

## NHG-PATIËNTENFOLDER

### Slaapproblemen

Versiedatum: november 2009

#### Wat zijn het?

Mensen slapen niet allemaal evenveel: de één heeft tien uur slaap nodig, de ander is na zes uur uitgerust. Bijna iedereen slaapt wel eens moeilijk in. Sommige mensen worden tussendoor of 's morgens te vroeg wakker. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze geen oog dichtdoen, toch een paar uur slapen. Een uur wakker liggen duurt voor het gevoel vaak de halve nacht. Sommige mensen vinden het vervelend om wakker te liggen, anderen hindert het niet. Medisch gezien spreken we pas van een slaapprobleem als iemand langdurig slecht slaapt en zich overdag moe, prikkelbaar of slaperig gaat voelen. Dagelijkse bezigheden lukken dan niet goed en concentreren is moeilijk.

#### Waardoor ontstaat het?

Er zijn verschillende oorzaken van slaapproblemen. Soms is de oorzaak overduidelijk: lawaai bij de burens, een snurkende bedgenoot of lichamelijke klachten zoals pijn, benauwdheid of jeuk. 's Avonds veel of laat eten, doet uw nachtrust geen goed. Door koffie of sigaretten wordt de geest actief en dit belemmert het inslapen. Ook bezigheden laat in de avond, zoals sporten of vergaderen, kunnen u actief maken in plaats van ontspannen.

Werken in ploegendiensten en verre vliegreizen veroorzaken vaak slaapproblemen, omdat uw dag- en nachtritme verstoord wordt. Als u de ene dag laat en de andere dag vroeg naar bed gaat, doorkruist u dat ritme eveneens. 's Morgens uitslapen vergroot de kans dat u de volgende nacht slecht slaapt. Ook leeftijd speelt een rol: op latere leeftijd neemt de behoefte aan slaap vaak af.

Emotionele gebeurtenissen, zoals het overlijden van een naaste of een conflict op het werk, hebben soms een slechte nachtrust tot gevolg. Ook spanningen die met iets prettigs te maken hebben, kunnen de slaap verstoren; bijvoorbeeld een naderende vakantie. Slecht slapen rond een emotionele of spannende gebeurtenis is normaal, maar soms blijven de slaapproblemen bestaan nadat de spanning verdwenen is. Dat kan komen doordat er angst is ontstaan om wéér niet in slaap te vallen. Hierover piekeren vergroot de kans dat u moeilijk inslaapt.

Soms is de oorzaak van slaapproblemen niet duidelijk. Mensen die wekenlang slecht slapen, herinneren zich vaak niet waardoor het begon. Sommige mensen hebben van jongs af aan periodes van slecht slapen, zonder duidelijke reden.

#### Kan het kwaad?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. Meestal merkt u dan binnen een paar weken dat u beter slaapt.

#### Wat kunt u er zelf aan doen?

U kunt verschillende maatregelen nemen om beter te slapen. De beste resultaten kunt u verwachten als u onderstaande tips een paar weken in praktijk brengt.

- Blijf overdag wakker. Ga iets doen als u dreigt in te dutten.
- Het kan helpen 's avonds niet te veel te eten. Ook kunt u beter de laatste drie uur dat u op bent, niets meer eten. Sommige mensen slapen beter als ze 's avonds geen koffie drinken. Cafeïnevrije koffie kan geen kwaad.
- Pas op met alcohol. Sommige mensen slapen gemakkelijk in met een glaasje alcoholhoudende drank, maar door alcohol kunt u tussendoor wakker worden. Alcohol zorgt er bovendien voor dat u minder diep slaapt en dus niet zo goed uitrust.
- Zorg dat u zich het laatste uurtje voor u naar bed gaat, ontspant. Niet nog even snel de was ophangen of de administratie bijwerken. Ook televisie kijken houdt u actief. Maak liever een korte wandeling of neem een warm bad. Ook vrijen kan ontspannend zijn en het inslapen vergemakkelijken.
- Als u op tijd naar bed gaat, hoeft u niet bezorgd te zijn dat u 'uw uren niet maakt'. Een vast tijdstip van naar bed gaan en opstaan kan soms helpen.
- Als u last heeft van storende geluiden, zijn oordopjes misschien een oplossing. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Sta op als slapen niet lukt en ga iets doen dat afleidt en ontspant, bijvoorbeeld naar rustige muziek luisteren.

#### Wanneer naar de huisarts?

Het heeft zin om naar de huisarts te gaan:

- als uw slaapproblemen komen door lichamelijke klachten;



- als u al wekenlang slecht slaapt en de adviezen niet helpen;
- als slecht slapen uw functioneren overdag verstoort;
- als u informatie wilt over een slaapcursus;
- als u slaappillen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij begeleiden.

De huisarts zal slaapmiddelen over het algemeen afraden, omdat ze weinig voordelen en veel nadelen hebben. Slaapmiddelen verlengen uw slaap weinig. Het lichaam went er snel aan en het bedoelde effect - goed slapen - verdwijnt binnen een paar weken.

U kunt aan slaapmiddelen verslaafd raken en stoppen is dan moeilijk. Een bijwerking van slaappillen is sufheid overdag.

 **Afdrukken**  **doorsturen**