

# Omgaan met slapeloosheid



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Vrijwel iedereen heeft wel eens een slapeloze nacht. Sommigen daarentegen genieten zelden of nooit van een heerlijke nachtrust. Dat is vervelend. Samen kunnen we bekijken hoe je beter kan slapen. Deze folder kan daarbij helpen.

We wensen je van harte een verkwikkende slaap. Spreek gerust een nachtverpleegkundige aan bij slaapproblemen.

De artsen en medewerkers van de dienst psychiatrie

# Slapeloosheid

Echte slapeloosheid is een 24-uurprobleem. Wie slecht slaapt, ligt niet alleen 's nachts wakker, maar heeft daardoor overdag last van moeheid, slaperigheid, prikkelbaarheid en mindere concentratie. Dit kan ook leiden tot mindere werkprestaties.

## Oorzaken

Slecht slapen kan allerlei oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

- een onrustige slaapomgeving (lawaai, teveel prikkels bv. televisie)
- een onregelmatige levenswijze (bv. in ploegendienst 's nachts werken en overdag slapen of een andere regelmaat dan gewoonlijk, bv. in het ziekenhuis)
- lichamelijke ziekten die gepaard gaan met hoesten, jeuk of pijn.
- angst, zorgen of stress. Daar kan je last van hebben na een moeilijke gebeurtenis, bijvoorbeeld na een sterfgeval of bij ontslag, of door een situatie die langer duurt zoals overbelasting op het werk
- symptoom zijn van psychiatrische problematiek, bv. niet kunnen inslapen door angst of te vroeg wakker worden door depressie

Het komt ook nogal eens voor dat het slechte slapen een gewoonte is geworden. Er was ooit wel een oorzaak, maar het slaapprobleem duurt voort, terwijl de oorzaak al lang geen rol meer speelt.

## De normale slaap

De meeste mensen slapen 7 tot 8 uur per nacht. Er zijn echter grote individuele verschillen. Sommigen hebben genoeg aan 5 uur, anderen hebben elke nacht 10 uur slaap nodig. De behoefte aan slaap verandert ook met de levensloop, naarmate men ouder wordt heeft men minder slaap nodig.

Het inslapen duurt gemiddeld 15 minuten; maar ook dat verschilt van persoon tot persoon.

Twee tot drie keer even wakker worden is normaal. Aan gemiddelden heb je niet zo veel. Probeer uit te vinden wat voor jezelf ‘normaal’ is. Bijna iedereen kan wel eens een nacht niet goed slapen. Als dat maar een enkele keren gebeurt, kan het geen kwaad, ook al is het vervelend.

## Mythen

Een eerste invalshoek om slaapproblemen aan te pakken, is het denkproces over slapen. Vaak hechten we teveel belang aan mythen die verband houden met slapen. Denken dat je acht uur slaap nodig hebt bijvoorbeeld. Het aantal uren dat je nodig hebt, is heel verschillend. Sommige mensen hebben maar drie uur nodig, anderen hebben gemiddeld acht uur nodig. Veel mensen die enkele uren nodig hebben, panikereren: “Oei, het is al twee uur, om zeven uur loopt de wekker af, ik heb geen acht uur gehad”. Ze maken zich zoveel zorgen dat ze daardoor nog langer wakker liggen.

Veel mensen worden enkele keren wakker 's nachts. Eigenlijk vrij normaal, want je slaapt in cycli van 90 minuten. Je valt in slaap, eerst slaapt je licht, dan vaster. Daarna volgt de REM-slaap (rapid eye movement) Dit scenario herhaalt zich zo'n vijf keer per nacht. Na elke cyclus kan je dus ‘wakker’ worden, vaak herinner je je dat 's morgen niet meer. Sommige mensen zijn zich daar echter wel bewust van en als je je dan daar over druk maakt, heb je veel kans dat je niet meer inslaapt. Meer nog, na

verloop van tijd, associeer je het wakker worden met wakker blijven.

## Slaapmiddelen

Een slaappil lijkt de oplossing voor alle problemen. Helaas wordt het gunstig effect nogal overdreven. Vaak slaapt men in werkelijkheid met een slaapmiddel slechts een half uurtje meer. Slaapmiddelen hebben veel ongewenste bijwerkingen: de volgende dag kunt u er suf van zijn. Dat levert natuurlijk gevaar op in het verkeer en bij het bedienen van machines. Na een bepaalde tijd wordt het steeds moeilijker om te stoppen met slaapmiddelen. Mensen die gewoon zijn een slaapmiddel te nemen, hebben last van angst, onrust, hoofdpijn en hartkloppingen als ze afbouwen of stoppen. Deze verschijnselen zijn vervelend, maar niet gevaarlijk. Na enkele weken zijn ze verdwenen.

In sommige gevallen is slaapmedicatie wel nuttig, bijvoorbeeld om iemand door een moeilijke periode heen te helpen. De dokter zal je adviseren om al dan niet een periode een bepaald slaapmiddel te nemen.

## Tips voor een goede slaaphygiëne

- Probeer na te gaan bij hoeveel uur slaap je je het beste voelt en hou je daaraan. (Vul de vragenlijst in bij slaapmoeilijkheden)
- Breng regelmaat in uw leven: ga steeds op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed en sta ongeveer rond dezelfde tijd op.
- Doe enkel een kort middagdutje als je daar behoefte aan hebt. De kans is groot dat je 's nachts minder goed slaapt als je 's middags te lang slaapt.
- Slaap en spanning gaan niet samen. Relaxatie-oefeningen zijn een belangrijk hulpmiddel voor mensen die slecht

slapen. Dat kan bij voorbeeld door autogene training, een vorm van zelfhypnose. Je praat in jezelf. Je overloopt bijvoorbeeld je lichaamsdelen en geeft suggesties van warmte- of zwaartegevoelens daarna van rust en kalmte. Andere ontspanningsoefeningen zijn bijvoorbeeld progressieve relaxatie of yoga.

- Zorg voor lichamelijke activiteit overdag; 's avonds moet je kunnen 'stilvallen'. Zware fysieke inspanningen, uitgebreide of gekruide maaltijden, cafeïne, nicotine, alcohol, spannende films of boeken, gsm-gebruik en sociale media, ruzie maken, het is allemaal niet goed voor de nachtrust. Wel kan je bijvoorbeeld een warm bad nemen, een korte wandeling maken, relaxatie-oefeningen doen, vrijen, rustige muziek beluisteren...
- Slaapomgeving: Veel mensen omringen hun bed met leuke boeken, een drankje en een hapje of de tv, om slapeloze uren wat aangenerender door te brengen. Na verloop van tijd leg je onbewust het verband tussen 'niet kunnen slapen' en een leuke film of andere aangename dingen. De slaapkamer mag enkel met slapen geassocieerd worden. Zorg voor een goed bed, prettig zittende nachtkledij en een aangenaam klimaat in de slaapkamer (frisse lucht, niet te warm, niet te koud)
- Slaap kun je ook herstructureren. Lig je langer dan een kwartiertje wakker, dan mag je niet liggen piekeren. Kort opstaan is de boodschap. Ga even in een andere kamer iets rustigs of ontspannend doen, bijvoorbeeld lezen of breien. Een halfuurtje later mag je dan opnieuw proberen te slapen. De kans is groot dat je uiteindelijk zo moe bent, dat je daarna goed slaapt.

# Vragenlijst slaapmoeilijkheden

Hoeveel uur heb je vannacht geslapen?  .....uur.
Hoelang duurde de inslaaperiode?  .....min.
Hoe gespannen was je tijdens de inslaaperiode?  Zeer gespannen / ...../...../...../ geheel ontspannen
Heb je tijdens de inslaaperiode liggen piekeren?  Ja / Min of meer/ Nee Waarover? .....
Ben je wakker geworden vannacht?  Zo ja: Hoe vaak? Om hoe laat? Hoelang duurde het eer je terug insliep?
Ben je te vroeg wakker geworden vanochtend?  Om hoe laat? Wat heb je gedaan?
Zijn er dromen of nachtmerries voorgekomen?  Ja/ neeWaarover?
Hoe positief of negatief heb je deze dag als geheel ervaren? 1 = zeer negatief 5 = neutraal 10 = zeer positief  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  Wat was de oorzaak van de negatieve of positieve score?

# Contact

Secretariaat psychiatrie

**t** 051 23 64 73

**e** [psychiatrie.secretariaat@azdelta.be](mailto:psychiatrie.secretariaat@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

# Artsen

Dr. Kathleen Dewandeleer

Dr. Tom Festjens

Dr. Piet Snoeck

Dr. Ségolène Vandeputte