

# SLAAPPROBLEMEN

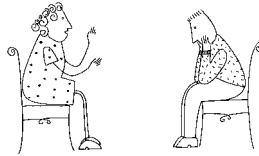
*Slaap is geen tijdverlies of een teken van luiheid. Integendeel, het is een fysiologische functie die van kapitaal belang is voor ons welzijn. Goed slapen is dus een nuttige en aangename bezigheid: het zorgt zowel voor fysiek als voor psychisch herstel, zodat wij met een uitgerust lichaam en een heldere geest weer aan de slag kunnen. Men merkt zeer duidelijk of men slecht of onvoldoende slaapt, hetzij door tijdsgebrek hetzij door slapeloosheid. "Slecht slapen" is een zeer frequent probleem, vooral bij vrouwen en bejaarden. Bij bejaarden zijn slaapstoornissen inherent aan het natuurlijk verouderingsproces.*



## Geen norm

De ideale arteriële bloeddruk bedraagt 13/8, de optimale hartfrequentie 72 slagen/min, en er is een formule om het ideaal gewicht te berekenen... maar voor de slaap is er geen precieze norm. Sommigen voelen zich goed met 6 tot 7 uur slaap, anderen voelen zich pas fit en uitgerust na 9 of 10 uur slaap. De slaap is dus een individuele kwestie en verschilt dus van persoon tot persoon. Kinderen en adolescenten slapen diep en goed. Met de leeftijd wordt de slaap minder diep en wordt men vaker wakker tijdens de nacht.

### FASE 0:



■ Waaktoestand

### Slaap en architectuur

De wetenschappers zijn van oudsher geïntrigeerd geweest door de slaap, de "kleine dood" zoals ze in de Oudheid werd genoemd. Dankzij de ontwikkeling van gesofisticeerde onderzoeksmethoden is men erin geslaagd de mechanismen die de slaap controleren, te ontrafelen. Hieruit blijkt dat net zoals de architectuur borg staat voor de stevigheid van een huis, de slaaparchitectuur garant staat voor een goede nachtrust. Hoe beter deze architectuur wordt gerespecteerd, hoe beter de kwaliteit van de slaap en hoe meer deugd de slaper eraan beleeft. Als deze architectuur verstoord wordt, op eender welk niveau, is de slaap niet langer verkwikkend.

Dit heeft twee gevolgen:

- hetzij men slaapt niet of slecht (slapeloosheid);
- hetzij men slaapt wel, maar oppervlakkig, zodat men niet optimaal kan genieten van de slaap.

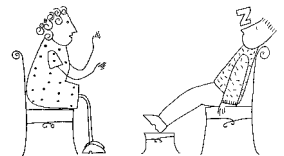
In beide gevallen lijdt de levenskwaliteit eronder.

### FASE 1



■ Slaperigheid

### FASE 3-4:



■ Diepe slaap

### FASE 2



■ Eerste stadium van "echte" slaap

### Diepe slaap en REM-slaap

Eenvoudig uitgelegd kunnen wij stellen dat de slaap bestaat uit vijf fasen, gaande van de slaperigheid (fase 1) tot de REM-slaap (fase 5). Hoe langer en talrijker de diepe slaafasen tijdens de nacht, hoe groter het fysiek herstelvermogen van de slaap.

De psychische recuperatie is gecorreleerd met het bestaan van bijzondere slaafasen die men paradoxale slaap of REM-slaap noemt. Deze fasen treden op tijdens de diepe slaap, zijn van korte duur en worden regelmatig herhaald tijdens de nacht. Ze worden gekenmerkt door een diepe slaap, maar als men de hersenactiviteit van het individu registreert of aandachtig observeert, merkt men een intense activiteit, vandaar de naam paradoxale slaap of REM-slaap.

### FASE 5



■ REM-slaap (paradoxale slaap)

# SLAAPPROBLEMEN



## Types slaapstoornissen

Er zijn verschillende types slaapstoornissen:

❶ Sommigen kunnen moeilijk de slaap vatten. Hoewel ze moe zijn, liggen ze eenmaal in bed urenlang te woelen zonder de slaap te kunnen vatten. Dit noemt men een gestoorde inductie van de slaap. Dit probleem is te wijten aan stress, zorgen of bepaalde activiteiten tijdens de avond (koffie, discussies, maaltijden, gewelddadige films op de televisie, enz.).

❷ Anderen slapen gemakkelijk in maar worden 's nachts regelmatig wakker of liggen vanaf 3 of 4 uur 's morgens wakker.

❸ Sommigen slapen weliswaar de hele nacht door, maar het betreft een oppervlakkige slaap. 's Ochtends is hij/zij niet uitgerust maar juist doodmoe en uitgeput.



## Oorzaken van slecht slapen

De oorzaken van slaapstoornissen zijn multipel en niet steeds voor de hand liggend:

- Stoornissen van het chronobiologisch ritme, bijv. doordat men met het vliegtuig meerdere tijdzones passeert ("jetlag") of bij personen die 's nachts werken (ploegenarbeid, verpleegkundigen, enz.)
- Stoornissen door overmatig gebruik van alcohol, tabak, koffie, drugs.
- Psychische problemen (bv: depressie, angst).
- Stress, overbelasting.
- Bijwerkingen van bepaalde geneesmiddelen.
- Lichamelijke ziekten (astma, infectie, koorts, chronische gewrichts- of zenuwpijn).
- Slaapapnoe (tijdens de slaap stopt de slaper met ademen; zijn zuurstofgehalte in het bloed daalt, waardoor hij wakker wordt).

**In bepaalde gevallen blijft de oorzaak van de slaapstoornis onbekend.**

**Daarom kan de arts, om de oorzaak van deze slapeloosheid te achterhalen, de patiënt verwijzen naar een slaaplaboratorium. Het betreft centra waar men gedurende een volledige nacht de slaaparchitectuur (registreert en) analyseert.**



## Behandeling

Naast nuttige adviezen zijn er nog andere methoden om een herstellende slaap terug te vinden, onder meer: relaxatie, sofrologie, acupunctuur of plantentherapie.

Bij hevige stress of depressie kan een anxiolyticum of een antidepressivum soelaas bieden. Uw arts zal u nuttig advies geven.

Tot slot, wat zuivere hypnotica betreft, heeft het geen zin deze van een buur of de partner te gebruiken. Alleen uw arts kan bepalen welk hypnoticum voor u het best geschikt is. Wat betreft de slaapmiddelen heeft men momenteel hoofdzakelijk de keuze tussen enerzijds de eerder langwerkende slaapmiddelen (benzodiazepines) en anderzijds de meer recente kortwerkende slaapmiddelen (niet benzodiazepines).

Bij deze nieuwe generatie kortwerkende slaapmiddelen zijn er slaapmiddelen met een zeer selectieve en erg specifieke hypnotische werking. Hierdoor worden de residuele effecten de volgende dag (slaperigheid, coördinatieproblemen, geheugenproblemen), afhankelijkheid en gewenning tot een minimum beperkt. Alleen uw arts kan echter bepalen welk slaapmiddel voor u het best geschikt is.

## Tien tips voor een goede nachtrust

De meeste slaapstoornissen zijn van tijdelijke aard en kunnen worden opgelost door de toepassing van enkele regels voor een goede slaaphygiëne. Ziehier enkele voorbeelden:



❶ Als u problemen hebt, als u neerslachtig bent, praat erover met iemand. Ga niet slapen met uw problemen!



❷ Ga niet slapen met een lege of een te volle maag.



❸ Drink niet te veel thee, koffie, cola, tonic.



❹ Het gebruik van alcohol (meer dan twee glazen) wordt afgeraden.



❺ Overmatig gebruik van tabak, a fortiori drugs, mijden.



❻ Vermijd gewelddadige films op TV of geanimeerde gesprekken of discussies laat op de avond.



❼ Vermijd intense inspanningen laat op de avond.



❽ In een goede slaapomgeving (fris, goed verlucht, verduisterd, rustig, goede matras) zal u gemakkelijker en comfortabeler slapen.



❾ Sommige slaaprituelen kunnen helpen bij de voorbereiding van het slapen, bijv. een warm bad, een glas warme melk, lezen, muziek beluisteren, yoga, relaxatiemethode.



❿ Tot slot, tracht op regelmatige tijdstippen naar bed te gaan en op te staan.