

PAAZ
Campus
Asse

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

SLAAPBROCHURE



Inhoud

Wat is slapen?

Slaapstoornissen

Behandeling van slaapproblemen

Medicamenteuze therapie

Psychologische behandelingsmethodes

Enkele tips voor een goede slaaphygiëne



Wat is slapen?

Slaapfasen

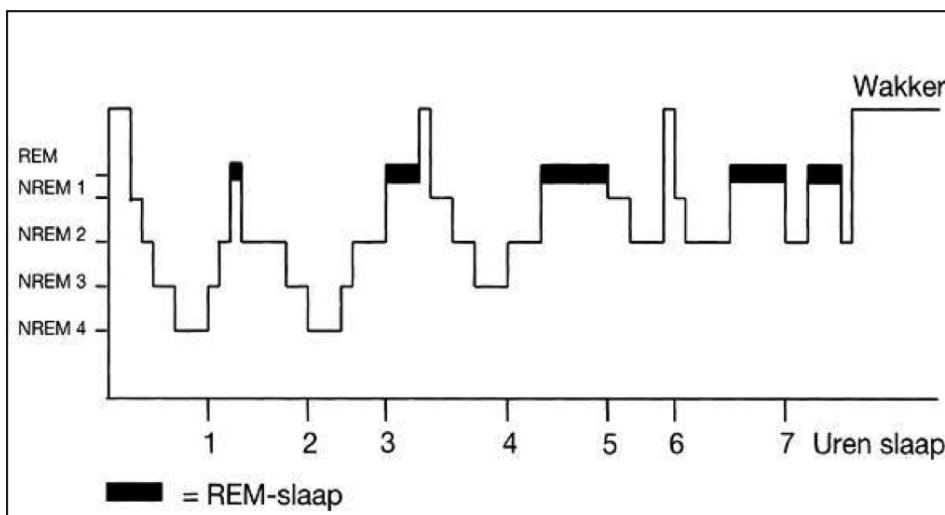
Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar in onze slaap zijn we veel meer actief dan we zelf wel denken.

Onze slaap is helemaal geen moment waarop we niets doen. Tijdens het slapen gebeurt er heel veel.

Onze slaap kunnen we onderverdelen in 5 verschillende stappen. We noemen ze slaapfasen. De eerste 4 slaapfase, bevatten de 'trage golven slaap (SWS). De vijfde fase noemt men de REM- slaap (Rapid-Eye Movement). In de eerste 4 fasen zien we een geleidelijke afname van de hartslag, de ademhaling wordt dieper en trager en de spierspanning neemt af.

De remslaap daarentegen treedt op na ongeveer 90 minuten slaap. Op dit moment is de slaper moeilijk te wekken. Alle spanning is uit de spieren verdwenen, de hartslag wisselt van zeer snel naar zeer traag, de ademhaling verandert voortdurende van ritme en van oppervlakkig naar zeer diep. In de hersenen merken we een grote activiteit op. Maken we mensen wakker tijdens de remslaap, dan kunnen ze levendige, kleurrijke dromen vertellen.

Men vertoeft slechts een korte periode in slaapfase 5. Daarna herbegint men opnieuw van vooraf aan. Per nacht worden 4 à 6 dergelijke slaapprocessen afgewerkt. Elke nacht heeft men dus verschillende periodes van intens slapen. Meestal herinnert men zich alleen de laatste droom, die men had net voor het ontwaken.



Functies van de slaap

Slapen heeft een doel. De mens kan niet zonder slaap. Slapen is geen tijdverlies. Slapen is een periode waarin we het gebeuren van de zopas beleefde dag verwerken. Dit is noodzakelijk om in staat te zijn de volgende dag opnieuw aan te kunnen.

Slapen is noodzakelijk om evenwichtig psychisch en fysisch te functioneren. Mensen die niet slapen, die we bij wijze van experiment steeds weer wakker maken, gaan zienderogen achteruit.

De remslaap is belangrijk. Deze heeft een dubbele functie. Een eerste functie is het verwerken en onthouden wat je de voorbije dag meegemaakt hebt. Tijdens de slaap nemen de hersenen dan de tijd om de overdag opgenomen informatie te verwerken dat ze bruikbaar blijft.

De tweede functie is het tot rust brengen van de gevoelens.

Bij de niet-remslaap zien we een herstel van de lichamelijke functies. Het lichaam wordt voorbereid op een nieuwe dag van actief zijn.

Slapen en leeftijd

De leeftijd beïnvloedt de slaap. Een pasgeborene slaapt 16 à 18 uren per dag. De jongvolwassenen heeft een slaapbehoefte van 8 à 9 uren. Een volwassene heeft een slaapbehoefte van een 7-tal uren. Veel bejaarden hebben genoeg aan een 6- tal uren slaap per nacht.

Slapen is 'persoonlijk'

Slapen is een individuele behoefte. Ieder heeft zijn eigen slaapritme.

Slaapstoornissen

5 soorten slaapstoornissen

- Moeilijkheden om in te slapen
- Moeilijkheden om door te slapen
- Verschuiving van dag-nachtritme; overdag slapen en 's avonds niet kunnen slapen
- Teveel slapen
- Stoornissen die optreden tijdens de slaap: slaapwandelen, nachtmerries, bedwateren, tandenknarsen, ...

We gaan even in op de eerste 4 groepen:

1 en 2: inslaap- en doorslaapstoornissen

Inslaapstoornissen: het lukt niet om in te slapen.

Doorslaapstoornissen: er komen verschillende slaaponderbrekingen voor, vroegtijdig wakker worden met het gevoel onvoldoende uitgerust te zijn.

3 en 4: storingen dag-nachtritme en teveel slapen

Het is van belang te waken over ons dag-nachtritme. We slapen 's nachts en zijn actief overdag. De dagindeling op de afdeling is zo opgevat dat we opnieuw dit ritme kunnen aanleren. Daarom staan we 's morgens op tijd op, zijn we actief. Daarom is het soms niet goed om een middagdutje te doen. De uren die we over de middag slapen zijn verloren voor de nachtrust.

Oorzaken van slaapstoornissen

De oorzaken van slapeloosheid kunnen we onderverdelen in 2 groepen: De eerste groep zijn de omstandigheden van buitenaf die slaap belemmeren. De 2e groep zijn de oorzaken die ofwel een lichamenlijk ofwel een geestelijk oorzaak hebben.

Oorzaken van buitenaf:

- Lawaai
- Licht
- Abnormale temperatuur
- Slecht bed
- Verkeerde leefwijze
- Verandering van slaap-waakpatroon ten gevolge van ploegendienst
- Opwekkende producten: koffie, cola, sommige soorten thee, tabak, ...

Oorzaken van binnen uit

Lichamenlijke oorzaken:

- Hartproblemen die niet behandeld worden.
- Het dragen van een onaangepaste bril: de ogen moeten zich overdag teveel inspannen, met slaapproblemen als gevolg.
- Aandoeningen die gepaard gaan met koorts en pijn die zo een gewenste slaaphouding onmogelijk maken.
- Sufheid en slaperigheid overdag vervlakt het normale slaap-waakritme.

Geestelijke oorzaken:

- Een gespannen geest, zorgen, angst en vrees belemmeren de normale slaap. De geest blijft als het ware op de loer liggen voor mogelijke bedreigingen van buitenaf.
- Depressie: tijdens een depressie is de slaap vaak onrustig, korter, wordt de slaap onderbroken.
- Te ambitieus zijn kan ook leiden tot slapeloosheid. Daar men niet in staat is om alle problemen overdag op te lossen, blijft men 's nachts actief bezig met deze problemen.
- Vrees voor slapeloosheid: vanuit de vrees niet te zullen kunnen inslapen belemmert men het inslapen. De vrees niet te kunnen inslapen gaat gepaard met zo'n angstaanjagende beklemmende gedachten, dat slapen onmogelijk wordt.
- Slapen is iets wat we geleerd hebben. Iedereen kent zijn eigen slaapritueel: een korte wandeling, nog even TV kijken, een zich herhalend vast gedragspatroon dat voor het lichaam als het ware de nodige condities schept voor het inslapen (vb. van slechte slaaprituelen: een laatste sigaret, een beangstigende film kijken).
- Slecht reageren op een slapeloze nacht: het 's morgens blijven liggen in plaats van normaal te gaan werken, overdag proberen slapen, 's avonds te vroeg gaan slapen met als resultaat een nieuwe slapeloze nacht.

Behandeling van slaapproblemen

Een eerste stap

Het eerste wat van belang is, is voor jezelf een beeld te vormen van je slaapprobleem. In feite is dit je eigen slaapprobleem in kaart brengen. Hoe voelde ik me bij het slapen gaan? Hoe verliep de inslaaperiode? Hoe verliep de doorslaaperiode? Hoe voelde ik me bij het opstaan? Hoe fit was ik overdag?

Het doel is hiervan zoveel mogelijk informatie te verzamelen over je eigen slaappgedrag.

Heb ook aandacht voor wat overdag gebeurd is. Hebben er zich tijdens de dag conflicten voorgedaan? Vb. problemen thuis, op het werk, ...

Hiervoor kan het nuttig zijn van een dagboek over je slaapritme bij te houden.

Medicamenteuze therapie

Inleiding

Het medicamenteus behandelen van de slaapstoornissen is de meest verspreide behandeling. Dit wil zeggen dat het voor iedereen de beste of enige behandeling is. Ze wordt veel toegepast omdat het een gemakkelijke oplossing is die op het eerste zicht resultaat geeft. Medicamenteus behandelen kan zinvol zijn met maar enige terughoudendheid. Eerst en vooral dient opgemerkt te worden dat slaapmedicatie enkel kan ingenomen worden op strikt doktersvoorschrift. Aan slaapmedicatie zijn echter een aantal gevaren verbonden.

Een woordje uitleg over slaapmedicatie

De éne slaappil is niet gelijk aan de andere slaappil. Zo bestaat er medicatie om je te doen inslapen, om te doen doorslapen, of medicatie die je doen in- en doorslapen. Dit is nogmaals de reden om niet op eigen houtje medicatie in te nemen.

Inslaapmiddel: vb. Stilnoct

Doorslaapmiddel vb. Trazolan

In- en doorslaapmiddel: vb. Staurodorm

Soms wordt er helemaal geen slaapmedicatie gegeven om je doen slapen. Soms wordt er gewoon medicatie toegediend die je voor het slapen gaan wat rustiger maakt. Bij een dalen van de spanningen slaap je makkelijker vb. Clozan, Etumine

Nadelen van het gebruik van slaapmedicatie

- Beïnvloeding van het menselijk prestatievermogen. Als je slaappil nog niet helemaal uitgewerkt is, is het gevaarlijk om 's morgens met de wagen te rijden of bv. met machines te werken. Het is mede hierdoor dat je tijdens de opname niet met de wagen mag rijden.
- 'Kater': na inname van slaapmedicatie kan men 's morgens een katergevoel hebben. De symptomen hiervan zijn slaperigheid, duizeligheid, bemoeilijkte denkactiviteit, hoofdpijn, bewegingsstoornissen. Als men zijn slaapmedicatie laat inneemt, bvb. na 24 uur dan heeft men de volgende morgen zeker een kater.

- Misbruik: bij het innemen van slaapmedicatie wordt gesteld dat de medicatie zelf maar voor enkele weken werkzaam is. Het gewenst effect dat je dan verwacht van je slaapmiddel wordt dus alsmaar kleiner en kleiner, en dit ten gevolge van de gewoontevorming. Bij een langdurig gebruik kan dit zelfs leiden tot verslaving. Bespreek dit met je arts!

Slaapmedicatie werkt in op het ganse lichaam

Bij hele hoge doseringen van slaapmedicatie zien we perfect hoe de slaapmedicatie inwerkt op gans het lichaam.

- Werking van de hersenen
- Ademhalingsstelsel: een remming van de ademhaling treedt op. De ademhaling wordt minder diep en het ademhalingsritme daalt. Te veel medicatie nemen leidt in het slechtste geval tot ademhalingsstilstand.
- Op het hart- en bloedvatenstelsel: een normale dosering stelt hier geen probleem. Maar een hoge dosering leidt tot daling van de bloeddruk, duizeligheid
- Het darmstelsel: een te hoge dosering remt een goede werking van de darm, leidt tot verstopping.
- De lever: bij een te hoge dosering is er kans op een beschadiging van de lever. Het is juist de lever die instaat voor de afbraak van het slaapmiddel in het lichaam. Wordt de lever nu beschadigd, dan verliest deze de mogelijkheid om het slaapmiddel af te breken, met als gevolg dat het te lang in het lichaam blijft.

**Het gebruik van slaapmedicatie is enkel aangewezen op doktersvoorschrift.
Slaapmedicatie gebruiken is niet zonder gevaar!**

Psychologische behandelingsmethodes

Relaxatietherapie

Als je lichaam nog gespannen is wordt de inslaaptijd wat langer. Het lichaam kent verschillende 'standen'. Bij gevaar is dit goed zichtbaar, want dan wordt het lichaam in toestand van verhoogde paraatheid gebracht. Om te slapen moet eerst het lichaam ontspannen zijn. Bij relaxatietherapie brengen we ons lichaam bewust in een toestand van ontspanning.

Er zijn verschillende technieken in de relaxatietherapie.

Progressieve relaxatie

Een veel gebruikte manier is de relaxatie van Jacobsen. Bij deze oefening leer je je spiergroepen één voor één te ontspannen. Daarbij ligt nadruk vooral op het verschil tussen spanning en ontspanning. Vraag hiervoor informatie aan uw behandelend arts of therapeut.

Ademhalingsoefeningen

Via ademhalingsoefeningen trachten we je bewust te maken van je eigen ademhaling om deze zo optimaal mogelijk te maken. Een correcte ademhaling kan je namelijk helpen ontspannen

Yoga

Het uitoefenen van yoga in je vrije tijd kan zeker geen kwaad. In yoga leer je heel bewust omgaan met je lichaam. Dit kan gemakkelijker inslapen tot gevolg hebben.

Autosuggestie

Op het eerste zicht is dit een moeilijk klinkend woord. Autosuggestie komt hierop neer: mensen die over alles en nog wat klagen krijgen uiteindelijk ook klachten. Iemand die daarentegen optimistisch ingesteld is, ervaart een aantal lichamelijke verschijnselen positiever. Iemand die een slaappil inneemt doet in wezen hetzelfde. De houding is aanvankelijk van 'deze nacht wordt het toch weer niets. Ik zal maar een slaappil innemen'.

Na enkele weken werkt die pil niet meer maar de persoon zelf weet dit niet. Hij heeft iets gedaan door die pil te slikken: waarom zou hij dan niet slapen? Een pil dient toch immers om te slapen. De houding is ten gevolge van de inname positiever geworden en de suggestie doet haar werk.

Wie dan nog van tevoren niet gelooft in de werking van zijn pilletje, zal minder goed slapen omdat de suggestie afwezig is. Aldus ligt de werking gedeeltelijk bij de suggestie. En die suggestie kunnen we ook bereiken zonder medicatie. Men prent zich gewoon in dat het goed gaat, het is gewoon vanzelfsprekend dat ik zal kunnen slapen, dus meer ontsnappen, geruster gevoel met als gevolg: beter slapen.



Enkele tips voor een goede slaaphygiëne

- Slaap enkel zoveel als nodig is om u fris te voelen tijdens de volgende dag. Door de tijd in bed te beperken wordt de slaap zelf verbeterd. Teveel tijd in bed spenderen leidt tot onderbroken en oppervlakkige slaap.
- Sta op omstreeks eenzelfde tijdstip, iedere dag van de week. Op regelmatige tijdstippen wakker worden geeft automatisch aanleiding tot regelmaat bij het inslapen.
- Probeer een vaste routine voor het slapen gaan te ontwikkelen zodat het lichaam "voelt" dat het tijd is om te gaan slapen (bedritueel)
- Als u te veel naar de wekker kijkt tijdens de nacht, of indien het geluid van de wekker u hindert, verwijder dan de wekker uit de slaapkamer.
- Gebruik niet meer dan 1 of 2x per week een slaappil.
- Doe geen dutje overdag, geen siësta.
- Vermijd om grote hoeveelheden water te drinken in de avond, zodat nachtelijk opstaan om te plassen vermeden wordt.
- Vermijd cafeïne bevattende dranken (koffie, thee, cola) in de namiddag en avond.
- Het chronisch gebruik van tabak verstoort de slaap omdat nicotine een opwekkend effecten heeft.
- Vermijd alcohol, vooral 's avonds. Alhoewel alcohol soms het inslapen bevordert heeft het toch een slaapverstorend effect in de 2e helft van de nacht.

- Indien u na een 30tal minuten nog niet kan slapen. En u wordt nerveus of gefrustreerd wordt, doet u er best aan om op te staan, naar een andere kamer te gaan en zich bezig te houden met "saaie dingen" (vb. herhaling journaal bekijken, kruiswoordraadsel invullen,...) Het heeft geen zin om te blijven liggen en om intenser te proberen van in te slapen, want dit lukt toch niet.
- Zo het voorkomt dat u veel ligt te piekeren in bed, doet u er goed aan om 's avonds een pieker(half)uurtje in te lassen voor u gaat slapen. U kan ook uw piekergedachten van u afschrijven. Zodoende is geen noodzaak meer tot nadenken op het ogenblik dat u naar bed gaat.
- Dagelijkse lichaamsbeweging in de ochtend of vroege namiddag verbetert de slaap. 's Avonds enkel "lichtere" sporten zoals wandelen, rustig fietsen of yoga.
- Probeer blauw licht van smartphones en tablets te vermijden voor het slapen gaan
- isoleer de slaapkamer tegen lawaai en licht.
- Zorg voor een ideale temperatuur in de slaapkamer. Overdreven warmte of koude kan de slaap verstoren.
- Zowel honger als een volle maag kan slaap verstoren. Een lichte snack voor het slapen gaan kan de slaap bevorderen. Liefst gesuikerd.

Informatiebrochures

De **digitale versie** van deze en andere informatiebrochures van onze dienst vind je op de website www.olvz.be. Klik hiervoor op "Diensten" en daarna op de gewenste afdeling. De brochures vind je onder het luik "Patiëntinfo".

Mynexuzhealth

Mynexuzhealth is een beveiligde webapplicatie en app voor patiënten van alle Nexuz-ziekenhuizen, waarmee je toegang krijgt tot je persoonlijk patiëntendossier. Voor meer informatie over Mynexuzhealth kan je bij de digitale versie van deze brochure doorklikken op "Klik hier".



Contactgegevens

Campus Asse

Bloklaan 5 - 1730 Asse



Hoe kan u ons bereiken?

- Afdeling: tel 02/300 63 05
- Secretariaat: tel 02/300 63 19
- Fax: 02/300 63 18
- Mail: psychiatrie.asse@olvz-aalst.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die je van je behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met je behandelend arts.

Versie 23/09/2020

Goedgekeurd door Nele Boudonck