

Omgaan met slaapproblemen





Tekst: drs. Bep Franke-Barendse

Uitgever: Nationaal MS Fonds

Inleiding

We besteden ongeveer eenderde van onze tijd aan slapen. Toch is het niet helemaal duidelijk waarom we slapen en waarom we daar baat bij hebben. Ook de individuele behoefte aan slaap loopt sterk uiteen. Gezonde volwassenen kunnen dagelijks tien uur slaap nodig hebben of na vier uur al voldoende zijn uitgerust.

Bij slapeloosheid (insomnia) kan het gaan om slecht inslapen, vaak wakker worden ofwel slecht doorslapen, of helemaal niet slapen. Verder kun je weliswaar slaap tekort komen door bijvoorbeeld drukte, laat naar bed gaan, enzovoort, maar verder uitstekend slapen.

Veel mensen met Multipole Sclerose (MS) hebben last van slapeloosheid. Het is verstandig om over slapeloosheid met je behandelende arts te overleggen. Afhankelijk van de oorzaak van de slapeloosheid, kan behandeling de nachtrust ten goed komen. In deze brochure vind je algemene informatie over slapen, tips voor het omgaan met slapeloosheid en informatie over slaapmiddelen.

Inhoudsopgave

Wat is slapen?	4
Biologische klok	5
Slaapgebrek	5
Slaapstoornissen	6
Hoe ontstaat slapeloosheid	7
Omgaan met slapeloosheid	8
Slaapmiddelen	10

Wat is slapen?

Tijdens het slapen kunnen verschillende fasen worden onderscheiden. Hoe goed uitgerust je jezelf 's morgens voelt, hangt niet alleen af van de hoeveelheid slaap maar ook van het verloop van de verschillende slaapfasen. In de eerste plaats maken we onderscheid tussen Rapid Eye Movement (REM)-slaap en niet-REM-slaap. De niet-REM-slaap wordt weer onderverdeeld in vier stadia: in stadium 1 en 2 slaapt iemand licht en stadium 3 en 4 is iemand in diepe slaap. Het slapen begint met het doorlopen van de vier niet-REM-stadia.

Na ongeveer een tot anderhalf uur treedt de eerste REM-fase op. Tijdens de REM-fase maken de ogen snelle bewegingen achter gesloten oogleden. Aangenomen wordt dat dromen meestal optreden tijdens de REM-slaap. Na de REM-periode volgt weer een periode van niet-REM-slaap. Gedurende de nacht worden de afzonderlijke slaapfasen vijf à zes keer doorlopen. Het is niet duidelijk wat de functie is van REM-slaap. Ook weten we niet waarom we dromen.



Biologische klok

Je biologische klok bepaalt voor een belangrijk deel wanneer je behoefte krijgt om te slapen. Hij zorgt er ook voor dat we 's morgens weer wakker worden. De biologische klok wordt bepaald door een kleine groep cellen in de hersenen die reageren op lichtsignalen die binnenkomen via de ogen. Als het donker wordt, stimuleert de biologische klok de productie van melatonine. Melatonine is een hormoon dat ervoor zorgt dat je jezelf slaperig voelt. Door de biologische klok slaap je meestal 's nachts. Sommige mensen doen ook een dutje rond lunchtijd tijdens een tweede piek in de melatonineproductie.

Slaapgebrek

Als je 's nachts goed slaapt, kun je overdag meer presteren. Je bent dan beter in staat om nieuwe dingen te leren, creatief te zijn en waakzaam. Bij slaapgebrek ben je minder alert. Een gebrek aan slaap heeft ook invloed op je stemming. Je bent sneller geïrriteerd en voelt je niet prettig. Op den duur kan chronisch slaapgebrek ernstige lichamelijke en psychische problemen opleveren. Het vergroot de kans op depressie, beïnvloedt ons immuunsysteem, diverse hormoonconcentraties en de bloeddruk.



Slaapstoornissen

Er zijn op dit moment wel tachtig verschillende slaapstoornissen bekend. Slapeloosheid is de meest voorkomende slaapstoornis. We spreken van chronische slapeloosheid als iemand drie of meer nachten per week slecht slaapt en de klachten langer dan drie maanden aanhouden. Door slapeloosheid raakt de biologische klok verstoord. Soms verergert iemand onbedoeld de situatie door overdag of vroeg op de avond kort te gaan slapen. Als gevolg daarvan slaapt zo iemand 's nachts nog minder. Ook kan het zijn dat iemand denkt dat hij aan slapeloosheid lijdt, maar in werkelijkheid weinig slaap nodig heeft.

Het slaapapneusyndroom, een andere slaapstoornis, komt vooral voor bij mensen met overgewicht. Bij dit syndroom stopt iemand tijdens het slapen herhaaldelijk even met ademen. Daardoor wordt de slaap heel onrustig. Het slaapapneusyndroom gaat ook gepaard met snurken. Overdag voelt iemand met deze aandoening zich doodmoe.



Hoe ontstaat slapeloosheid?



Op het slapen zijn veel factoren van invloed. Factoren in de omgeving spelen een rol, bijvoorbeeld geluidsoverlast. Emotionele factoren kunnen iemand uit de slaap houden, bijvoorbeeld angst, zenuwachtigheid of depressie. Ook lichamelijke ongemakken spelen een rol, zoals spasticiteit (vooral in de benen), pijn, of blaasproblemen waardoor iemand 's nachts vaak moet opstaan. Deze factoren kunnen optreden als gevolg van MS. De ziekte zelf beïnvloedt het slapen niet. Ook medicijnen kunnen het slapen beïnvloeden. Zelfs bepaalde voedingsmiddelen, zoals koffie (cafeïne) en alcohol, kunnen zorgen voor een slechte nachtrust.

Wanneer slapeloosheid het gevolg is van lichamelijke ongemakken, kan behandeling van deze klachten de nachtrust ten goede komen. Soms kan verandering van medicijnen het slapen verbeteren. Wanneer de slapeloosheid ontstaat door emotionele spanningen, kan behandeling ter verlichting hiervan zinvol zijn. Hieronder staan algemene tips om met slapeloosheid om te gaan.

Omgaan met slapeloosheid

- Bij slapeloosheid is het belangrijk om een vast slaappatroon te ontwikkelen. Ga elke avond op dezelfde tijd naar bed en sta op vaste tijden weer op. Doe dit ook op vrije dagen. Slaap bij voorkeur niet overdag. Doe in ieder geval geen middagdut na drie uur 's middags.
- Je kunt je voorbereiden op het slapen door het uur voor het slapen rustig en ontspannen door te brengen, bijvoorbeeld door muziek te beluisteren, te lezen of televisie te kijken. Gebruik liever niet het bed voor deze activiteiten. Het bed is voor slapen.
- Sommige mensen vinden het fijn om een warm bad te nemen voor het slapen gaan.
- Zorg voor een aangename sfeer op je slaapkamer. Draag comfortabele nachtkleding, zorg dat het bed lekker ligt, draai het licht uit, zorg voor een minimum aan lawaai en een aangename temperatuur.
- Blijf niet wakker in bed liggen. Als het slapen na twintig minuten nog niet is gelukt, sta dan op en doe iets om te ontspannen totdat je jezelf wel slaperig voelt.
- Vermijd het staren naar de klok als het slapen niet lukt.

Eten en drinken

- Een stevige maaltijd in de avond is niet goed voor de nachtrust. Als je 's avonds honger hebt, neem dan een lichte maaltijd of drink een glas warme melk voor het slapen gaan.
- Het gebruik van cafeïne (in koffie, thee en cola) kan verhinderen dat je in slaap valt. Veel mensen drinken juist 's morgens een kop koffie om wakker te worden. Na het drinken van een kop koffie, kan het zes tot acht uur duren voor het effect van de cafeïne helemaal is verdwenen.
- Nicotine is ook een stof die zorgt dat je wakker blijft. Nicotine zorgt voor een lichtere slaap dan normaal. Zware rokers zijn geneigd om vroeg wakker te worden omdat zij hun nicotinegehalte weer moeten aanvullen.
- Alcohol kan het inslapen bevorderen, maar dat gaat vaak ten koste van minder diep slapen en minder REM-slaap. Mensen die meerdere glazen alcohol drinken, worden vaker 's nachts wakker.

Lichamelijke activiteit

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Uit onderzoek blijkt dat dit de nachtrust bevordert. Extra lichaamsbeweging 's avonds is niet bevorderlijk voor de slaap. Het vertraagt de productie van melatonine.

Slaapmiddelen

Slaapmiddelen kunnen het herstel van een acceptabel slaappatroon bevorderen. Er kan onderscheid worden gemaakt tussen 'echte' slaapmiddelen en kalmerende middelen. De meeste middelen zijn redelijk veilig. Ze zijn geschikt om tijdelijke slaapproblemen te overbruggen. Het nadeel is dat ze vaak niet meer helpen als je eraan gewend raakt. Dit kan al binnen enkele weken gebeuren. Ook kunnen ze ontwenningverschijnselen geven als je stopt na een langdurig gebruik. Deze ontwenningverschijnselen bestaan uit 's nachts wakker liggen (rebound effect) en angstgevoelens. Het is daarom beter om de dosis van slaapmiddelen geleidelijk te verminderen in plaats van in een keer te stoppen.

Slaapmiddelen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar, omdat ze verslavend kunnen zijn. Ook een overdosering is mogelijk. Ze verminderen dan de alertheid overdag en kunnen gevaarlijk zijn bij autorijden en het bedienen van machines. Slaapmiddelen mogen niet gebruikt worden in combinatie met alcohol, andere slaapmiddelen, verdovende middelen, middelen tegen allergie en middelen tegen depressie.

Natuurlijke geneesmiddelen

Sommige mensen bestrijden hun slapeloosheid met 'natuurlijke' middelen, bijvoorbeeld melatonine of valeriaan. Er is geen bewijs dat deze middelen helpen en de concentratie van de betreffende stoffen in de verkochte middelen is wisselend.



Deze brochure kwam tot stand met medewerking van
dr. E. Oosterhoff, neuroloog in het Meander Medisch
Centrum, Amersfoort/Baarn.



Voor meer informatie:

Landelijk Bureau: Nationaal MS Fonds

Wagenstraat 25, 3142 CR Maassluis

Tel.: 010 - 591 98 39

Fax: 010 - 592 86 86

E-mail: info@nationaalmsfonds.nl

www.nationaalmsfonds.nl

www.msyoung.nl

GIRO 5057



*U wordt al voor minimaal 15 euro per jaar lid van het Nationaal MS Fonds,
dé organisatie voor voorlichting, coaching en epidemiologisch onderzoek.*

Deze brochure is mede tot stand gekomen door ondersteuning van sanofi-aventis en TEVA Pharma die Copaxone op de markt brengen.