

Eindeloze nachten...

SLAAPPROBLEMEN ZIJN TE VERHELPEN!

Ongeveer een derde van ons leven brengen we in bed door. Meestal slapend, soms ook rusteloos woelend en wakend. De uren lijken dan eindeloos. In het donker kunnen problemen en angsten immers enorme proporties aannemen. Ook pijn, zowel fysisch als psychisch worden heviger. De gedachte dat je moet slapen om de volgende dag te kunnen functioneren, wordt een obsessie

Je zou van minder wakker liggen!

“Toch zijn veel slaapproblemen te verhelpen”, zegt neurologe Ilse De Volder van het slaapcentrum van het universitair ziekenhuis in Antwerpen.

‘Stilte hier slaapt men’, staat er op een bordje wanneer we in de lange gang van het slaapcentrum op zoek gaan naar dokter Ilse De Volder.

“Hier komen mensen met slaapproblemen voor een uitgebreid slaaponderzoek”, verduidelijkt dokter De Volder. “De slaaplaboranten vangen de patiënten op, verwelkomen ze, stellen ze gerust en doen de observatie tijdens de nacht”.

Een complex probleem

Ilse De Volder: “Mensen met slaapproblemen komen eerst op consultatie. Hun probleem wordt besproken en ook hun medicatie wordt zorgvuldig bestudeerd. Slapeloosheid kan immers een bijwerking zijn van een bepaald medicament. Nadien krijgen ze enkele tips en opdrachten mee. Zo moeten ze goed noteren wanneer ze slapen, wanneer ze wakker liggen, hoe slaperig ze zijn overdag. Met die gegevens komen ze naar de tweede consultatie en meestal, tenzij het probleem met enkele raadgevingen en aangepaste medicatie kan opgelost worden, brengen ze één, meestal twee nachten door in het slaapcentrum.

Zo’n slaaponderzoek kan heel nuttig zijn om de exacte diagnose van het slaapprobleem te stellen. Vaak liggen er immers verschillende oorzaken aan de basis. Bovendien beïnvloeden stress, angst, slaapgewoontes en onderliggende medische aandoeningen elkaar. Daarom werken we hier ook met een multidisciplinair team bestaande uit een psychiater, een neuroloog, een neus- keel- en oorarts, een longspecialist en een kinesist. Samen zoeken we dan naar een aangepaste behandeling”.

Slaapapneu

Snurken veroorzaakt niet alleen slaapproblemen bij de partner, maar ook bij de snurker zelf. Vooral het obstructief slaapapneusyndroom kan gevaarlijk zijn en moet behandeld worden.

Een slaapapneu is de stopzetting van de ademhaling tijdens de slaap. Dit gebeurt met tussenpozen, gedurende een periode van 10 seconden of langer. De hervatting van de ademhaling valt gewoonlijk samen met een heel kort ontwaken of een verlichting van de slaap. Iedereen kan wel eens een slaapapneu hebben, maar als er ten minste tien per uur zijn, wordt de situatie zorgwekkend.

Slaapapneus veroorzaken micro-ontwaaktoestanden. De slaap wordt dan gefragmenteerd en men is vaak overdag slaperig, men voelt zich slecht, heeft problemen, is prikkelbaar en voelt zich niet lekker in zijn vel. Slaapapneus kunnen ook wijzen op aandoeningen van hart- en bloedvaten. Daar tegenover staat dat slaapapneu best te behandelen is.

Slapen en pijn

“Ongeveer 5% van de mensen die hier komen zijn pijnpatiënten. Pijnpatiënten geraken vaak wel in slaap maar worden tijdens de nacht terug wakker van de pijn en kunnen daardoor moeilijk terug in slaap geraken. Veel pijnpatiënten liggen ook veel in bed, vooral dan mensen die als ze liggen minder pijn voelen. Op die manier vallen ze tijdens de dag regelmatig in slaap waardoor ze 's nachts minder slapen.

Veel pijnpatiënten denken dat ze de pijn moeten onderdrukken om in slaap te geraken. Maar pijnstillers kunnen de slaap ook compromitteren. Zo zijn er bijvoorbeeld pijnstillers die cafeïne bevatten. Als men deze dan combineert met koffie en thee kan dat nefast zijn voor de nachtrust. Andere medicamenten onderdrukken dan weer de ademhaling. Er zijn medicamenten die sufheid geven overdag zodat met vaak verkeerdelijk concludeert dat de sufheid komt door een tekort aan slaap.

Relaxatie, autohypnose, mindfulness... kunnen heel nuttig zijn voor de pijnpatiënten. Het is dan wel belangrijk dat men die technieken op een rustig moment aanleert en ze overdag goed leert gebruiken. Slechts in dat geval kunnen ze ook tijdens de nacht soelaas brengen want het is niet zo dat je van relaxatie alleen in slaap valt.

Syndroom van rusteloze benen

“Veel mensen kunnen niet slapen door pijn in de benen. Zij hebben alleen last wanneer ze naar bed gaan of voor de tv zitten. Als ze rondwandelen verdwijnt de pijn. Dit kan een bijwerking zijn van medicatie. Maar het kan ook een ziekte zijn die men het ‘rusteloze benen syndroom’ noemt. Men moet dit zeker vermelden aan de huisarts want het syndroom is met medicatie te verhelpen. Ook krampen zijn dikwijls een moeilijk en hardnekkig probleem. Het komt vaak voor bij mensen die plaspillen nemen omdat ze daarmee mineralen verliezen. Grootmoeders trucje om twee bananen of een kiwi te eten voor het slapen gaan, is het proberen waard”.

Slaapmedicatie

“Vroeger begonnen veel oudere mensen met slaapmedicatie tijdens een ziekenhuisopname. Er werd niet besproken wanneer ze er moeten mee stoppen en zo geraakten velen er gewoon aan elke avond een pilletje te nemen. Als je chronisch slaapmedicatie hebt genomen, ook al is het maar een paar maanden, moet je ervan uitgaan dat er een paar slechte nachten zullen volgen als je de medicatie afbouwt. Dat moet je dus incalculeren en gewoon doorbijten. Opgelet! Plots stoppen met medicatie die je al jaren neemt is gevaarlijk. Bespreek daarom de wijze van verminderen of stoppen steeds met je arts!

Tegenwoordig gaan artsen en ook meer patiënten bedachtzamer om met slaappillen. Gelukkig heeft de nieuwe generatie van slaapmiddelen minder de neiging slaapnegatief te werken. Toch blijven we heel voorzichtig met het voorschrijven van slaapmiddelen en maken duidelijke afspraken. Een of twee nachten slaapmedicatie gebruiken om het slaapritme te herstellen, kan niet zoveel kwaad, maar het is niet de bedoeling om deze avond na avond te gebruiken. In tegenstelling tot wat je zou verwachten, vermindert bij langdurig gebruik de diepe slaapfase en treedt er gewenning op. Een slaappil werkt beter als je ze maar af en toe gebruikt zodat er geen gewenning kan optreden”.

De tijd dat men wakker ligt wordt vaak overschat

Een patiënt met slaapstoornissen overschat vaak de wakkere tijd. Door het slaaponderzoek kan men exact volgen hoelang iemand effectief wakker ligt. De patiënten vertellen 's anderendaags hoelang ze hebben wakker gelegen. Meestal is die tijd overschat. Ze denken bv. een uur, terwijl het eigenlijk maar 20 minuten was. Voor sommigen, vooral bij hen voor wie slapen een obsessie is geworden, is dat een echte geruststelling.

Tips voor een goede slaaphygiëne

DE MEESTE SLAAPPROBLEMEN KAN MEN OPLOSSEN DOOR EEN GOEDE SLAAPHYGIËNE AAN TE LEREN. VIA TIPS EN RAADGEVINGEN PROBEERT MEN ZO DE VICIEUZE CIRKEL TE DOORBREKEN.

20-minuten regel

Als je 20 minuten klaarwakker ligt, blijf dan niet liggen, maar sta even op en doe iets in een andere kamer. Begin niet te werken, maar doe een rustige activiteit: wat tv kijken, een ontspannend boek lezen, een eenvoudig kruiswoordraadsel oplossen, iets drinken. De bedoeling hiervan is om af te leren continu je best te doen om in slaap te vallen.

Doorbreek het zwart/wit denken

Met 'niet geslapen' bedoelt men vaak 'slecht geslapen'. Enkele nachten 'slecht slapen' kan ook geen kwaad. Meestal slaap je dan de volgende nachten wel beter. Probeer ook foute gedachten te doorbreken zoals 'ik moet acht uren slapen' of 'mijn partner is wel uitgerust dus moet ik ook zoveel uren slapen' of 'ik ben moe dus heb ik slecht geslapen'.

Respecteer je ritme

Als je slecht hebt geslapen, ga de volgende avond dan niet extreem vroeg slapen. Ieder mens heeft zijn ritme waaraan hij zich het beste houdt. Als je heel moe bent en je gaat vroeger slapen, dan val je misschien onmiddellijk in slaap, maar word je 's nachts wakker en begin je te woelen. Meestal val je dan tegen de ochtend in slaap en sta je opnieuw op met het gevoel dat je slecht hebt geslapen.

Niet teveel variatie

Varieer niet te veel in het uur van naar bed gaan, maar zeker ook niet in het uur van opstaan. Het is niet goed om 's ochtends lang in bed te blijven. Mensen denken soms dat ze zeker zeven tot acht uur slaap nodig hebben en blijven dan liggen. Een foute redenering, men kan beter op het gewone uur opstaan en de slaperigheid en de moeheid erbij nemen.

Middagdutje

Doe eventueel een dutje in de namiddag, maar nooit op andere momenten van de dag. De slaap moet gespreid worden over twee etmalen: de eerste tijdens de nacht en eventueel een tweede na de middag. Dat dutje mag echter niet langer dan driekwart uur duren anders hypothekeer je terug de slaap van de volgende nacht

Soms zijn het heel simpele dingen die de slaap beletten zoals:

Teveel licht: maak het dan donker

Teveel lawaai: gebruik oordoppen

Een snurkende echtgenoot: overweeg dan op in een andere kamer te slapen of gebruik oordoppen

Hygiëne

De duurste matrassen zijn daarom nog niet de beste. Een goede hygiëne, zoals op tijd lakens wassen, is wel belangrijk. En een slechte matras zorgt uiteraard voor een slechte slaap.

Opletten met 'te veel'

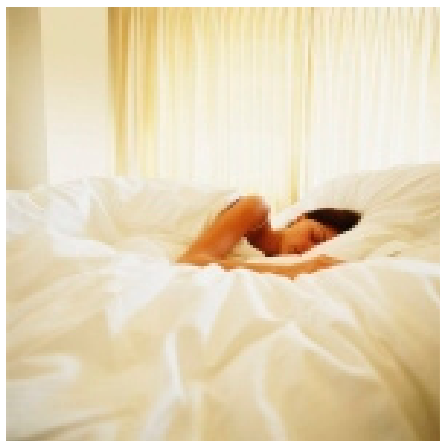
Te veel koffie drinken overdag, zelfs in de voormiddag, kan problemen geven. Overmatige alcoholconsumptie vergemakkelijkt het inslapen, maar bemoeilijkt het doorslapen.

Gedragstherapie

Bij hardnekkige vormen van slapeloosheid kan de cognitieve gedragstherapie soelaas brengen. In zeven sessies van telkens een uur krijgt men een gedragsmatig programma aangeleerd, gericht op het behandelen van slapeloosheid. Men leert er ook relaxatietechnieken aan.

Bron: Maczimaal

Magnesium ontspant en zorgt voor diepe slaap



Magnesium, een mineraal dat weinig in onze voeding voorkomt, speelt een rol bij (spier)spanning, de prikkeloverdracht, het hartritme, de botopbouw, werkt ontspannend en is onmisbaar voor de aanmaak van enzymen en hormonen. Het kan verzuring tegen gaan en herstelt een verstoorde klierwerking. Magnesium is één van de belangrijkste mineralen in het lichaam dat ook borg staat voor een uitstekende nachtrust. Omdat magnesium bij zoveel processen in het lichaam betrokken is en wij relatief weinig binnen krijgen (o.a. door verschraling van de

voedingsbodem), hebben wij massaal een te kort aan dit mineraal.

Een degelijk magnesium supplement, al of niet in combinatie met calcium en kalium zorgt voor een rustige en herstellende slaap. Volgens de wereldgezondheidsorganisatie heeft een volwassene dagelijkse 460 milligram magnesium nodig. De westerse voeding zou gemiddeld 120 milligram magnesium per dag leveren. Met deze cijfers lijkt het logisch waarom zoveel mensen klagen over slaapproblemen.

Bron: ABC Gezondheid