



Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

Reis naar het land van de Schone Slaapster (10/2008)

Geneesmiddelen, alcohol sport, stress en bezorgdheid: allemaal factoren die op een zekere dag uw slaap kunnen verstoren. Een paar goede gewoonten aannemen volstaat vaak de slaap te hervatten. Zoniet kan een specialist of de huisarts u alsnog in slaap helpen...

Slaap is een basisbehoefte die een derde van ons leven inneemt. Een goede slaap is niet alleen van belang voor lichamelijk hersel, dromen zijn ook noodzakelijk voor psychologisch herstel.

Op elke leeftijd

Het aantal uren slaap varieert van persoon tot persoon, grosso modo van 4 tot 10 uur. Gemiddeld is 7 à 8 uur slapen noodzakelijk om zich goed uitgerust te voelen. Bovendien varieert de duur van de slaap met de leeftijd; doorgaans 8 uur voor 18-30 jarigen, 7 uur voor de groep 30 tot 45 jaar en 6 uur na 45 jaar. Voor kinderen is het anders: een baby heeft 18 tot 20 uur slaap nodig, 14-15 uur op 1 jaar en 10-12 uur van 1 tot 10 jaar. Een tiener heeft 9 à 10 uur slaap nodig.



Vele mensen vallen echter buiten dit klassieke slaapschema. Zij worstelen gedurende een zeker tijd met slaapstoornissen.

Als slapen een opdracht wordt

Gebrek aan slaap verstoort het dagelijkse leven: vermoeidheid, slaperigheid, nervositeit, prikkelbaarheid en concentratieverlies hinderen het goede verloop van de dag. Bovendien kan slapeloosheid ernstige gevolgen hebben: in de Verenigde Staten is slaperigheid en vermoeidheid achter het stuur de eerste sterfteoorzaak op de autowegen. Ook voor arbeidsongevallen is de belangrijkste oorzaak te vinden in slaperigheid en vermoeidheid.

Er zijn vele factoren die de slaap beïnvloeden. De slaap is een spiegel van de bezigheden overdag bijvoorbeeld : wie tot 's avonds laat actief blijft zal niet direct inslapen. En wie de hele dag piekert (zonder resultaat) zal allicht een woelige slaap hebben. Ook bepaalde medicijnen en alcohol hebben negatieve effecten op de slaap.

Slaapstoornissen worden geclassificeerd naar vorm, duur of oorzaak. De internationale classificatie onderscheidt twee soorten:

- *Dysomnieën* of stoornissen van de slaapkwaliteit of -kwantiteit, of van de slaaptijden.
- *Parasomnieën* zijn abnormale fenomenen die voorkomen tijdens de slaap zoals slaapwandelen, nachtmerries en nachtelijke angstaanvallen

Waarom slaapt men slecht ?

Slaapstoornissen kunnen vele oorzaken hebben : psychologische factoren, slechte leefgewoonten, somatische stoornissen en de omgeving zijn parameters die de slaap beïnvloeden.

-Psychologische factoren : sommige gebeurtenissen zoals een sterfgeval, het gezinsleven en het beroepsleven kunnen de slaap verstoren. Over het algemeen leiden ze tot zorgen of stress wat op zijn beurt een directe invloed heeft op de slaap. Zorgen verhinderen dat men zich aan de slaap kan overgeven. Ze gaan vaak gepaard met gespannenheid, vrees voor slapeloosheid, negatieve gedachten en gewoonten. Stress activeert van zijn kant een hormonaal en neurologisch proces dat het hartritme versnelt en de persoon in een toestand van verhoogde waakzaamheid brengt. Ook depressies gaan in 80 tot 90% van de gevallen gepaard met slapeloosheid.

Reeds na 2 tot 3 weken slaapproblemen kan er conditionering optreden. Dit heeft tot gevolg dat het bed een plaats wordt “waar men de slaap niet kan vinden”. Het steeds moeilijker inslapen, zorgt ervoor dat de patiënt veel aandacht besteedt aan allerlei signalen die er volgens hem op wijzen dat hij vannacht weer lang wakker zal liggen. Deze dynamiek leidt tot angstig worden niet te kunnen slapen. M.a.w. men komt in een vicieuze cirkel terecht: hoe groter de angst en spanning niet te kunnen slapen, hoe moeilijker men de slaap kan vinden.

-Slechte leefgewoonten : gebruik van stimulerende middelen zoals koffie, sigaretten, amfetaminen en stimulerende psychotrope middelen heeft uiteraard gevolgen voor de slaapkwaliteit. Hetzelfde geldt voor het gebruik van alcohol ! Men kan gemakkelijk de slaap vatten, maar men wordt vroeger wakker, zonder het gevoel van een verkwikkende slaap. Bovendien gaat een ontwenningsskuur vrijwel systematisch gepaard met totale slapeloosheid ! Ten slotte is sport een goede gewoonte mits ze niet te laat op de dag wordt beoefend.



-Somatische stoornissen : sommige ziekten gaan gepaard met symptomen die een goede slaap verhinderen, bijvoorbeeld acute pijn, hoest en koorts.

-Omgeving : het is logisch dat een omgeving met veel geluidsoverlast niet ideaal is om goed te slapen. Ook een verblijf op grote hoogte, jetlag, ziekenhuisverblijf en nachtwerk zijn slaapongunstige factoren.

Het is soms moeilijk om de oorzaak van slaapproblemen te achterhalen. Daarom doet men vaak een beroep op een slaaplaboratorium om de diagnose te stellen. Gespecialiseerde artsen registreren er de slaap om de slaapkwaliteit te evalueren.

Hoe beter slapen ?

Wat de oorzaken ook zijn, als slaapproblemen uw dagelijks leven belasten is het best om er zo snel mogelijk iets aan te doen. Een medische behandeling is echt de laatste oplossing ; veranderingen in leefpatroon kunnen u al een heel eind op weg helpen. Enkele nuttige tips :

- Vermijd intensieve inspanningen 1u voor het slapengaan. Werk ook niet te laat op de computer. Ontspan u een half uurtje voor u gaat slapen ;

- Vermijd zware of sterk gekruide maaltijden, roken, cafeïnehoudende dranken en alcohol. Ga ook niet slapen zonder te hebben gegeten ;
- Kies een goede matras en een goed hoofdkussen ;
- Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer, tussen 16 en 18°C, een goede ventilatie en voldoende duisternis ;
- Sta elke dag op dezelfde tijd op en ga niet te vroeg slapen ;
- Als u de slaap niet kan vatten, blijf dan niet langer dan een half uur op bed liggen. Sta op en doe (rustig) een of andere taak in een andere kamer. Ga pas terug naar bed als u vermoeidheid voelt opkomen. Doe hetzelfde als u 's nachts wakker wordt en niet snel weer inslaapt ;
- Slaap niet overdag, een siësta mag niet langer dan een half uur duren ;



Als u ondanks deze maatregelen nog niet kunt slapen, raadpleeg dan uw huisarts die u eventueel zal doorverwijzen naar een specialist om samen een oplossing te vinden. Ga vooral niet zelf experimenteren met slaapmiddelen.

En medicatie ?...

Als medicatie nodig blijkt moet men de instructies strikt naleven. Medicatie mag slechts een tijdelijke oplossing zijn, hooguit een week. Vanaf het eerste voorschrift moeten de arts en de patiënt overeenkomen over het tijdstip en de manier waarop de medicatie wordt stopgezet. Vermijd ook dagelijks gebruik. Deze behandeling moet zo snel mogelijk plaatsmaken voor een niet-medicamenteuze aanpak.

De voorkeur gaat meestal uit naar benzodiazepines omdat die weinig toxisch zijn in geval van overdosering. Ze zijn zeer efficiënt - men valt snel in een diepe slaap - maar vormen geen wondermiddel, gezien de volgende bijwerkingen :

- Nefaste invloed op de rijvaardigheid ;
- Tolerantie of gewenning vanaf twee weken gebruik. Lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid ;
- Slaperigheid, vooral bij het ontwaken, wat vaak tot valpartijen en fracturen leidt. Geheugen- en concentratiestoornissen ;
- Mogelijke interactie met andere geneesmiddelen en alcohol.

Bejaarde personen zullen eerder en meer last hebben van deze bijwerkingen. Eenmaal de medicatie door een arts is ingesteld, moeten de arts en de apotheker nauwkeurig op het gebruik ervan toezien om chronisch gebruik te vermijden.

Tot slot moet men de tijd nemen om de oorzaken van een slaapstoornis te achterhalen; dat kan langer duren dan om ze op te lossen ! Anderzijds moet men niet aarzelen om medisch advies en begeleiding in te roepen als het probleem ondanks hogergenoemde tips aanhoudt.

Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.

Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.

Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Services
(info@pharmaplanet.be). Alle rechten voorbehouden.