

sssssst

Hoe slaap jij 's nachts?



# Wat is slaap?

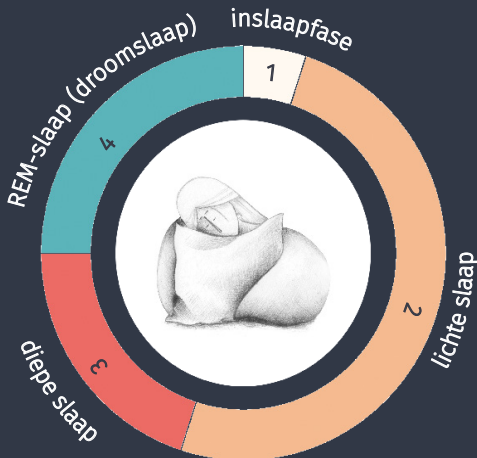
Wanneer je slaapt, herstelt je lichaam van je dagelijkse activiteiten. Je spieren ontspannen. Je produceert nieuwe afweerstoffen. Slapen is daarom belangrijk om **gezond** te blijven. Daarnaast is slaap ook belangrijk voor de **ontwikkeling** van je brein en geheugen. 's Nachts verwerken je hersenen wat je overdag hebt meegemaakt. Iedereen slaapt volgens een cyclus.

## Slaapcyclus

Een slaapcyclus\* bestaat uit vijf verschillende **slaapfases**. In elke fase slaap je anders: diep of minder diep. Tijdens de non-REM-slaap (NREM) herstelt je lichaam van je inspanningen overdag. Tijdens de REM-slaap, of droom-slaap, verwerkt je brein je gedachten en gevoelens.

Hierna word je enkele seconden **wakker**, meestal zonder dat je dat weet. Dat is normaal. Je lichaam controleert of je pijn of een volle blaas hebt, en of je omgeving nog veilig is. Als alles in orde is, slaap je verder en begin je aan een nieuwe slaapcyclus. Elke nacht doe je dit meerdere keren. Hoe diep je slaapt, verandert dus doorheen de nacht.

\* Een cyclus bestaat uit enkele stappen of fases die op elkaar volgen; een slaapcyclus duurt 1,5 tot 2 uur.



## Slecht slapen beïnvloedt je activiteiten overdag:

- Je hebt minder energie.
- Je neemt minder initiatief.
- Je bent meer prikkelbaar en vaker somber.
- Je bent je minder bewust van wat er rondom je gebeurt.
- Je hebt meer moeite om je te concentreren.

Ervaar jij één van deze symptomen? Lees dan zeker verder.

# Slaapgedrag

Bij slaapproblemen is het belangrijk om na te denken over je eigen slaapgedrag. Hoe bereid jij je voor op bedtijd?

## Slaapritueel

Doe een ritueel voor je gaat slapen. Leg bijvoorbeeld je kleren klaar, neem een warme douche, lees een boek of tijdschrift, of luister naar rustige muziek. Vermijd hierbij je gsm en computer. Sluit je dag af met een rustige activiteit. Hierdoor leert je lichaam dat het tijd is om te ontspannen.

## Stimuluscontrole

Je bed dient enkel om te slapen en vrijen. Als je denkt aan je bed, zou je niet mogen denken aan iets negatiefs zoals 'wakker liggen'. Lig je toch vaak wakker in bed, dan gaan je hersenen dat zo opslaan. Je bed zien en erin gaan liggen, voorspelt dan dat je gaat wakker liggen. Om dat te veranderen, kan je dit doen:

- Sta op wanneer je na 20 minuten nog niet slaapt.
- Doe een ontspannende of saaie activiteit in een andere kamer.
- Ga enkel terug naar bed wanneer je rustig en slaperig bent.

Blijf dat herhalen tot je in slaap valt binnen de 20 minuten.



### Volhouden is nodig.

Slaapgewoontes kan je niet van de ene op de andere dag veranderen. Je brein heeft tijd nodig om te leren dat dit de nieuwe en verbeterde situatie is.

Een ritueel en stimuluscontrole toepassen, doe je daarom het best langer dan drie weken. Sommige mensen hebben meerdere maanden nodig.

# Slaapduur

Heb je echt elke nacht acht uur slaap nodig? Dat is een fabeltje. Hoeveel slaap je nodig hebt, **verschilt van persoon tot persoon**. Ook je leeftijd speelt hierin een rol. Het is vooral belangrijk dat je je 's morgens fris en uitgeslapen voelt.

## Kinderen

Tot ze één jaar oud zijn, slapen kinderen het grootste deel van de dag. Wanneer ze ouder worden, hebben ze steeds minder slaap nodig. Hoeveel slaap een kind nodig heeft, verschilt ook van kind tot kind.

## (Jong)volwassenen

De meeste (jong)volwassenen slapen ongeveer acht uur per nacht. Kortslapers zijn al na zes uur uitgerust. Langslapers hebben tien uur slaap nodig.



## 50+

Wanneer je ouder wordt, verandert je slaappatroon. Je slaapt ook lichter. Je kan dan bijvoorbeeld nachten hebben waarin je drie tot vier keer wakker wordt, of slechts zes uur slaapt.

Eens lichter slapen en je overdag moe voelen, wijst niet op een slaapprobleem. Maar als je vaak last hebt hiervan, kan je het best uitzoeken waardoor je nu minder goed slaapt.

- **Pieker je?**
- **Bouw je onvoldoende slaaddruk op?**
- **Is je omgeving veranderd?**
- **Heb je last van je benen of rug?**

# Slaapritme

Je lichaam geeft zelf aan wanneer het slaap nodig heeft. Dat gebeurt op basis van twee processen: de interne klok en slaapdruk.

## Interne klok

Je interne klok geeft aan wanneer je wilt slapen, wakker worden of eten. Voor je slaapritme reageert je interne klok op licht en donker. 's Avonds, wanneer het donker wordt, produceert je lichaam melatonine. Dit hormoon zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Daarom word je in de winter vaak vroeger moe.

Tegen de ochtend zorgt je interne klok ervoor dat je wakker en alert bent. Je interne klok volgt een ritme van ongeveer 24 uur.

## Slaapdruk

Je slaapdruk bepaalt hoe moe je je voelt. Slaapdruk bouw je op zodra je wakker bent. Door overdag te bewegen, vergroot je je slaapdruk. Meer slaapdruk maakt je meer moe.

### Wist je dat?

Meer slaapdruk betekent ook dat er meer van de stof adenosine in de hersenen aanwezig is. Caffeïne werkt adenosine tegen en vermindert zo je slaapdruk.

## Dutjes

Slapen overdag verstoort je slaapritme. Om je slaappatroon weer normaal te krijgen, kan je tot wel drie weken oefening nodig hebben! Als je toch een middagdutje doet, maak het dan niet langer dan 20 minuten. Doe zeker geen dutjes na 15u!

# Slaaphygiëne

Zowel je activiteiten overdag als 's nachts beïnvloeden je slaapkwaliteit. **Hier vind je enkele tips. Waar let jij al op? Welke tips wil je nog toepassen?**

Let op met cafeïne, roken en alcohol.



Maak een ideale slaapomgeving :

- Zorg voor een aangename temperatuur (min. 17° C).
- Zet je wekker uit het zicht.
- Beperk licht en geluid (ook geen tv).



Drink niet te veel voor je naar bed gaat.



Maak een anti-piekerplan.



Vermijd zware inspanning voor het slapengaan. Vrijen mag wel.



Ga niet met honger slapen: eet iets licht, vermijd veel suiker.



Blijf 's avonds weg van sociale media.



Ga enkel naar bed als je slaperig bent, maar sta zoveel mogelijk rond hetzelfde uur op.



Bereid je elke dag voor op het slapengaan met een ontspannend slaapritueel.



Sta op als je na 20 minuten niet slaapt.



Beweeg voldoende overdag.



Deze folder werd ontwikkeld door medewerkers van het Academisch Centrum voor Huisartsge-  
neeskunde van de KU Leuven, gesponsord door EBPracticenet vzw.

# Stress en slaapproblemen

Door stress maak je hormonen aan. Die stresshormonen zorgen voor spanning in je lichaam. Je hebt er een bepaalde hoeveelheid van nodig om goed te presteren. Wanneer je lang of erg veel stress hebt, kan je hierdoor slechter slapen.

## Vicieuze cirkel

Stress kan je het gevoel geven dat je geen rust vindt. Daardoor val je moeilijker in slaap of word je 's nachts wakker. Omgekeerd zorgen die slaapproblemen ook voor meer stress.



## Niet elke slaapklacht is een stoornis.

Het verschil ligt in hoe vaak en hoe erg je er last van hebt. Je kan slaapproblemen ervaren zonder dat ze je leven bepalen. Zo kan je af en toe slecht slapen of je eens moe voelen overdag. Dat is een slaapklacht.

Slaap je minstens drie keer per week slecht? Ondervind je hiervan hinder overdag? Dan kan je last hebben van slapeloosheid, een slaapprobleem.

## Piekermoment

Om te voorkomen dat je piekert in je bed, kan je overdag een piekermoment inlassen. Je maakt dan even tijd om na te denken over je problemen en ervaringen van die dag. Dat kan helpen om er in je bed minder mee bezig te zijn.

## Pak je pen

Het helpt ook om de grote lijnen van je gedachten en gevoelens op te schrijven. Dan kan je het loslaten en ernaar terugkeren wanneer je daar tijd en energie voor hebt.

## Wist je dat?

Met pen je gevoelens en gedachten op papier schrijven is voor iedereen zinvol.

Het helpt om je dag beter te verwerken.



# Slaapmiddelen

Je kan middelen kopen die je helpen om te slapen. Deze middelen **lossen de oorzaak van je slaapprobleem niet op**. De bekendste slaapmiddelen zijn benzodiazepines, z-producten en melatonine.

Benzodiazepines en z-producten gebruik je best **maximaal één week**. Na een week heb je meer van deze medicatie nodig voor hetzelfde effect. Na twee weken kan je afhankelijk worden, zowel lichamelijk als psychologisch. Deze medicatie kan je enkel op voorschrift kopen.

Elke situatie is anders. Bespreek regelmatig je medicatiegebruik met je arts.

## Benzodiazepines

Benzodiazepines, zoals Loramet<sup>®</sup>, Xanax<sup>®</sup> of Valium<sup>®</sup>, maken je rustig, moe en verminderen angst. Als je ze lange tijd gebruikt, kunnen ze zorgen voor problemen met je gezondheid:

- problemen met geheugen en aandacht,
- meer kans op vallen en verkeersongevallen,
- sufheid tijdens de dag,
- gewenning,
- afhankelijkheid.

## Z-producten

Zolpidem en zopiclon helpen je vooral als je wil inslapen. Ze werken op dezelfde manier en zorgen voor dezelfde problemen als benzodiazepines.

## Melatonine

Melatonine is een hormoon dat je interne klok beïnvloedt. Je lichaam produceert dit ook zelf. Er is een beetje bewijs dat het werkt als je dag- en nachtritme verstoord is, zoals bij jetlag en nachtdienst.

## Plantaardige producten

Hoe goed werken plantaardige producten en hoe veilig zijn ze? Daarover gebeurde nog te weinig onderzoek. Valeriaan werd het meest onderzocht. Het zou een klein effect hebben op je slaap. Neem je te veel van dit middel, dan kan je je overdag ook slaperig voelen.



# Spreek erover!

Het is belangrijk dat je praat met anderen over wat je wakker houdt. Zo geef je anderen de kans om meer begrip te tonen en je eventueel te helpen.

## Je bent niet alleen!

Weet dat je niet alleen bent. Ongeveer 30% van de Belgische bevolking heeft slaapproblemen.



## Omgeving

Zoek mensen in je directe omgeving, zoals je familie, collega's en vrienden waarbij je terecht kunt. Praten over je zorgen heeft zeker voordelen! Vaak helpt het je op weg naar een nieuwe aanpak.

Ook zorgverleners willen naar je luisteren en helpen om een oplossing te vinden. Meer info vind je op de pagina "Therapie".

Aan wie vertel jij dit het best?

## Slecht of weinig slapen maakt je meer prikkelbaar.

Hierdoor kan je anders reageren op de mensen in je omgeving. Het is goed om te delen dat je moeite hebt met slapen. Dan kunnen zij je beter verstaan als je sterker reageert dan je zou willen.

Ze kunnen je misschien ook helpen of tips geven.

# Therapie

Om slapeloosheid - zonder andere ziektes - te behandelen, verkiezen we een aanpak zonder medicatie.

## Huisarts

Spreek je huisarts zeker aan over je slapeloosheid. Hij of zij kan je helpen zoeken naar de oorzaak. Dan kunnen jullie samen het probleem aanpakken. Indien nodig, kan je huisarts je ook doorverwijzen naar de geschikte hulpverlener.

## Relaxatie

Je lichaam laten ontspannen, kan met heel wat technieken. Denk aan oefeningen om je spieren te ontspannen en om goed te ademen. Een kinesist kan je hierbij helpen.

Maar ook mindfulness, rustige muziek en meditatie kunnen je helpen ontspannen.

## Slaaptherapie

Verschillende psychologen zijn hierin gespecialiseerd. Soms vindt de therapie plaats in het ziekenhuis. Daarnaast bieden sommige ziekenfondsen een cursus over slaap aan.

## Cognitieve gedragstherapie voor insomnia/slapeloosheid (CBT-I)

Dat is een combinatie van:

- **cognitieve therapie:** daarmee pak je angsten en piekergedachten aan,
- **gedragsverandering:** slaaprestrictie en stimuluscontrole, **onder begeleiding,**
- **informatie over slaaphygiëne.**

**Neem enkel medicatie als het niet anders kan, maar altijd zo weinig mogelijk en zo kort mogelijk**

Laat je hiervoor begeleiden door je huisapotheker en huisarts.

Meer info vind je op de pagina "Slaapmiddelen".