren van slaap →



EEN 'NORMALE' SLAAPCYCLUS VOOR EEN OUDERE VOLWASSENE

# Goed slapen: zó werkt dat!

## LEESWIJZER

Slaap is een natuurlijk proces dat ervoor zorgt dat het lichaam en de hersenen tot rust komen en kunnen herstellen. Slapen is voor veel mensen in evenwicht met waken. Deze mensen hebben een gezond, 24-uurs dag- en nachtritme. Er zijn echter factoren die deze balans kunnen veranderen zoals ouder worden, emotionele gebeurtenissen, lichamelijke aandoeningen of een bepaalde leefstijl, die kunnen leiden tot slaapproblemen. Deze factoren leiden soms tot bezorgdheid en stress, waardoor een goede slaap nog moeilijker wordt.

Deze brochure is geschreven om u te helpen uw slaapproblemen te verbeteren. Het is daarom nuttig om te weten wat normale slaap nu eigenlijk is, wat het verstoort en hoe u een goede slaap kunt bevorderen. Zo worden in Hoofdstuk 1 een aantal feiten rond slaap behandeld zoals de slaapcyclus. Vervolgens leest u in Hoofdstuk 2 over mogelijke oorzaken van uw slaapproblemen. Hoofdstuk 3 geeft een aantal praktische tips (leefregels) die u kunnen helpen een goede slaap te bevorderen en informeert u over een aantal gerichte behandelingen. Tot slot vindt u in Hoofdstuk 4 diverse adressen waar u nadere informatie kunt vinden rondom slaap.



23:31

## Inhoud

### 1. FEITEN OVER SLAAP

<input type="checkbox"/>	Wat is de slaapcyclus?	5
<input type="checkbox"/>	De opeenvolgende fases van de slaapcyclus	6
<input type="checkbox"/>	De slaapcyclus in beeld	7
<input type="checkbox"/>	Hoeveel slaap heeft u nodig?	8
<input type="checkbox"/>	Tussentijds wakker worden	8
<input type="checkbox"/>	Hoe ervaren we slaap?	9
<input type="checkbox"/>	Slaap en ouder worden	9
<input type="checkbox"/>	Gevolgen van minder slaap	9
<input type="checkbox"/>	Slaaptekort inhalen	10
<input type="checkbox"/>	Dutten/doezelen	10
<input type="checkbox"/>	Bijhouden van een slaapdagboek	10

1

## 2. WAT VERSTOORT EEN GOEDE SLAAP? 11

- Stress 11
- Activiteiten vlak voor het slapen gaan 11
- Slaapverstoring door de omgeving 11
- Onvoldoende slaap/verstoring van het dag- en nachtritme 12
- Verkeerde slaapverwachtingen 12
- Middelen die de slaap verstoren 13
- Bijzondere oorzaken van slaapproblemen 15
  - Slaapapneu 15
  - 'Restless legs' syndroom 16
  - Narcolepsie 17
  - Andere lichamelijke aandoeningen 17
  - Psychische aandoeningen 17

## 3. WAT BEVORDERT EEN GOEDE SLAAP? 19

- Praktische tips 19
  - Overdag 19
  - 's Avonds 20
  - Wanneer u naar bed gaat 21
- Behandelingen in overleg met de (huis)arts 21
  - Ontspanningsoefeningen 22
  - Slaapgedrag veranderen 22
  - Bedtijdbeperking 22
  - Slaapmiddelen 23

#### 4. WAAR VINDT U INFORMATIE?

24

Algemeen

24

Patiënteninformatie via Internet

24

Adressen slaapcentra

26

Adressen patiëntenorganisaties

27

Voorbereiding op een gesprek over uw

28

slaapproblemen

# 1

## Feiten over slaap

### WAT IS DE SLAAPCYCLUS?

Om goed te kunnen begrijpen wat slapen is, moet u weten hoe de slaap tot stand komt en dat slapen uit een aantal fasen bestaat. Uw hersenen regelen het dag- en nachtritme. Slaap is geen aaneengesloten periode van 'bewusteloosheid'. Wanneer u slaapt wisselen lichte slaap, diepe slaap en momenten van wakker zijn elkaar af. Slapen verloopt in cycli. Een cyclus is een periode van ongeveer 90 minuten gedurende welke u in een steeds diepere slaap raakt. Elke cyclus eindigt met de zogenaamde REM-slaap. Hierna wordt u even wakker waarna de cyclus weer van vooraf aan begint:

### Niet-REM slaap

De niet-REM slaap wordt onderverdeeld in:

- Fase 1 Sluimerslaap
- Fase 2 Lichte slaap
- Fase 3 Diepe slaap
- Fase 4 Zeer diepe slaap

## **REM-slaap (Rapid Eye Movement)**

REM is de afkorting van Rapid Eye Movements, oftewel snelle oogbewegingen. Tijdens de REM-slaap bewegen uw ogen snel heen en weer. De REM-slaap is de fase waarin u droomt.

## **DE OPEENVOLGENDE FASEN VAN DE SLAAPCYCLUS**

### **Fase 1 Sluimerslaap**

Het begin van de slaap duurt meestal slechts kort, namelijk 5 tot 10 minuten. Uw lichaamstemperatuur begint te dalen en de spieren gaan zich ontspannen. U bent in deze fase gemakkelijk wakker te maken en als dit gebeurt, realiseert u zich niet dat u al even geslapen heeft.

### **Fase 2 Lichte slaap**

Deze fase duurt ongeveer 30 tot 45 minuten. U bent nog steeds gemakkelijk wakker te maken. Wanneer u in deze fase wakker wordt, voelt het alsof u nog niet sliep. Dat komt omdat de hersenen nog vrij actief zijn gedurende deze fase.

### **Fase 3 en Fase 4 Diepe en zeer diepe slaap**

In deze fasen wordt uw ademhaling rustiger en raken de spieren verder ontspannen. Uw hartslag gaat omlaag en de gevoeligheid voor geluid en licht neemt af. In Fase 3 is het moeilijker om u wakker te maken; in Fase 4 is dit nog moeilijker.

In Fase 4 worden uw slaapbehoefes het meeste bevredigd. U bent zich van Fase 4 niet bewust omdat u dan zelden wakker wordt, behalve wanneer u gestoord wordt door licht of geluid.

## **REM (Rapid Eye Movement)**

In de REM-periode gedragen de hersenen zich heel anders dan in de niet-REM-periode. Tijdens de REM-slaap zijn de hersenen heel actief en dromen mensen vaak heel levendig. U herinnert



zich deze dromen meestal niet, behalve als u tijdens de REM-slaap wakker wordt (gemaakt).

De REM-slaap vormt het sluitstuk van één slaapcyclus. Daarna bent u heel even wakker. Gedurende uw slaap herhaalt de cyclus zich drie tot vier keer.

### **DE SLAAPCYCLUS IN BEELD**

De slaapcycli die iemand gedurende de nacht doormaakt kunnen worden gemeten. Hiervan kan een grafiek worden gemaakt, dit heet een hypnogram. U kunt twee voorbeelden hiervan bekijken aan het begin van de brochure (uitklapvel). U ziet daar twee hypnogrammen met de verschillende fasen van de slaapcyclus. De grafieken zijn voorbeelden van een normaal slaappatroon. Het eerste slaappatroon is van een jonge volwassene; het tweede van een oudere volwassene. Tussen de twee grafieken vallen de volgende verschillen op:

- De jonge volwassene slaapt grotere gedeeltes van de nacht in fase 2, heeft meer slaapfasen 3 en 4 en wordt minder vaak wakker.
- De oudere volwassene slaapt grotere gedeeltes van de nacht in fase 1 en 2, wordt 4 tot 5 keer wakker gedurende de nacht, en bereikt doorgaans slaapfase 4 niet. Dit is een normaal patroon voor een oudere volwassene.

Door het hypnogram weten we:

- De behoefte aan slaap verschilt van mens tot mens.
- Het is normaal om tijdens de slaap een aantal keren wakker te worden.
- Bij een andere levensfase hoort een andere slaapcyclus.
- Naarmate u ouder wordt slaapt u lichter en wordt u vaker wakker.

## HOEVEEL SLAAP HEEFT U NODIG?

U kunt best een tijdje zonder veel slaap, als dat nodig is zelfs enkele dagen, mits u het slaapttekort weer kunt inhalen. Slaapbehoefte verschillen van persoon tot persoon. Gemiddeld heeft een volwassene zeven tot acht uur slaap nodig. Voor sommige mensen is vijf uur voldoende, terwijl andere wel tien uur nodig hebben.

Om vast te stellen of u genoeg slaap krijgt, moet u kijken hoe goed u overdag functioneert. Als u zich overdag niet slaperig en moe voelt, dan heeft u 's nachts voldoende geslapen, ook al sliep u maar een paar uur.

Uw lichaam rust het beste uit gedurende de eerste 3 tot 5 uren van de slaap, omdat u dan meer diepe slaap krijgt dan aan het einde van uw slaap. Die eerste uren van de slaap noemen we de **kernslaap**. Uit onderzoek blijkt dat de kernslaap op zich al voldoende is om overdag normaal te functioneren. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen die aan slapeloosheid lijden, meestal toch elke nacht hun kernslaap hebben, terwijl zij denken dat ze te weinig hebben geslapen.

Natuurlijk voelt u zich gedurende de dag niet altijd even fit en helder. Net na het wakker worden in de ochtend, duurt het bijvoorbeeld 20 tot 30 minuten voordat we enigszins alert zijn. Het is ook heel normaal om u een beetje slaperig te voelen na de lunch. Zelfs na een 'slechte' nacht functioneren mensen vaak redelijk goed, ondanks dat zij zich moe voelen. Een goede nachtrust daarna zorgt ervoor dat we de volgende dag weer aankunnen.

## TUSSENTIJD S WAKKER WORDEN

Volwassenen worden meestal een paar keer wakker gedurende de nacht. Dit gebeurt vaak tijdens de lichte slaapfasen. U bent

dan maar even wakker en meestal herinnert u zich er niets meer van.

Als u aan slapeloosheid lijdt, kan het normale tussentijdse wakker worden voor onrust zorgen. Normaal zou zo'n 'waakmoment' ongemerkt voorbij gaan, maar nu blijft u wakker en maakt u zich zorgen. Daardoor lukt het steeds minder goed om te slapen. Angst en zorgen over het slechte slapen houden de slapeloosheid in stand.

### **HOE ERVAREN WE SLAAP?**

Het aantal keren dat u kort tussentijds wakker wordt, kan invloed hebben op hoe u denkt over uw eigen slaap. Wanneer u in de fase van de lichte slaap wakker wordt, kunt u het gevoel hebben dat u al heel lang wakker was. Maar onderzoek laat zien dat u toch echt geslapen heeft. Het is zelfs mogelijk een hele slaapcyclus van 90 minuten te slapen en toch het gevoel te hebben dat u niet heeft geslapen. Kortom, mensen slapen vaak meer uren dan ze denken.

### **SLAAP EN OUDER WORDEN**

Vanaf middelbare leeftijd begint u minder diep te slapen en wordt u vaker wakker. Dit is normaal voor ouderen en heeft geen nadelige effecten op uw fitheid overdag.

Blijf dus 's ochtends niet langer in bed liggen omdat u denkt dat u meer slaap nodig hebt. Als u probeert te slapen terwijl het niet lukt geeft dat frustratie. U kunt dan beter even opstaan of blijven liggen met een goed boek. U kunt het slapen niet forceren.

### **GEVOLGEN VAN MINDER SLAAP**

Veel mensen denken dat minder slaap nadelig is voor het denken en handelen. Maar onderzoek laat zien dat het lichaam goed bestand is tegen tijdelijk minder slaap.

Gebrek aan slaap geeft de volgende verschijnselen:

- Slaperigheid overdag, voornamelijk tijdens alledaagse bezigheden.
- Prikkelbaarheid, geïrriteerdheid.
- Minder goed presteren (zowel bij alledaagse als bij ingewikkelde bezigheden).

### **SLAAPTEKORT INHALEN**

Na een periode van slaapttekort slaapt u gewoonlijk dieper en doelmatiger dan normaal. Dit betekent dat het niet nodig is om elk gemist uur slaap in te halen met een vol uur slaap. Het duurt niet lang om van een of meerdere nachten slecht slapen te herstellen. Wel is het zo dat een regelmatig en vast slaappatroon u het meest fit houdt.

### **DUTTEN/DOEZELEN**

Uit onderzoek blijkt dat een dutje in de namiddag heel verkwikkend kan zijn. Als u overdag slaapt zal de hoeveelheid slaap die u 's nachts nodig heeft dan minder zijn. Een dutje overdag van hooguit 15 minuten zal de nachtrust niet verstoren en kan bovendien net zo verkwikkend zijn als een langer dutje.

### **BIJHOUDEN VAN EEN SLAAPDAGBOEK**

Het bijhouden van een slaapdagboek is een goede methode om uw slaapgewoontes te begrijpen. Zie voor het slaapdagboek het uitklapvel aan het einde van deze brochure. U kunt het kopiëren zodat u het meerdere keren kunt gebruiken. Met uw (huis)arts kunt u het ingevulde slaapdagboek doornemen en kijken waar de oplossingen zitten.



# 2

## Wat verstoort een goede slaap?

### **STRESS**

Problemen thuis of op het werk zijn vaak de oorzaak van slaapproblemen. Soms heeft u zorgen die u uit uw slaap houden. U heeft bijvoorbeeld geen leuk werk. U heeft ruzie of verdriet, of u piekert over ziekte of overlijden van naasten.

11

### **ACTIVITEITEN VLAK VOOR HET SLAPEN GAAN**

Activiteiten laat op de avond (bijvoorbeeld vergaderen, sporten, achter de computer zitten, TV kijken) kunnen het inslapen bemoeilijken. Plan deze activiteiten eerder op de dag als uw slaap erdoor gehinderd wordt.

Ook laat op de avond veel en vet eten, of vlak voor het slapen coffeïnehoudende dranken of alcohol drinken, verstoort vaak de slaap.

### **SLAAPVERSTORING DOOR DE OMGEVING**

Uw omgeving kan uw slaap behoorlijk verstoren. U zult dat zeker herkennen: te veel lawaai van straat of burens, een snurkende bedgenoot, te veel licht, onaangename of prikkelende geuren, een te koude of te warme slaapkamer,

een te harde of te zachte matras, een te klein of doorzakkend bed en onprettig beddengoed. Uw slaapkamer moet een plek zijn die u een rustig gevoel geeft. Zonder afleiding door werk, computer of tv.

### **ONVOLDOENDE SLAAP/VERSTORING VAN HET DAG- EN NACHTRITME**

Een verstoring van het dag- en nachtritme is de meest voorkomende oorzaak van slaperigheid overdag. Het komt meestal na een periode van te weinig of onregelmatige slaap. Een verstoring van het dag- en nachtritme komt vaak voor. Het komt bijvoorbeeld door onregelmatige werktijden (ploegendienst) en het verschuiven van slaapuren (bijvoorbeeld in het weekend laat uitgaan en dan overdag lang uitslapen).

Ook vliegen van of naar een land met tijdsverschil geeft problemen.

Een slaapdagboek (*zie ook: bladzijde 10 en uitklapvel aan het einde van deze brochure*) kan helpen bij het terugvinden van een regelmatig dag- en nachtritme.

### **VERKEERDE SLAAPVERWACHTINGEN**

Slaapproblemen zijn vaak het gevolg van verkeerde ideeën over wat een normale slaap is. Daardoor gaan mensen zich zorgen maken dat zij onvoldoende slaap krijgen. Dat kan veel onrust, angst en slapeloosheid geven.

Als kind had u misschien twaalf uur slaap nodig. Maar naarmate u ouder wordt, is het normaal dat u minder slaap nodig heeft, lichter slaapt en vaker wakker wordt. Verkeerde verwachtingen over hoe het nu zit met slapen kunnen veel onrust, angst en echte slapeloosheid geven.

## MIDDELEN DIE DE SLAAP VERSTOREN

### Geneesmiddelen

Het is belangrijk om na te gaan of een geneesmiddel, of de ziekte waarvoor dit gegeven wordt, uw slaapprobleem veroorzaakt.

- Slaapmiddelen verstoren de normale slaapcyclus. U krijgt minder REM-slaap waardoor u 's ochtends minder uitgerust bent. Bovendien raakt u aan slaapmiddelen gewend, waardoor ze bij langdurig gebruik steeds minder helpen.
- Codeïne in tablet of in anti-hoest middelen kan slaperigheid (overdag) veroorzaken, maar geeft ook snel gewenning.
- Cholesterolverlagende medicijnen veroorzaken in zeldzame gevallen slapeloosheid. U kunt ze dan 's ochtends in plaats van 's avonds innemen.
- Sommige bloeddrukmedicijnen (bijvoorbeeld bètablokkers) kunnen slapeloosheid en onrustig dromen veroorzaken.
- Antidepressiva kunnen, vooral wanneer u net met deze middelen begint, slaperigheid en/of slapeloosheid veroorzaken.
- Corticosteroïden en schildklierhormonen hebben een opwekkend effect waardoor u minder goed kunt slapen.
- Xylomethazoline-druppels voor een verstopte neus kunnen vooral bij overmatig gebruik slapeloosheid veroorzaken. U moet deze middelen in ieder geval niet meer dan 5 dagen achtereen gebruiken.
- Luchtwegverwijdende middelen (bijvoorbeeld salbutamol) hebben net als druppels voor een verstopte neus een opwekkend effect waardoor u minder goed kunt slapen.
- Amfetamineachtige medicijnen, in gebruik als eetlustremmer of als ADHD-medicijn kunnen opwekkend werken en de slaap verstoren.

- Coffeïnehoudende pijnstillers zijn opwekkend en kunnen u dus wakker houden. Neem liever paracetamol zonder toevoegingen.

Indien u een of meer van bovenstaande middelen gebruikt en slaapproblemen heeft, neem dan eerst contact op met uw (huis)arts of apotheker. Soms is niet het geneesmiddel maar de aandoening waarvoor u het geneesmiddel krijgt, de oorzaak van het slaapprobleem. Stop niet met de middelen zonder overleg met uw (huis)arts.

Indien u een of meer van bovenstaande middelen gebruikt en slaapproblemen heeft, neem dan eerst contact op met uw (huis)arts of apotheker. Soms is niet het geneesmiddel maar de aandoening waarvoor u het geneesmiddel krijgt, de oorzaak van het slaapprobleem. Stop niet met de middelen zonder overleg met uw (huis)arts.

## Alcohol

- Alcohol kan er voor zorgen dat u in slaap valt. Maar dan wordt u na enkele uren weer wakker. Alcohol kan een onrustige slaap geven. U wordt niet-fit wakker. Gebruikt u voor het slapen een glaasje alcohol ('slaapmutsje') en heeft u een slaapprobleem, probeer het dan eens zonder 'slaapmutsje'.

## Drugs

- Nicotine (roken) maakt wakker.
- Amfetamineachtige stoffen (XTC, cocaïne) maken wakker.
- Hasj en wiet maken sloom, u valt er mogelijk wel sneller door in slaap, maar u slaapt minder goed en u kunt vroeger wakker worden.
- Heroïne werkt versuffend en slaapverwekkend, maar u wordt ook vroeger wakker.
- Hallucinerende stoffen (LSD, paddo's) kunnen hevige



dromen en nachtmerries veroorzaken die de slaap verstoren.

### **Voedingsmiddelen**

- Koffie, thee, coffeïne houdende frisdrank en chocolade kunnen slaapproblemen geven. De één is er gevoeliger voor dan de ander.

### **BIJZONDERE OORZAKEN VAN SLAAPPROBLEMEN**

Soms worden slaapproblemen veroorzaakt door lichamelijke of psychische aandoeningen. Als uw klachten lijken op één van de onderstaande aandoeningen raadpleeg dan uw (huis)arts.

#### **Slaapapneu (adempauzes in de slaap)**

Het woord apneu komt uit het Grieks en betekent letterlijk ‘zonder lucht’. De meeste patiënten met slaapapneu zijn zware snurkers. Toch lijdt het overgrote deel van de snurkers niet aan slaapapneu. Bij slaapapneu stopt het ademen tijdens de slaap steeds gedurende 10 tot 60 seconden. Soms zelfs wel meer dan honderd keer per nacht, steeds gevolgd door een luide inademing. Gedurende uw slaap merkt u er zelf meestal niets van; uw partner merkt het meestal wel.

Kenmerken van slaapapneu:

- ‘s Nachts snurken.
- Overdag slaperigheid met aandacht- en concentratieproblemen, vanwege een onvoldoende diepe slaap.
- Tachtig procent is man.
- Vaak zijn mensen met slaapapneu ouder dan 60 jaar.
- Veel mensen die lijden aan slaapapneu hebben overgewicht.

De neuroloog of KNO-arts kan vaststellen of u slaapapneu heeft. Onderzoek hiernaar wordt bijvoorbeeld gedaan in

slaapcentra die tegenwoordig in veel ziekenhuizen zijn te vinden.

Bij slaapapneu kunt u zelf wat doen:

- Op de zij slapen, niet op de rug.
- Proberen af te vallen bij overgewicht.
- Geen alcohol drinken en niet roken, zeker niet na het avondeten.
- Geen slaapmiddelen gebruiken.

In ernstige gevallen kan een speciale beugel in de mond nodig zijn of kan men 's nachts een masker met perslucht dragen. In sommige gevallen is een operatie mogelijk.

### **'Restless Legs' syndroom (onrustige benen)**

Bij deze aandoening is er een heftige aandrang om de benen te bewegen zowel voor het inslapen als tijdens de slaap. Dit kan het inslapen ernstig verstoren.

Het gaat vaak samen met onwillekeurige, schokkerige bewegingen in de benen (soms ook van de armen) van een paar seconden. Het kan honderden keren per nacht optreden. Hierdoor kunt u even wakker worden zonder dat u dat merkt. De klachten zijn:

- Een onprettige sensatie in de benen of kuiten.
- Met een vervelend kruiperig, branderig of soms jeukend gevoel.
- Het kan u uit uw slaap houden en het inslapen bemoeilijken.

Het restless legs syndroom komt voor bij bijna één op de zes mensen. Boven de 65 jaar kan het oplopen tot één op drie. Over de oorzaak en behandeling van deze aandoening is nog weinig bekend.

### **Narcolepsie (slaapaanvallen)**

Dit is een aandoening met onbedwingbare aanvallen van slaap gedurende de dag. Deze aanvallen duren gemiddeld twee minuten maar kunnen ook wel een uur duren. Hoewel mensen die aan narcolepsie lijden vaak gewoon 8 uur per nacht slapen, voelen ze zich de hele dag slaperig en klagen ze over een verstoorde nachtrust.

De slaapaanvallen overdag gaan vaak gepaard met vreemde belevingen en heftige dromen. Ze kunnen worden uitgelokt door emoties, moeheid of geluiden. De spieren kunnen gedurende enkele seconden slap worden waardoor men zelfs kan omvallen.

De stoornis komt zelden voor en vergt behandeling in een gespecialiseerde kliniek.

### **Andere lichamelijke klachten**

Pijn, jeuk, kramp, opvliegers, brandend maagzuur, misselijkheid, koude rillingen, duizelingen, hartkloppingen, hoesten, benauwdheid, niezen, plasklachten, darmverstopping, koorts en transpiratie kunnen de slaap verstoren. Wanneer u niet kunt slapen door lichamelijke klachten is het verstandig dit met uw huisarts te bespreken.

### **Psychische aandoeningen**

Psychische aandoeningen (psychische stoornissen) kunnen de slaap verstoren. U kunt hierbij denken aan ernstige somberheid of depressie. Vroeg ontwaken is een bekend verschijnsel bij een depressie. Slaapt u slecht dan kunt u daar nog somberder van worden. Een depressie behoeft behandeling. Als het beter gaat met de depressie gaat u vaak ook beter slapen.

Ook angststoornissen kunnen slaapproblemen geven. U kunt 's nachts in paniek raken. Komen daarbij nachtmerries en herbelevingen van traumatische gebeurtenissen voor, dan is

er wellicht sprake van een posttraumatische stressstoornis. Ernstige psychische stoornissen zoals psychosen, waarbij ook vaak slaapstoornissen voorkomen, moeten behandeld worden door een psychiater.

Tot slot noemen we nog dementie. Doordat bij iemand met dementie het tijdsbesef verdwijnt, draaien zij vaak dag en nacht om. Daarbij lijdt de patiënt dan soms aan nachtelijke verwardheid en onrust. Deze slaapproblemen verergeren meestal bij gebruik van slaapmiddelen.

# 3



04:22

## Wat bevordert een goede slaap?

Nu u meer weet over de normale slaap (hoofdstuk 1), en de mogelijke oorzaken van slaapproblemen (hoofdstuk 2), kunt u kijken hoe u een goede slaap kunt bevorderen. De kwaliteit van uw slaap wordt in belangrijke mate bepaald door uw levensstijl. U kunt zelf veel doen om uw slaapproblemen aan te pakken en goede slaapgewoontes te bevorderen.

19

De volgende praktische tips kunnen u helpen beter te slapen.

### PRAKTISCHE TIPS

#### Overdag

- Zorg voor regelmaat in uw leven. Sta elke morgen en ook in het weekend op hetzelfde tijdstip op, ook als u slecht geslapen heeft.
- Zorg ervoor dat u op vaste tijden eet, uw medicijnen inneemt, werkt, leert, klust en ontspant.
- Ga liefst direct in de ochtend naar buiten.
- Vermijd het doen van te lange dutjes in de namiddag (hooguit 15 minuten).

- Blijf gedurende de dag actief en beweeg regelmatig (wandelen, fietsen, sporten, gymnastiek).

### 's Avonds

- Ontspan u en bereid u voor op het slapen.
- Laat de dag voor wat het geweest is. Als het nodig is, maakt u vroeg in de avond een lijstje met de dingen die u nog in uw gedachten heeft. U kunt daar de volgende dag verder over nadenken.
- Doe elke dag vroeg in de avond een lichte activiteit, zoals wandelen. Lichaamsbeweging aan het begin van de avond helpt om tot een diepere slaap te komen.
- Vermijd al te inspannende of opwindende bezigheden enkele uren voor het slapen vergaderen, een spannende film kijken, achter de computer zitten, studeren. Vrijen kan soms wel ontspanning geven.
- Eindig de dag met een rustige bezigheid (een rustig gesprek, massage, lezen of luisteren naar rustige muziek).
- Neem geen koffie, thee, coffeïnehoudende frisdrank of chocola tot 5 uur voor het naar bed gaan Als u meer dan drie koppen koffie per dag drinkt, probeer dit dan te minderen.
- Rook niet of vermijd in ieder geval het roken voor het naar bed gaan en rook zeker niet als u gedurende de nacht wakker wordt.
- Drink geen alcohol voor het naar bed gaan. Hoewel alcohol suf maakt en u sneller doet inslapen, wordt u vaak vroeg in de nacht weer wakker.
- Zorg ervoor dat uw bed en slaapkamer comfortabel en goed geventileerd zijn – niet te koud en niet te warm.
- Maak van uw slaapkamer geen werkkamer of 'bioscoop'. Uw slaapkamer moet een plek zijn die u een rustig gevoel geeft. Zonder afleiding door computer of tv. Als u uw slaapkamer binnen komt moet u als het ware al rustig worden.

- Probeer geluiden die u uit de slaap kunnen houden (bijvoorbeeld een druppelende kraan of een wasmachine) uit te schakelen. Wanneer het niet mogelijk is om geluid uit te schakelen probeer u daar dan niet over op te winden.
- Vermijd een zware maaltijd vlak voor het naar bed gaan. Wanneer u trek heeft, kunt u beter iets licht verteerbaars eten.
- Een warm bad vroeg in de avond kan heel ontspannend zijn. Zorg er vervolgens voor dat u voldoende afgekoeld bent en ga dan pas slapen.

#### **Wanneer u naar bed gaat**

- Ontwikkel een vaste routine van het naar bed gaan (het huis afsluiten, de kamer opruimen en alle lichten uitdoen, spullen voor de volgende dag klaarzetten). Uw lichaam gaat door deze routine herkennen dat u zich aan het voorbereiden bent op het slapen gaan.
- Ga alleen naar bed wanneer u zich echt slaperig en moe voelt, en niet eerder.
- Zorg ervoor, zo mogelijk, dat activiteiten zoals lezen of TV kijken in een andere ruimte dan uw slaapkamer plaatsvinden.
- Ga niet slapen met het licht aan.
- Geniet van het ontspannen liggen in uw bed, ook al valt u niet meteen in slaap.
- Wanneer het u niet lukt om (opnieuw) in slaap te vallen, ga dan uit bed om even iets ontspannends te doen. Probeer het opnieuw wanneer u zich weer slaperig begint te voelen.

#### **BEHANDELINGEN IN OVERLEG MET DE (HUIS)ARTS**

Als u ondanks de tips uit deze brochure slaapproblemen blijft houden, zijn er nog andere behandelingen die uw

slaapprobleem mogelijk kunnen verhelpen. Hieronder staan een aantal in het kort vermeld. Overleg met uw (huis)arts over de mogelijkheden bij u in de buurt. Overleg ook als u informatie wilt over slaapmiddelen.

### **Ontspanningsoefeningen**

Dit zijn oefeningen om de spieren te ontspannen, oefeningen om de verbeelding te stimuleren, oefeningen voor het omgaan met lichamelijke spanning, frustratie en het doorrazen van de gedachten, bezorgdheid of moeilijke situaties.

Ontspanningsoefeningen kunt u onder andere leren van psychologen, fysiotherapeuten, sommige oefentherapeuten en van artsen die hier in gespecialiseerd zijn.

### **Slaapedrag veranderen**

Deze behandeling wordt stimuluscontrole genoemd. Het gaat om tips gericht op het veranderen van negatieve gedachten die het (in)slapen belemmeren. Bijvoorbeeld, u ligt vaak wakker en u vindt dat vervelend. Deze negatieve ervaring zorgt ervoor dat u uw bed alleen al bij het zien ervan in verband brengt met wakker liggen. Of u windt zich erg op wanneer u 's nachts wakker wordt door een geluid of een snurkende partner. Deze negatieve gedachten leiden er vervolgens weer toe dat u steeds slechter slaapt. U leert om deze negatieve gedachten te doorbreken: u gaat uw bed weer in verband brengen met slapen. U windt zich minder op wanneer u een keertje wakker wordt.

Deze behandeling wordt onder andere toegepast door psychologen, fysiotherapeuten en door sommige artsen.

### **Bedtijdbeperking**

Bedtijdbeperking is bedoeld om slaap te verdiepen en te versterken. Allereerst gaat u de tijd die u in bed doorbrengt tijdelijk inkorten. Daardoor slaapt u beter in en wordt u



minder vaak tussentijds wakker. De tijd die u in bed ligt wordt later geleidelijk weer opgebouwd. Een slaapdagboek kan hierbij helpen. Psychologen gebruiken dit bij de behandeling van een slaapprobleem. Daarbij proberen ze u te helpen van negatieve gedachten over het slapen te veranderen. Ze kunnen ook werken met ontspanningsoefeningen.

### **Slaapmiddelen**

Soms is het slaapte kort zo'n probleem dat een slaapmiddel u tijdelijk kan helpen. Een slaappil kan uw slaappatroon tijdelijk herstellen. Maar, een slaappil lost de oorzaak van uw slaapprobleem niet op.

De meeste slaapmiddelen komen uit de groep kalmerende middelen met de naam benzodiazepine. Het zijn verreweg de meest gebruikte slaapmiddelen. Ze zijn alleen verkrijgbaar op recept en u moet ze meestal zelf betalen. Benzodiazepines hebben veel nadelen. Benzodiazepines kunnen ernstige bijwerkingen hebben en er kan snel gewenning optreden. Als u ze te lang heeft gebruikt, kunnen ze bij stoppen tijdelijk extra slaapproblemen geven. Gebruik slaappillen daarom niet langer dan een à twee weken achter elkaar. Een slaaptablet kan de volgende dag nog versuffend werken en uw rijvaardigheid verminderen. Bij ouderen vergroten de benzodiazepines het risico op vallen. Daarnaast geven ze geheugen- en concentratieverlies. Kortom: de nadelen zijn meestal groter dan de voordelen.

Van het middel melatonine wordt wel gezegd dat het kan helpen bij een verstoring van het dag- en nachtritme, maar of het als slaapmiddel werkt is niet bewezen.

Wilt u met (langdurig) gebruik van slaapmiddelen ophouden, raadpleeg dan altijd uw (huis)arts.

# 4

## Waar vindt u informatie?

### ALGEMEEN

Nadat u deze brochure gelezen heeft, heeft u vast nog wel wat vragen. Daar kunt u mee terecht bij uw (huis)arts. Neem eventueel het ingevulde slaapdagboek mee. In dit hoofdstuk vindt u onder *Patiënteninformatie via Internet* websites met extra en betrouwbare informatie over slaap, slaapproblemen en slaappmiddelen. U treft op pagina 26 en 27 ook adressen van slaapcentra en patiëntenorganisaties aan.

### PATIËNTENINFORMATIE VIA INTERNET

#### **[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)**

Website van de Nederlandse apothekers, verenigd in de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP). Hier vindt u betrouwbare informatie over de meest gebruikte geneesmiddelen, waarvoor ze worden gebruikt en wat de bijwerkingen zijn.

Zoek via het item 'Geneesmiddelen' naar de aandoeningen slaapapneu, slaapziekte en slapeloosheid.

### **De geneesmiddelinfolijn**

Algemeen telefoonnummer: 0900 999 88 00 (20 ct / minuut). Het spreekuur is op werkdagen van 10.00-16.00 uur. U wordt doorverbonden met een apotheker waarmee u anoniem uw geneesmiddelgebruik kunt bespreken.

### **[www.medicijngebruik.nl](http://www.medicijngebruik.nl)**

Dit is de website van Stichting DGV (het Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik). Naast vele andere activiteiten worden voor patiënten- en consumentengroepen in Nederland voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd en voorlichtingsmaterialen gemaakt.

Ga naar 'Folders en brochures' > 'Downloads' en ga vervolgens naar de patiëntenfolder 'Slaap- en kalmeringsmiddelen: weet wat u slikt' en de brochure 'Slaapapneu en medicijngebruik'.

### **[www.kno.nl/voorlichting/snurken.php](http://www.kno.nl/voorlichting/snurken.php)**

Voor voorlichting over snurken.

### **[www.nhg.org](http://www.nhg.org)**

Het Nederlands Huisartsen Genootschap is de wetenschappelijke vereniging van huisartsen.

Zoek onder het kopje 'Patiëntenvoorlichting' naar 'Patiëntenfolders' en 'Patiëntenbrieven' en zoek vervolgens naar 'Slaapproblemen'.

De folders geven algemene informatie over veel voorkomende klachten en wat u daar zelf aan kunt doen. De brieven geven uitgebreide informatie over een groot aantal ziektes en de behandeling daarvan. Deze teksten zijn geschreven voor patiënten bij wie de desbetreffende ziekte is vastgesteld.

### **[www.opvoedadvies.nl](http://www.opvoedadvies.nl)**

Goede adviezen over het slapen van kinderen zijn te vinden onder het trefwoord 'slaap' in de zoekfunctie.

### **www.teleac.nl**

Ga naar 'Gezondheid' en vervolgens naar 'Beter slapen? Doe-het-zelf!'

U vindt hier informatie over slapen en u kunt het tv programma bekijken over de zelfhulp cursus 'Beter slapen? Doe-het-zelf!' dat Teleac in 2005 heeft uitgezonden.

### **www.KiesBeter.nl**

Een site van de overheid informatie over gezondheid, zorg, preventie en patiëntenrechten. Ook vindt u hier informatie over vergelijkende informatie over zorgverzekeringen, ziekenhuizen en medicijnkosten.

Zoek op 'slaapproblemen'.

### **De Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen**

Website: [www.lve.nl](http://www.lve.nl)

### **Fysiotherapeuten werkend volgens de psychosomatiek**

Website: [www.kngf-nfp.nl](http://www.kngf-nfp.nl)

### **ADRESSEN SLAAPCENTRA**

In veel ziekenhuizen worden bijzondere oorzaken van slaapkachten onderzocht en behandeld. Het gaat dan vooral om slaapapneu. Zowel neurologen, KNO-artsen en longartsen houden zich, al dan niet met elkaar samenwerkend, hiermee bezig.

Informeer bij uw arts naar de mogelijkheden van het naburige ziekenhuis.

Een overzicht van gespecialiseerde slaapcentra is te vinden op: [www.nvsap.nl/diagnose\\_slaapcentra.html](http://www.nvsap.nl/diagnose_slaapcentra.html)

#### **ADRESSEN PATIËNTENORGANISATIES**

##### **Nederlandse Vereniging Slaap Apneu Patiënten (NVSAP)**

Postbus 299

1560 AG Krommenie

Telefoon: 0900 202 06 75 (Euro 0,35 per gesprek)

Email: [info@nvsap.nl](mailto:info@nvsap.nl)

Website: [www.nvsap.nl](http://www.nvsap.nl)

##### **Nederlandse Vereniging voor Narcolepsie (NVN)**

Postbus 275

7400 AG DEVENTER

Telefoon: 0900 686 46 30 (5 ct / minuut)

Website: [www.narcolepsie.nl](http://www.narcolepsie.nl)

##### **Stichting Restless Legs (RLS)**

Telefoon: 0900 757 46 36 (10 ct / minuut)

Telefonische spreekuren: maandag tot en met vrijdag tussen 19.00u. en 20.00u.

Website: [www.stichting-restless-legs.org](http://www.stichting-restless-legs.org)

## VOORBEREIDING OP EEN GESPREK OVER UW SLAAPPROBLEMEN

### Nadenken over de volgende vragen helpt uw (huis)arts samen met u tot een gerichte oplossing te komen

- Hoeveel slaap denkt u per nacht minimaal nodig te hebben?
- Waarom denkt u zelf dat u slaapproblemen heeft?
- Welke klachten heeft u overdag van uw slaapprobleem?
- Is uw slaapkamer en/of bed voor u 'de plaats waar ik wakker lig'?
  
- Is uw dag- en nachtritme verstoord? (*denk aan jetlag, ziekenhuisopname, onregelmatige werktijden*)
- Heeft u 's nachts last van lawaai, warmte, prikkelende geuren?
- Slaapt u regelmatig pas in tussen 2 en 6 uur 's ochtends?
- Bestaan uw slaapproblemen al langer dan een maand?
  
- Maakt u zich zorgen bijvoorbeeld door overlijden/ziekte in de familie, over uw relatie of over uw financiën?
- Heeft u last van somberheid en/of angsten?
  
- Heeft u onrustige benen/spiertrekkingen wanneer u in bed ligt?
- Heeft u overdag onbedwingbare slaapaanvallen?
- Heeft u bij emoties soms last van plotseling enkele seconden/minuten slap worden en vallen?
- Zegt uw partner dat u snurkt?
  
- Herkent u een van de oorzaken genoemd in hoofdstuk 2 van deze brochure?
- Bent u 's nachts wel eens benauwd?
- Heeft u pijn, jeuk, andere lichamelijke klachten 's nachts?
- Hoeveel alcohol gebruikt u?
- Hoeveel rookt u?