

Slaapwel!

algemene informatie over de slaap en tips om goed te slapen

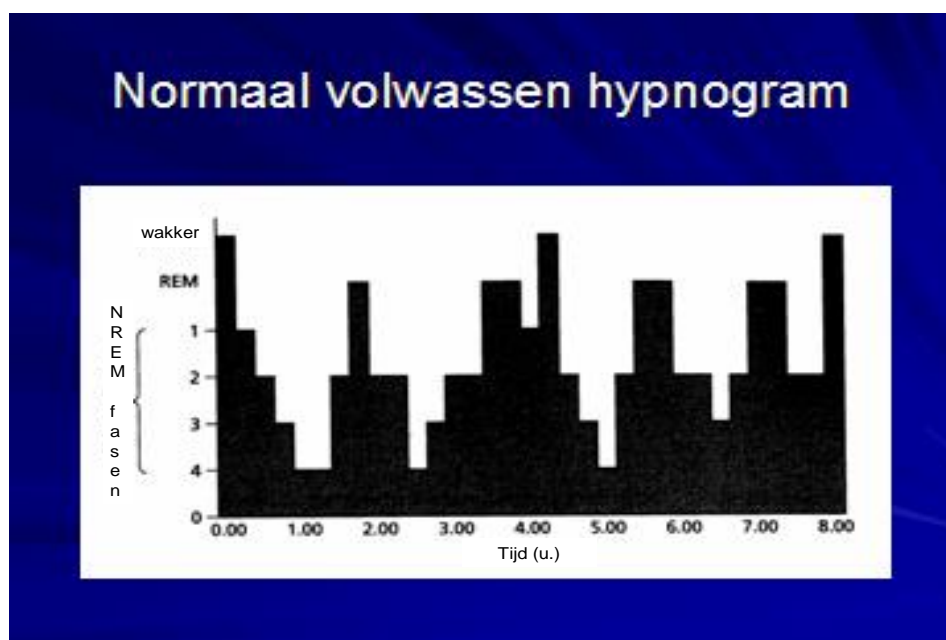
1. Hoe verloopt een normale slaap?

De normale slaap verloopt in 4 à 6 blokken van telkens 1,5 à 2 uur. Elk blok is op zijn beurt onderverdeeld in verschillende fasen.

De eerste 2 fasen (fase 1 en 2) vormen de *lichte slaap*. U maakt de overgang tussen waken en slapen. In de eerste fase slaapt u zo licht dat u heel gemakkelijk wakker wordt. De tweede fase houdt u in slaap en bereidt u voor op de diepere fasen die daarna komen.

Na de lichte slaap volgt de *diepe slaap* (fase 3 en 4). Hierin bouwt u uw energie weer op voor de volgende dag. U wordt niet gemakkelijk wakker. Wordt u toch gewekt, dan kan u zich gedesoriënteerd of slaapdronken voelen.

Deze diepe slaap gaat over in de droomslaap of *REM-slaap*. REM staat voor 'Rapid Eye Movement' en verwijst naar de snelle oogbewegingen die u tijdens deze droomslaap maakt. Tijdens deze fase is de geest zeer actief. In deze droomslaap zijn de spieren zo goed als verlamd. De ademhaling en hartslag zijn onregelmatig. Na deze fase wordt u gewoonlijk eventjes wakker, maar dit herinner u zich 's morgens meestal niet meer.



In de blokken van de tweede helft van de nacht wordt de REM-slaap langer en is er minder diepe slaap: REM-slaap en lichte slaap wisselen elkaar meer af. Vandaar dat u vooral recupereert tijdens de eerste uren van de slaap en dat u tegen de ochtend gemakkelijker wakker wordt door geluiden (of beweging) in uw omgeving, bijvoorbeeld een voorbijrijdende auto, een dichtslaande deur,...

2. Hoeveel slaap heeft u nodig?

Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. De meeste mensen hebben 7 à 8 uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren overdag. Sommige mensen hebben echter meer slaap nodig (9 tot 10 uur), andere minder (6 uur of minder).

U kan niet 'leren om minder te slapen': de hoeveelheid slaap die u nodig hebt, is een deel van uzelf zoals bijvoorbeeld ook de kleur van uw ogen.

Ook de activiteiten overdag bepalen hoeveel slaapbehoefte u heeft opgebouwd. Wie een ganse dag zware inspanningen levert, heeft een grotere slaapbehoefte dan een bedlegerige patiënt.

Naarmate u ouder wordt, slaapt u minder gemakkelijk in, is uw slaap vaker onderbroken en oppervlakkiger. Senioren hebben met ongeveer 6 à 6,5 uren slaap genoeg. Voor hen is het vaak nuttig om ook een kort middagdutje te doen.

3. Zoete dromen

Iedereen droomt elke nacht ongeveer 20% van zijn slaaptijd. Dit gebeurt tijdens de REM-slaap (= droomslaap). Het is pas als u tijdens deze fase of onmiddellijk erna wakker wordt, dat u zich nog iets van uw droom kan herinneren. 75% van de mensen dromen in kleur en bij 75% zijn er ook hoorbare elementen. Soms is er een gevoel van vallen of zweven. Zelden is er sprake van tast, reuk of smaak tijdens het dromen en ook pijngevoel is zeer ongewoon.

De eerste droomslaap van de nacht is kort. Hoe later op de nacht, hoe langer de droomslaap. Tegen de ochtend kan u een uur lang dromen.

4. Middagdutje

Kort na de maaltijd 's middags is het normaal dat u zich vermoeid voelt. U zou eventueel een dutje kunnen doen. Dit kan een verkwikkend gevoel geven, zeker als u de nacht voordien niet goed heeft geslapen. Ook wie ziek is of zware inspanningen moet leveren kan baat hebben bij extra slaap. Het dutje duurt wel best niet langer dan een halfuurtje tot drie kwartier. Als u langer slaapt, komt u in uw diepe slaap en wordt u moeilijk of slaapdronken wakker. Bovendien zal u dan ook minder goed slapen 's nachts.

5. Snurken

Eén op vier mannen en één op zeven vrouwen snurkt. Rokers, ouderen en zwaarlijvige mensen snurken meer. Het trillen van de zachte delen van de mond en de keel, het zacht gehemelte en de huid veroorzaakt het snurken. Snurken op zich is niet gevaarlijk, doch soms wel lastig voor de partner.

Soms gaat snurken echter gepaard met slaapapnoe en dit kan wél gevaarlijk zijn voor de snurker. 'Apnoe' betekent 'stoppen met de ademhaling'. Dit komt vooral voor bij mensen met overgewicht.

Bij mensen met slaapapnoe valt de ademhaling gedurende 10 seconden of meer stil, waardoor het zuurstofgehalte in het bloed gevaarlijk daalt.

De hersenen merken dit op en sturen een alarmsignaal naar de spieren van de bovenste luchtwegen.

Hierdoor komt de ademhaling weer schokkend op gang.

Deze episodes van 'apnoe' kunnen in ernstige gevallen tot 30 keer per uur of meer voorkomen.

De mensen worden hierbij meestal heel kort wakker zonder dat zij het zich achteraf herinneren.

Op die manier wordt hun slaap in belangrijke mate verstoord en voelen zij zich moe en slaperig overdag. Bovendien kan het herhaaldelijke zuurstofgebrek leiden tot hartziekten, hoge bloeddruk en beroerten.

Er is ook een verhoogde kans op vroegtijdig overlijden.

Daarom wordt best een arts geraadpleegd wanneer snurken gepaard gaat met moeheid en slaperigheid overdag of wanneer de partner episodes van apnoe vaststelt.

6. Waarom slaapt u soms slecht?

Verschillende factoren kunnen aan de basis liggen van slecht slapen:

- leefstijlfactoren: bv. drukke levenswijze, niet ontspannen vóór de slaap, niet respecteren van bioritme, te weinig lichaamsbeweging, stevige maaltijd, alcohol, koffie of thee vóór het slapengaan
- storende omgevingsfactoren, bv. lawaai, licht, temperatuur, oncomfortabel bed
- lichamelijke klachten, bv. ziekte, pijn
- psychische moeilijkheden, bv. angst, spanning, depressie
- ingrijpende levensgebeurtenissen en dagelijkse zorgen

7. Tips om goed te slapen

Goed slapen heeft vaak ook te maken met goede slaapgewoonten. Hieronder vindt u enkele tips die u kunnen helpen.

- Houd rekening met uw eigen slaapbehoefte en biologische klok. Bent u bv. een ochtendmens, ga dan 's avonds op tijd in bed en probeer niet telkens laat wakker te blijven. Bent u een langslaper, neem dan voldoende tijd om te slapen en probeer niet minder te slapen dan u eigenlijk nodig heeft.
- Sta zo veel mogelijk op hetzelfde uur op en ga op hetzelfde uur slapen.
- Kies 's avonds meer ontspannende activiteiten zoals zwemmen, yoga, wandelen, in plaats van intensieve sporten zoals squash, aerobic, tennis.

- Zorg voor een vast slaapritueel. Bereid bv. uw nachtrust voor door een ontspannend boek te lezen, een bad te nemen, naar rustige muziek te luisteren of een beker warme melk te drinken.
- Stuur uw gedachten vóór het inslapen. Concentreer u op een aangename herinnering of beleving in plaats van alleen maar op uw zorgen.
- Ga naar bed wanneer u zich slaperig voelt.
- Maak van uw slaapkamer geen verlengstuk van uw woon/werkkamer: TV, muziekinstallatie, boekenrek, PC horen er niet thuis.
- Vermijd fel licht voor het slapen gaan.
- Verduister de slaapkamer voldoende. Zorg dat er geen of slechts weinig geluid in de buurt is. Zorg voor een goede verluchting. Een ideale slaapt temperatuur ligt tussen 16 en 18°C.
- Zorg voor een goede matras en een goed hoofdkussen.
- Drink geen cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee en cola vóór het slapengaan.
- Wees zuinig met alcohol vóór het slapengaan. Alcohol verstoort het natuurlijke verloop van de slaap. U slaapt misschien wel gemakkelijk in, doch de slaap is minder diep en u wordt in de loop van de nacht vaker wakker.
- Probeer niet te roken vóór het slapengaan. Nicotine bevordert de aanmaak van adrenaline. Dit is een stimulerende stof die de hersenen oppept en de bloeddruk doet stijgen. U slaapt onrustiger waardoor u 's morgens minder uitgerust bent.
- Eet geen zware of pikante maaltijden voor het slapengaan. Zowel een overvolle als een lege maag kunnen uw slaap verstoren.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Dat bevordert uw diepe slaap.
- Slaapt u na ongeveer een half uurtje nog niet, sta dan weer op, verlaat de slaapkamer en doe iets rustig tot wanneer u weer slaperig bent. Doe dan een nieuwe poging.
- Stel uw wekker zo op dat u niet voortdurend naar het uur kan kijken.
- Vermijd lange dutjes overdag.

8. Een wonderpilletje voor een zalige nacht?

Soms kan het aangewezen zijn tijdelijk slaapmedicatie in te nemen. Doe dit echter niet op eigen houtje en overleg steeds eerst met uw huisarts. Slaap- en kalmeermiddelen nemen de oorzaak van slecht slapen niet weg, maar kunnen soms wel helpen om terug een goede regelmaat in het slaapritme te krijgen. Respecteer wel steeds de voorgeschreven dosis en de duur van de inname.

Het is bijna steeds aangewezen de duur van inname van deze geneesmiddelen te beperken in de tijd (bv. niet langer dan 1 maand). Langdurig gebruik kan immers tot gewenning leiden. Bovendien verstoren deze geneesmiddelen meestal uw natuurlijk slaappatroon en verminderen ze de slaapkwaliteit. Sommige geneesmiddelen werken ook langer dan 8 uur en stapelen zich op in het lichaam. Bij gebruik van die langwerkende producten wordt u overdag suffer en hebt u meer last van concentratiestoornissen.

9. Contactgegevens

- Artsen verantwoordelijk voor het slaaplabo:
 - dr. Werner Temmerman (longarts)
 - dr. Adinda De Pauw (zenuwarts)
- Voor er een eventueel slaaponderzoek gebeurt, komt u best eerst op consultatie bij een arts ervaren in slaapstoornissen (bel 052 25 25 05 voor een afspraak)
- Het slaaplabo bevindt zich in het Thoracaal Centrum.
 - tel. hoofdverpleegkundige: 052 25 25 02 (Mario Heirewegh)
 - tel. Thoracaal Centrum: 052 25 23 83
 - tel. psychologe: 052 25 24 95 (Hanne Raets)
 - hanne.raets@azsintblasius.be