

Zo veel uren als er in een nacht zitten, zo veel slaapproblemen zijn er. Voor degenen die klaar zijn met schaapjes tellen is er dit dossier.

Lekker slapen



De deskundigen

Dr. Ingrid Verbeek, slaaptherapeut

Willy Lemmen, huisarts

‘Eén keer goed slapen heeft al een positieve uitwerking’

Dr. Ingrid Verbeek is slaaptherapeut bij het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe, het expertisecentrum voor epileptologie, slaapgeneeskunde en neurocognitie.

Wat is, naast uitrusten, het belang van goed slapen? “We slapen ongeveer een derde deel van ons leven. Het lichaam heeft genoeg aan goede ontspanning, maar de hersenschors heeft echt slaap nodig om te herstellen. Om normaal te functioneren móet je slapen. Als dat niet (genoeg) gebeurt, krijg je last van stemmingswisselingen, moeheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid; de kwaliteit van leven gaat achteruit.”

Is slapeloosheid een lichamelijk of psychologisch probleem? “Zowel een medisch als psychologisch probleem kan slapeloosheid uitlokken. Bij langdurige slapeloosheid spelen bovendien factoren mee die het slechte slapen in stand houden. Het komt bijvoorbeeld vaker voor bij mensen die moeilijk ontspannen en dingen niet

kunnen loslaten. Als mensen zich zorgen maken over hun slechte slapen, kunnen ze alleen al van die zorgen wakker liggen. Dat verhoogt de spierspanning, waardoor het lichaam nog moeilijker in slaap valt. Vaak gaan mensen gebrek aan slaap compenseren door bijvoorbeeld langer op bed te liggen of overdag te slapen, waardoor ze ’s avonds weer moeilijker in slaap vallen. Zo’n vicieuze cirkel ontstaat al na een paar weken, dus het is zaak er snel bij te zijn. Blijf niet te lang op bed liggen en doe vooral niet te veel je best om te slapen.”

Zijn er meer oorzaken van slapeloosheid? Hebben de overgang of ouder worden nog invloed? “Tijdens de overgang dalen de hormoonspiegels van progesteron en oestrogeen, wat de kwaliteit van de slaap verslechtert. Ook de bijbehorende stemmingswisselingen en nachtelijke opvliegers dragen niet bij aan een goede slaap. Bovendien is er sprake van ‘fysiologische veroudering van de slaap’. Dat betekent dat we vanaf de leeftijd van

ongeveer 45 jaar minder diep slapen en vaker en gemakkelijker wakker worden. Dat hoort bij het ouder worden zoals rimpels en grijze haren; niet iets om je zorgen over te maken. Zo’n tien procent van de Nederlandse bevolking heeft last van slaapproblemen. We spreken van

‘Om normaal te functioneren móet je slapen’

langdurige slapeloosheid als mensen over een periode van drie maanden of langer drie nachten per week slecht slapen en daar overdag last van hebben in de vorm van vermoeidheid, stemmingswisselingen en concentratieproblemen.”

Hoe werken slaapcycli? “We doorlopen een paar keren per nacht een slaapcyclus met drie fases (N1-N3). De eerste duurt enkele minuten en is een overgangsfase

tussen de waak- en slaaptoestand. De hersenactiviteit vertraagt en de spieren ontspannen. In deze fase word je nog gemakkelijk wakker van geluiden. Geleidelijk gaat de lichte slaap (N2) over in diepe slaap (N3). Dan ben je helemaal ontspannen en moeilijk wakker te krijgen. Je ademhaling is diep en je hartslag langzaam en regelmatig. In het begin van de nacht duurt deze fase lang, in de volgende cycli steeds korter. Je lichaam en geest herstellen zich. Na dit stadium volgt de remslaap, ook wel droomslaap genoemd. De grote spieren van de ledematen zijn dan verlamd, omdat je anders uit je bed zou kunnen springen om je dromen uit te voeren. De hersenactiviteit in deze fase is hoog.”

Kun je te weinig slaap inhalen? “Dat kan en dat gebeurt ook heel snel. Randy Gardner vestigde een record wakker blijven; elf dagen – 264 uur – sliep hij niet. Hij begon wat te hallucineren, maar na één lange nacht goed bijslapen was hij behoorlijk de oude! Dat zie je ook bij mensen die worden

geholpen aan apneu; die kunnen zich na één of twee nachten goed slapen herboren voelen. Eén keer goed slapen heeft snel een positieve uitwerking. Je moet dus geen uren gaan tellen die je nog moet ‘inhalen’, je gaat dieper slapen in de uren die je slaapt. Maar het blijft wel belangrijk om jezelf voldoende nachtrust te gunnen.”

Bestaan er nuttige apps of zijn dat soort hulpmiddelen meestal onzin? “Apps kunnen feedback geven; je krijgt er beter inzicht in je slaapgewoontes door, maar ze zijn niet wetenschappelijk onderbouwd.”

Wat doen huis-, tuin- en keukenmiddeltjes, zoals een beker warme melk met honing of een avondwandelingetje, voor de slaap? “Een avondwandeling geeft rust, zeker na een avond voor de tv. Melk bevat een stofje dat kan bijdragen aan een betere slaap, maar dan zou je zo veel moeten drinken dat je de hele nacht moet plassen. Wel essentieel voor een goede slaap zijn warme voeten. Je lichaam moet warmte kunnen afgeven via de voeten, handen en het hoofd; die moeten dan wel warm zijn.”

‘Ik gebruik elke dag een halve pil’

Christine Dijkhorst (66), gepensioneerd: “Tot ik in de overgang kwam, sliep ik uitstekend, elke nacht ruim acht uur. Op mijn 53ste verkochten Hans en ik onze groentezaak en Hans ging ’s nachts op de veiling werken. Ik viel ’s avonds gewoon in slaap, tot hij rond middernacht vertrok. Ik was niet gewend alleen te slapen, we waren altijd samen geweest, en ineens hoorde ik al die nachtelijke geluiden waar ik tot dan toe doorheen had geslapen. Tegen de tijd dat hij weer thuiskwam, rond een uur of zes, stond ik op om te gaan werken in de catering. Het was geen doen, ik kwam echt slaaptekort. Mijn huisarts schreef me diazepam voor, een vrij zware slaappil, die ik aanvankelijk alleen gebruikte als Hans ging

werken. Nu gebruik ik elke dag een halfje en als ik vóór twee uur wakker word, neem ik de andere helft erbij. Intussen ben ik eraan verslaafd; een gewoon melatoninepilletje doet niets voor mij en ook als ik de hele dag heb gefietst en naar het strand ben geweest, slaap ik niet zonder mijn halve diazepam. Ik slaap er vijf à zes uur per nacht mee en dat lijkt genoeg. Misschien zit slecht slapen ook gewoon in de familie, mijn broer en zus hebben er ook last van. Maar zij weigeren er pillen voor te slikken, terwijl ik een goede nachtrust echt belangrijker vind dan zo’n principe. Al neem ik me inmiddels wel voor om bij mijn eerstvolgende doktersbezoek te vragen of ik hier ooit nog van afkom.”



71% van de mannen en 51% van de vrouwen snurkt

60% van de Nederlandse vrouwen en 50% van de Nederlandse mannen staat ’s ochtends niet uitgerust op

Slaapmiddelen

Artsen schrijven over het algemeen niet graag slaapmiddelen voor, omdat er veel nadelen aan kleven - en daarom worden ze ook vrijwel niet meer vergoed. Toch vormen ze soms de beste tijdelijke oplossing.

❖ Kruiden en homeopathische slaapmiddelen, zonder recept te koop, maar niet per se zonder bijwerkingen: **sint-janskruid** (vooral gebruikt tegen milde depressiviteit), **valeriaan** en **passiebloem** (beide rustgevend), **tryptofaan** (lichaamseigen stof die in kunstmatige vorm ernstige bijwerkingen kan hebben), **melatonine** (lichaamseigen stof die in pilvorm invloed kan hebben op de hormoonhuishouding, in hogere doses alleen verkrijgbaar op recept).

❖ Alleen verkrijgbaar op doktersrecept: **Benzodiazepinen** zoals diazepam en valium (relatief ‘veilige’ middelen met bijwerkingen als verminderd reactievermogen, coördinatiestoornissen, slaperigheid en sufheid) en **Z-slaapmiddelen** zoals Zolpidem (minder verslavend).

Slaapproblemen in soorten

De meeste mensen komen ’s nachts goed tot rust, maar helaas slapen ongeveer anderhalf miljoen Nederlanders slecht. Zij hebben enge dromen, slapen te weinig of juist te veel, maar zijn in alle gevallen moe overdag. Hieronder de bekendste slaapproblemen.

❖ Slaapapneu ❖ Hypersomnie
❖ Slapeloosheid (insomnie)
❖ Nachtmeries ❖ Nachterreure (pavor nocturnus) ❖ Rusteloze benen (Restless Legs Syndroom) ❖ Slaap-waakritme-stoornis ❖ Slaapwandelen
Uitgebreide informatie erover is te vinden op Slaapproblemen.org.

‘Slaapproblemen zijn vaak een symptoom van iets anders’

Willy Lemmen is huisarts bij Huisartsenpraktijk Aletta

Zijn slaapproblemen een veelvoorkomend probleem? “Er komen redelijk vaak mensen met slaapproblemen in de praktijk, zeker drie keer per week. Vaak zijn die problemen een onderdeel van andere klachten, zoals oververmoeidheid.”
Wanneer schrijven jullie slaappmiddelen voor? “We zijn er niet dol op. Een slaappmiddel schrijf je pas voor als er geen andere opties zijn en mensen zo doodmoe zijn dat alleen een pil nog een oplossing biedt. Dan geef ik een recept voor vijf pillen mee, zodat het slechte slaapritme

gedurende een week wordt doorbroken. Als mensen een paar nachten goed hebben geslapen, zien ze alles weer wat zonniger in en kun je samen kijken naar wat er echt aan de hand is. Slaapproblemen zijn namelijk vrijwel altijd een symptoom van iets anders.”
Schrijven jullie weleens antidepressiva voor om beter te slapen? “Er zijn antidepressiva die als bijwerking een betere slaap hebben, maar die schrijf ik echt alleen voor in geval van depressie, en dan nog alleen bij de mensen die naast een middel tegen depressie ook gebaat zijn bij een betere nachtrust. Daar zijn heel heldere richtlijnen voor.”



Een Nederlander slaapt gemiddeld 7 uur en 32 minuten per nacht

‘Met mijn gewicht zat ik boven de snurkgrens’

Denise de Groot (46), journalist:

“Ik snurk al mijn hele volwassen leven. Alle middelen heb ik geprobeerd, van keelspray tot neusstrips, zonder resultaat. Wat wel hielp, was de neusspray met corticosteroïden die de kno-arts mij voorschreef, maar die had dusdanige bijwerkingen dat het snurken opeens minder erg leek. Tijdens een vrijblijvende slaapregistratie (slapen onder anesthesie onder toezicht van een kno-arts) werd gekeken of er sprake was van apneu, of het zuurstofgehalte in het bloed daalde, of de neusademhaling goed verliep en waar het snurken ontstond. Want er zijn vele mogelijke oorzaken: een lange huig, geïrriteerd slijmvlies door roken of maagzuur, overgewicht, verslapping van de tong- en keelspiers door oververmoeidheid, ouderdom, alcohol, bepaalde medicijnen of een verminderde neuspassage door bijvoorbeeld poliepen. Ik bleek last te hebben van

een keelsnurk, die met een operatie te verhelpen is. Naar verluidt een buitengewoon pijnlijke aangelegenheid, die niet wordt vergoed. Terwijl mijn vriend en ik nog twijfelden (hij vond apart slapen minder erg dan een dergelijke operatie, ik was van mening dat twee weken pijn opweegt tegen dit gedoe), vertelde een super-slanke vriendin mij dat ze iets was aangekomen en sindsdien weer snurkte. Woog ze minder dan 62 kilo, dan maakte ze geen enkel geluid. Vanaf 64 kilo begon het en hoe zwaarder ze werd, hoe consequenter en harder ze snurkte. Met mijn zeer constante gewicht tussen 68 en 71 kilo zat ik wellicht al decennia boven de snurkgrens! Twee jaar geleden ben ik een paar weken op dieet gegaan en vanaf 67,5 kilo nam het snurken met elk onsje minder verder af. Het blijft lastig om zo streng op mijn gewicht te letten, maar hier lijkt voor mij wel de oplossing te liggen.”

‘Ik sliep soms de hele nacht niet’

Charlotte Bogaers (50), leerkracht in het basisonderwijs:

“Ik heb al slaapproblemen vanaf mijn zestiende, zeventiende. Ik heb altijd liggen piekeren in bed, net als alle andere slechte slapers die ik ken; het zijn allemaal piekeraars. Na een dag werken ben ik doodmoe en klaarwakker tegelijk, ik kan me dan voelen als zo’n poppetje bij wie de sleutel in de rug tot het uiterste is opgedraaid. Zes jaar geleden kreeg ik een burn-out. Die diagnose werd gesteld toen ik drie of vier keer per week de hele nacht niet meer sliep. Na enig aandringen gaf mijn huisarts me slaappillen mee voor een maand. Ik heb er vijf maanden mee gedaan. Wat tot op de dag van vandaag heel goed voor mij werkt, is één temazepam op de avond voordat ik ga werken. Met die twee keer slikken kom ik de hele week goed door doordat ik me geen zorgen meer maak of ik wel in slaap zal vallen. Op vakantie neem ik ze niet eens mee. Ik ga vrijwel altijd tussen half elf en elf uur naar bed en slaap meestal vijf tot zeven uur per nacht, een enkele keer acht uur. Soms heb ik ’s middags aandrang om even te gaan liggen, maar dat is me destijds ernstig afgeraden. Ik kreeg in die tijd van slapeloosheid via de Erasmus University Rotterdam online slaapbegeleiding en de adviezen van toen gebruik ik nog steeds. Ik moest bijvoorbeeld bijhouden hoeveel uur ik in bed lag en hoeveel uur ik sliep en dat bleek volkomen uit verhouding. Nu blijf ik beneden op de bank lezen als ik rond bedtijd nog klaarwakker ben en ga ik pas naar boven als ik slaap krijg – mijn man en ik gaan dus niet per se tegelijk naar boven.”

Slaapadviezen

Sommige raadgevingen lijken een open deur, maar alles valt of staat met het consequent toepassen van deze zogeheten slaaphygiëne.

- ❖ Zorg voor voldoende beweging en buitenlucht overdag.
- ❖ Zorg voor vaste bedtijden. Sta elke werkdag op dezelfde tijd op en op vrije dagen maximaal twee uur later.
- ❖ Vermijd na 18.00 uur alle vormen van cafeïne (koffie, cola, zwarte thee, chocolade).
- ❖ Gebruik geen alcohol als slaapmutsje, één tot twee glazen verdeeld over de avond kan geen kwaad.
- ❖ Ontspan voordat je naar bed gaat. Bouw je dag af, vermijd het uur voordat je gaat slapen elke vorm van inspanning – geestelijk en lichamelijk.
- ❖ Beperk lezen of televisiekijken in bed tot maximaal een half uur.
- ❖ Sta op als je binnen een half uur nog niet slaapt. Doe dan buiten de slaapkamer iets wat je ontspant (lezen, televisie kijken). Ga terug naar bed en herhaal dit als je na een halfuur nog wakker bent.
- ❖ Beperk de tijd in bed tot maximaal acht uur.
- ❖ Als je wakker ligt door malende gedachten, reserveer overdag een ‘piekeruurtje’.
- ❖ Doe ’s avonds geen dutjes, dus kom van de bank af als je voor de tv in slaap dreigt te vallen. Een dutje overdag (van maximaal een half uur) is geen probleem zolang het je nachtslaap niet verslechtert.
- ❖ Draai de wekker om, zodat je er niet telkens naar kijkt – het steeds zien van de tijd geeft alleen maar onrust.
- ❖ Gebruik het bed voor slapen of vrijen en zorg dat er geen rommel op of omheen ligt.

Langslapers en kortslapers

De meeste slaapdeskundigen adviseren acht uur slaap per nacht, maar er wordt ook gezegd dat 6,5 tot 7,5 uur beter is voor de gezondheid. Zeker is dat de slaapbehoefte van persoon tot persoon verschilt en met het ouder worden kleiner wordt. Het heeft te maken met de slaapfasen, zoals dr. Verbeek die beschrijft. Hoe lang elke fase duurt, verschilt ook per persoon en per nacht. Maar het grootste verschil in slaapbehoefte wordt bepaald door het aantal slaapcycli dat iemand doormaakt. Kortslapers bereiken per nacht vier keer het stadium van diepe slaap; dit zijn de mensen die genoeg hebben aan vier tot zes uur slaap per nacht. Langslapers maken vijf keer per nacht een periode van diepe slaap mee, zij slapen zeven tot acht uur per nacht; soms zelfs langer. Hoeveel slaapcycli iemand nodig heeft, is een kwestie van aanleg.

Meer informatie

❖ **Educatie.ntr.nl/beterslapen** Een zeer overzichtelijke en informatieve site, waar je naast handige tips ook het boek bij het zelfhulpprogramma *Beter slapen? Doe-het-zelf!* van dr. Verbeek vindt.
❖ **Nachtmerries.org** Informatieve site van de Universiteit Utrecht met adviezen.
❖ **Apneuvereniging.nl** en **Slaap-apneu.be** Overzichtelijke en informatieve sites van belangenverenigingen van apneupatiënten.
❖ **Thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-overweeg-slaappmiddel-te-gebruiken** Alle voor- en nadelen van slaappmiddelen op een rijtje, zeer de moeite waard om goed te lezen als je overweegt een slaappmiddel te gaan gebruiken.