

# SLAAPPROBLEMEN

Wat kan ik eraan doen?

# SLAAPPROBLEMEN

## Wat kan ik eraan doen?

### ► Wat is slaap?

Slapen is een actief, essentieel en onwillekeurig proces waarvan zeker nog niet alle aspecten ontrafeld zijn. We spenderen gemiddeld één derde van ons leven aan slapen, zonder slaap zouden we namelijk niet efficiënt kunnen functioneren. Het is geen keuze maar een noodzaak. Slaap is individueel verschillend, ook de kwaliteit en duur veranderen naarmate we ouder worden.

Sterk vereenvoudigd kan men een nacht onderverdelen in een 5-tal slaaperiodes of cycli van elk zo'n 90 minuten, die elkaar opvolgen. **Elke cyclus bestaat uit twee stadia, twee soorten slaap: een rustige of trage slaap, gevolgd door een actieve of snelle slaap.** Naarmate de nacht vordert, wordt het stadium van de 'trage slaap' korter en dat van de 'snelle slaap' langer. Elk van die twee stadia wordt nog eens onderverdeeld in een aantal fasen.

### 1. De rustige slaap of NREM-slaap

In de rustige slaap of NREM-slaap (non-Rapid-Eye-Movement) onderscheidt men vier fasen:

#### Fase 1

Deze fase duurt zowat één tot drie minuten en is de inslaapfase wanneer u een gevoel van in-een-put-vallen kunt hebben. In deze fase wordt u nog snel terug wakker, na enkele minuten gaat u over naar fase 2.

#### Fase 2

De wekdrempel verhoogt, maar u hebt nog niet het gevoel diep te slapen. U kunt nog reageren op uitwendige of inwendige prikkels (bv. straatgeluiden of een kloppende deur, een honger-gevoel...). Wanneer u in deze fase wordt gewekt, kunt u de indruk hebben nog niet te hebben geslapen.

### Fase 3

Ongeveer een half uur na het inslapen wordt fase 3 bereikt. De ademhaling verloopt zeer regelmatig, het hartritme daalt, de spieren zijn totaal ontspannen en de slaap wordt steeds dieper.

### Fase 4

Tenslotte komt u in fase 4, de echte diepe slaap die zorgt voor de fysieke recuperatie.

Fase 3 en 4 samen worden ook wel de Slow-Wave-Sleep (SWS) of diepe slaap genoemd. De SWS of diepe slaap domineert grotendeels in de eerste helft van de nacht. Vanaf 40 jaar is er afname van de totale SWS, die bijna volledig verdwijnt op 70 jaar. Ook de REM-slaap vermindert met de leeftijd. Vandaar dat bejaarden inderdaad minder lang en vooral minder vast slapen.

## 2. De actieve slaap of REM-slaap

De actieve slaap of REM-slaap (Rapid-Eye-Movement, zo genoemd omdat de ogen in alle richtingen bewegen) begint ongeveer 1,5 uur na het inslapen. Juist vóór en tijdens de REM-fase daalt de spierspanning nog meer en met tussenpozen treden er snelle bewegingen van groepen kleine spieren op. Bovendien is de wekdrempel het hoogst.

Dromen doen zich vooral in deze fase voor, die daarom ook droomslaap of paradoxale slaap wordt genoemd (paradoxaal omdat de hersenactiviteit dan het grootst is, terwijl de spieren nagenoeg verlamd zijn). Deze REM-periode duurt ongeveer 10 minuten, maar naarmate de slaap vordert, worden de REM-fasen langer. Na elke REM-slaapfase is er gewoonlijk een kort ontwaken (onbewust). Nadien begint de slaapcyclus opnieuw van vooraf aan.



Slaap is dus zowel op mentaal als fysiek vlak zeer belangrijk voor onze gezondheid.

De gevolgen van 'slecht slapen' kunnen zich op verschillende vlakken uiten:

- Vermoeidheid
- Slapeloosheid
- ↘ Concentratie en geheugen
- Geïrriteerdheid
- ↘ Gemoed
- ↘ Energieniveau
- Effect op je relaties, gezinsleven, sociaal leven
- ↘ Mentale gezondheid: meer kans op burn out, depressie,...
- Lichamelijke klachten
- Slaapproblemen: inslaapproblemen, insomnia, slaapapneu, overslapen, snurken, nachtmerries,...

## Slaaptest

### Hoeveel uren slaapt u gemiddeld per nacht?

- Minder dan 4 uren.
- 4 - 5 uren.
- 6 - 7 uren.
- 8 - 9 uren.
- Meer dan 9 uren.
- Ik weet het niet.

### Wanneer slaapt u?

- Vroege avond: vanaf 20 - 21 uur.
- Later op de avond: vanaf 22 - 23 uur.
- Rond middernacht: 24 - 1 uur.
- 's Nachts: 2 - 3 uur of later.
- 's Morgens (nachtdienst).
- Ik wacht tot ik in de zetel in slaap val.
- Ik weet het niet.

### Bent u uitgerust na het slapen?

#### Met andere woorden: is uw slaap verkwikkend?

- Ja.
- Nee.

### Hebt u aanpassingsproblemen bij de omschakeling van zomer- naar wintertijd?

- Ja.
- Nee.

### Heeft de intensiteit van uw slaap of de hoeveelheid slaap invloed op uw functioneren?

- Ik voel me kiplekker bij het opstaan.
- Ik voel me nog moe bij het ontwaken.
- Ik ben heel geconcentreerd 's anderendaags.
- Ik heb vaak lichamelijke klachten door mijn slecht slapen.
- Mijn humeur lijdt eronder.
- Ik weet het niet.

### Hoe lang duurt het gemiddeld voor u slaapt?

- < 20 minuten.
- 20 - 30 minuten.
- 40 - 50 minuten.
- 1 - 1,5 uur.
- 2 uur of langer.
- Ik weet het niet.

### Hoe vaak wordt u per nacht wakker?

- Een aantal keren, maar ik heb er geen last van.
- Een aantal keren en ik slaap dan terug slecht in.
- Een aantal keren en ik heb het gevoel dat ik niet meer ademhaal.
- Meer dan 10 keer.
- Niet.
- Ik weet het niet.

### Staat uw gsm, televisie of computer nog aan als u gaat slapen?

- Ja, maar het stoort me niet.
- Ja, ik word hier regelmatig wakker door.
- Neen, ik leg alles af zodat ik geen prikkels heb.
- Neen, deze toestellen staan niet in mijn slaapkamer.

### Nam u reeds slaapmedicatie voor u werd opgenomen?

- Ja.
- Nee.

### Hoelang neemt u al slaapmedicatie?

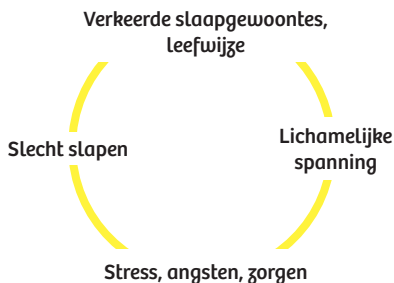
- Sinds deze opname.
- Minder dan 3 maanden.
- Meer dan 3 maanden.
- Al enkele jaren.

## ▶ Slaap-waakhygiëne

Er zijn verschillende slaaphygiënische maatregelen die enerzijds gericht zijn op slaapomstandigheden (zoals geluid, licht, temperatuur, slaapritueel) en anderzijds op gezondheidsbevorderend gedrag (zoals lichaams oefeningen, dieet, middelengebruik).

Het is de bedoeling dat deze verschillende richtlijnen consistent toegepast worden. Indien u volhoudt, leidt dit vaak tot goede resultaten.

### **Doel: doorbreken van vicieuze cirkel**



## ▶ Waar houdt u best rekening mee:

### **Overdag**

#### **Lichaamsbeweging: Beweeg overdag voldoende!**

Houden uw dagtaken u voldoende bezig, geven ze u voldoening en zijn ze niet te stresserend? Uw activiteiten overdag beïnvloeden sterk uw nachtrust, een goede afwisseling tussen inspanning en ontspanning is belangrijk. Vermijd inspannende activiteiten vlak voor het slapengaan, dat bemoeilijkt het inslapen.

#### **Medicatie**

Vraag voldoende informatie aan uw arts: welke effecten, bijwerkingen, afhankelijkheid, duur, ...

#### **Beperk cafeïne**

Opwekkende middelen zoals koffie, thee, chocolade, cola of energiedranken dienen vermeden te worden in de late namiddag en avond, ze remmen de slaap.

### **Vermijd nicotine**

Nicotine heeft gelijkaardige effecten als cafeïne. Dit betekent dat het moeilijker is om in slaap te vallen en te blijven. Bij chronisch gebruik wordt de slaap verstoord. Probeer zo weinig mogelijk te roken in de avonduren.

### **Vermijd alcohol**

In tegenstelling tot cafeïne en nicotine onderdrukt alcohol ons centraal zenuwstelsel.

Dat wil zeggen dat het ons helpt inslapen, maar in de tweede helft van de nacht heeft alcohol een verstorend effect op de slaaparchitectuur en kan het rusteloosheid en wakker worden veroorzaken.

### **Pijn**

Hebt u pijn of een (ernstige) ziekte die uw slaap kan verstoren? Bespreek dit met uw arts.

### **Stress**

Vermijd stress en leer omgaan met stress: dit kan door middel van relaxatie, psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie,... Last u een moment van rust in tijdens uw activiteiten overdag en het moment van slapengaan? Kunt u zich 's avonds ontspannen en eventuele zorgen opzij zetten? Angsten en depressie hebben een belangrijke invloed op uw slaappatroon.

### **Dutjes**

Vermijd langdurige dutjes overdag, een dutje mag ongeveer 45 minuten duren. Indien u langer slaapt, bereikt u de diepe slaap en zult u dit stuk kwijt zijn van uw slaap 's nachts. Hierdoor is de slaap minder recuperatief en meer gefragmenteerd, aangezien er een vermindering van continuïteit is. Zet in ieder geval een wekker of laat u wekken na drie kwartier.

# Slaap-waakhygiëne

## OVERDAG

- Lichaamsbeweging
- Medicatie
- Cafeïne
- Nicotine
- Alcohol
- Pijn
- Stress
- Lange dutjes

## 'S AVONDS

- Dieet
- Drinken
- Regelmaat
- Ontspanning

## IN BED

- Beperk de tijd
- Functie
- Blijf niet wakker liggen

## 's Avonds

Bereid u voor op het slapengaan, een vast slaapritueel opbouwen kan uw slaap bevorderen.

Ontwikkel voor uzelf gewoontes waarmee u uw dag afsluit en die uw lichaam een teken geven dat het tot rust mag komen.

### Pas uw eetpatroon aan

Vermijd te zware en te lichte maaltijden 's avonds. Indien u te weinig hebt gegeten, kunt u 's nachts wakker worden ten gevolge van een hongergevoel. Indien u teveel hebt gegeten, kan dit eveneens de slaap verstoren. Eet eventueel een lichte snack voor het slapengaan of als u 's nachts wakker wordt.

Diëten leidt tot een onderbroken slaap en zwaardere personen zijn meer geneigd te snurken met alle gevolgen vandien voor zichzelf en/of partner.

### Drink geen grote hoeveelheden

Drink enkele uren voor het slapen gaan geen grote hoeveelheden meer om te vermijden dat u 's nachts zou wakker worden omdat u moet plassen. Als u moeilijk (opnieuw) inslaapt, drink eventueel een glas lauwe melk. Dit kan een ontspannend effect hebben.

### Hou regelmaat

Probeer zoveel mogelijk vaste tijdstippen in te bouwen om naar bed te gaan. Volgt u uw biologisch ritme? Gaat u elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip slapen en staat u op een vast uur op? Slaapt u genoeg uren?

### Zorg voor genoeg ontspanning

Vermijd geestelijke en/of lichamelijke dynamische activiteiten 's avonds. Geef uzelf voldoende tijd om tot rust te komen, werk niet tot 22 uur om dan om 22u30 in uw bed te kruipen. Hetzelfde geldt voor ruzies,... Wanneer het bed gebruikt wordt voor activiteiten als



## OMGEVINGSFACTOREN

- Inrichting bed & slaapkamer
- Geluid
- Gsm
- Licht
- Luchtkwaliteit
- Kamertemperatuur

## BIJ HET WAKKER WORDEN

- Regelmaat
- Gun uzelf de tijd

lezen, schrijven en TV kijken, is er een kans dat het bed niet meer geassocieerd wordt met slapen. Probeer dit dus van elkaar los te koppelen.

### In bed

#### Beperk de tijd in bed

Slaap enkel het aantal uren dat nodig is om u de volgende dag fris te voelen. Het beperken van de tijd in bed verbetert de slaapkwaliteit op lange termijn. Teveel tijd in bed spenderen, leidt tot een onderbroken en oppervlakkige slaap.

#### Functie

Een bed dient enkel om te vrijen en te slapen.

#### Blijf niet wakker liggen in bed

Sta op als u niet binnen het half uur of uw normale inslaaptijd kunt slapen. Doe iets ontspannend tot u slaperig wordt en ga dan terug naar bed. Dit wordt aangeraden om de associatie tussen uw bed en wakker liggen te laten verdwijnen.

## Omgevingsfactoren

### Inrichting bed en slaapkamer

Een te hard bed leidt tot meer lichaamsbewegingen tijdens de slaap. Er wordt meestal aangeraden een halfharde of halfzachte matras te kiezen maar persoonlijke voorkeur speelt hierin ook mee. Zorg ervoor dat uw slaapkamer veilig, comfortabel en rustgevend is. Verban televisie, computer, ... uit de slaapkamer. Zorg ervoor dat u vanuit bed de klok niet kan lezen: De minuten en uren zien voorbijtikken kan enkel stress geven en zal u nog moeilijker in slaap doen vallen.

### Zorg voor stilte

Onverwachte en plotse geluiden zullen - wanneer luid genoeg - de meeste mensen wakker maken. Hoewel u niet altijd volledig wakker wordt in reactie op een geluid, kan uw slaap toch lichter zijn: een partner die u wakker houdt omdat hij/zij snurkt of veel beweegt, een televisie die nog aanstaat...

Sluit uw slaapkamer zoveel mogelijk af van geluid. Gebruik indien nodig oordopjes.

### **Ban de gsm**

Een mobiele telefoon op het nachtkastje kan tot verlies van essentiële slaap leiden. Uit onderzoek bleek dat het invloed heeft op de inslaaptijd en zorgt voor een minder diepe slaap en een kortere REM-slaap. Volgens de onderzoekers houdt de straling van het mobieltje het alertheidniveau in de hersenen te hoog. Ook kan die straling 's morgens leiden tot hoofdpijn en depressiviteit.

### **Vermijd licht**

Teveel licht kan wakker worden bevorderen. Probeer uw slaapkamer zo donker mogelijk te maken en indien u 's nachts moet opstaan, probeer dan zo weinig mogelijk licht te gebruiken. Indien u angstig bent in het donker, kunt u eventueel een nachtlampje voorzien.

Krijgt u overdag genoeg daglicht?

Voldoende daglicht, vooral 's morgens, is van essentieel belang voor een goede slaap.

### **Zorg voor goede luchtkwaliteit**

Frisse lucht bevordert de slaap. Ga na of de lucht in uw kamer niet te droog of te vochtig is.

### **Kamertemperatuur**

Extreme temperaturen kunnen slaap beïnvloeden.

Te warm (meer dan 24°) kan rusteloze lichaamsbewegingen, meer wakker worden en minder droomslaap veroorzaken. Te koud (minder dan 12°) zorgt ervoor dat we moeite hebben om in slaap te vallen en kan meer emotionele en onaangename dromen veroorzaken. Een kamertemperatuur tussen 15° en 20° is aan te raden.

## Bij het wakker worden

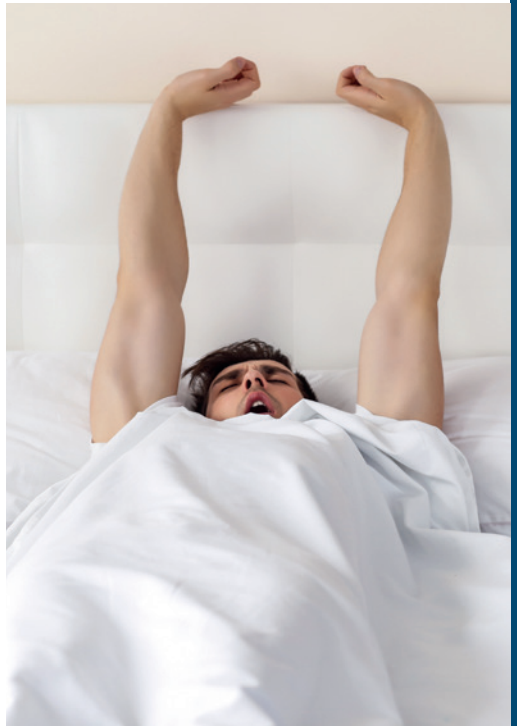
### Hou regelmaat

Probeer zoveel mogelijk op een vast tijdstip op te staan, los van hoeveel u geslapen hebt.

Slaap kunt u niet inhalen, u slaapt sowieso maar 8 à 9 uur. Als u langer slaapt, bestaat dit enkel nog uit oppervlakkige slaap en haalt u hier geen recuperatie meer uit, integendeel zelfs.

### Gun uzelf de tijd om rustig wakker te worden

Laat uw ogen geleidelijk aan het licht wennen. Rek u langzaam uit. Geeuw zoveel u wilt. Neem een verkwikkende douche en een degelijk en evenwichtig ontbijt.



## ► Slaapverhaaltjes: waar of niet?

### **Slapen oudere mensen minder?**

Ja. Vanaf 50-60 jaar neemt de duur van de slaap af. Het aantal en de frequentie van kort ontwaken neemt 's nachts toe en het duurt ook langer voor u in slaap valt. De opbouw van de slaapfasen is ook veranderd: de diepe trage slaap neemt af en ook de duur van de paradoxale slaap vermindert.

### **Tellen uren voor middernacht dubbel?**

Helaas. Of u nu om 22 uur, 23 uur of middernacht gaat slapen, het maakt niet echt uit. Iedereen doorloopt bepaalde slaapfasen tijdens de nachtrust: de diepe slaap komt eerst, de droomslaap komt meer op het einde van de nacht. Vandaar waarschijnlijk het fabeltje...

### **Iedereen wordt elke nacht meerdere keren wakker.**

Ja, onbewust. Als we slapen, bouwen we verschillende slaapcycli op: lichte trage slaap, diepe trage slaap en REM-slaap volgen elkaar een aantal keren op. Na elke REM-fase is er gewoonlijk, onbewust, een kort ontwaken. Daarna begint de slaapcyclus opnieuw en dit zo'n 3 tot 5 keer per nacht.



### ► Spreek erover met uw arts

Slaapt u al nachtenlang slecht? Voelt u zich voortdurend moe? Lukt het niet meer zo goed om uw dagelijkse taken tot een goed einde te brengen? Bent u prikkelbaar? Voelt u zich lusteloos?

Slapeloosheid kan zwaar op uw levenskwaliteit wegen en uw gezondheid ernstig schaden. Neem daarom uw slaapprobleem niet mee naar bed, maar spreek erover met uw arts. Die kan de juiste diagnose stellen, de onderliggende oorzaak behandelen en u gericht verder helpen. Sommige problemen zijn onschuldig en snel te verhelpen, bijvoorbeeld met algemeen slaapadvies. In andere gevallen is een specifiek op de slaap gerichte gedragstherapie nodig of het tijdelijk gebruik van slaapmedicatie.

Dus: spreek erover met uw arts, want goed of slecht slapen, het is een verschil van dag en nacht.

## ▶ Actief aan het werk

---

Bent u een slechte slaper?

Wanneer u slecht slaapt, is het belangrijk voor uzelf na te gaan welke factoren uw slaap beïnvloeden. Zoek zelf naar oplossingen waar u het meeste baat bij hebt.

Als u de opgesomde tips voor betere slaap/waakhygiëne nog eens doorneemt, noteer hieronder dan wat u kunt veranderen om beter te slapen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ► Tien slaapgeboden

---

1. Beperk een middagdutje tot maximum 45 minuten zodat u alleen 'licht slaapt' en niet in de 'diepe-slaap fase' terechtkomt. Zo zult u 's nachts beter en dieper kunnen slapen.
2. Drink 's avonds niet te veel koffie en vermijd zware maaltijden. Ga ook niet met honger slapen.
3. Lees niet te lang in bed en kijk ook niet te lang televisie.
4. Creëer een rustige en donkere slaapomgeving. Pieker ook niet in bed, maar denk positief!
5. Let op de kamertemperatuur: ideaal is tussen 15° en 20°C. Pas het deken of dekbed aan de omgevingstemperatuur aan.
6. Lucht regelmatig uw slaapkamer en zorg voor goede kamerventilatie.
7. Blijf niet draaien en keren in bed. Als u de slaap niet kunt vatten, sta dan op en ga rustig iets doen tot u opnieuw moe genoeg bent.
8. Probeer zowel tijdens de week als in het weekend op een vast tijdstip te gaan slapen en op te staan. Dat helpt om een vast slaap-waakritme te ontwikkelen en bevordert de kwaliteit van de slaap.
9. Slaap zoveel uren als u nodig hebt om de volgende dag fit en uitgerust te zijn.
10. Verplicht uzelf om overdag aan lichaamsbeweging te doen. Vermijd wel zware inspanningen vlak voor bedtijd.



## Contact

---

**PAAZ - Psychiatrische Afdeling in het Algemeen Ziekenhuis**  
**Opname en dagopname**

**Straat 16**

**T 09 224 51 16**



**vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek**

Campus Sint-Lucas  
Groenebriel 1  
9000 Gent

Campus Volkskliniek  
Tichelrei 1  
9000 Gent

T 09 224 61 11  
E [info@azstlucas.be](mailto:info@azstlucas.be)

2016/21.517