

KBC senioren

Voordracht *Jana Maes: Klinisch psycholoog aan UZA – slaapexpert in UZA en eigen praktijk in Deurne*

www. Slaapcoaching.be

23 mei 2024 – Kuurne

De slaap

I Inleiding

Er bestaan heel wat **stellingen** over de slaap, zoals

- De uren voor middernacht tellen dubbel
- Het is gezond een vast slaappatroon te hebben
- Je moet minimum 7.5 uren slapen
- Door een goede nachtrust kan je fris opstaan
- Als je niet kunt slapen, blijf in bed liggen, dan rust je tenminste

Wat is slaap eigenlijk?

De slaap wordt bepaald door je dag!

Bevat een zekere structuur die je grafisch kunt voorstellen als een soort skyline

Er gebeurt heel wat onderzoek naar de verschillende slaapfasen die zich tussen diep ingeslapen en bijna wakker situeren. Het is een soort heen en weer met daartussen de REM – slaap of de dromen.

Je start met een lichte slaap die ong. een half uur duurt, daarna begint een actief proces van vertragen en versnellen met dromen, zodat je in het geheel ong. 3.5 à 5 uren diepe slaap doormaakt.

Tijdens de fase lichte slaap word je makkelijk wakker. Wat moet je dan vooral niet doen? Op de wekker kijken hoe laat het is. Op die manier controleer je je slaap, en ga je slaap als een prestatie beschouwen, wat wakker blijven kan veroorzaken.

BELANGRIJK: niet het uur dat je gaat slapen is belangrijk, maar het uur dat je opstaat. (Dat laatste moet een regelmaat zijn- zo creëren we bij onszelf een innerlijke klok)

Waarom is de **slaapstructuur** er bij de mens altijd al geweest? In de oertijd was de lichte slaap er nodig voor de **veiligheid**, maar vb. ook jonge moeders worden wakker als de baby huult.

II Slechte slaap

Oorzaken:

- Te veel input overdag
- Leeftijd: net zoals we rimpels krijgen of kaal worden – ons lichaam verandert – verandert ook ons slaappatroon: de diepe slaap vermindert.
- De hoeveelheid slaap is afhankelijk van mens tot mens. Bij ouder worden gaat het meestal over 7-8 uren (kan ook 3-6 zijn)

Slaap is zowel biologie als **gedrag**:

- Slaaphygiëne zorgt voor kwalitatief slapen
- Wat is slaaphygiëne?
 - a. Donkere ruimte
 - b. Stille ruimte
 - c. Goede matras
 - d. Temperatuur (16-18 °)
 - e. Ruimte enkel om te slapen! Dus geen tv of PC!
 - f. Vermijd vooraf in de zetel in slaap te vallen, want dat beknot de slaapkwaliteit in bed
 - g. Pas op voor gewoontes zoals piekeren, naar de klok kijken,...
 - h. Ook schapjes tellen? Is mogelijk voor de enkeling omdat het je afleidt, maar het bijzonderste is dat je **denken afgezet** wordt

Waarom wordt de diepe slaap verstoord?

- Stress (chronisch)
- Cafeïne (blijft normaal tot 10 uren in het bloed!), nicotine, alcohol, blauw licht, chocolade, cola (zero)
- Impact van het licht

BELANGRIJK = veel buiten komen (ook als het regent!) hoeveelheid daglicht bepaalt mee de slaapkwaliteit.

Het licht van schermen op korte afstand is erg nefast! Wat je op dat scherm doet, speelt evenwel ook mee, dat wil zeggen; hoeveel en welke info krijg je binnen)

- Dutjes overdag (zeker niet laat op de dag, en max. 12 min. Na die tijd val je immers in een diepe slaap)
- Lang wakker liggen in bed
- Te veel tijd in bed spenderen (vb. zelden mogelijk om simultaan met je partner te gaan slapen)

Hoe **bevorder je de slaapkwaliteit?**

- Regelmaat!
- Minder cafeïne
- Twee uren voor het slapen geen blauw licht meer
- Sporten en bewegen

Slapen en waken = een 24 – urenproces

Vermoeidheid is niet gelijk aan slaperigheid (afhankelijk van de houding, niet gaan liggen bij het tv – kijken!)

Vermoeidheid is complex, gerelateerd aan stress, ziekte, voeding,....

Rusten is niet slapen! Rust is ontspanning, is zelfzorg, zoals 20 min mediteren per dag.

III slaapproblemen

1. Insomnie
 - Probleem met inslapen
 - Probleem met doorslapen
 - Te vroeg wakker worden

A. Probleem met inslapen?

- Te actief tot bedtijd
- Te vroeg naar bed
- Te lang geslapen de vorige dag
- Spanning, piekeren
- Medicatie
- Rusteloze benen

- Omgevingsfactoren

B. Probleem met doorslapen?

- Te veel tijd in bed
- Alcohol, nicotine, cafeïne
- Pijn
- Medicatie
- Slaapapneu

C. Probleem te vroeg wakker worden

- Genoeg geslapen
- Depressie
- Pijn
- Omgeving (licht, lawaai,....)

2. Slaapmedicatie

- Zowel Sedistress als hypnotica en benzodiazepines zijn schadelijk op langere termijn! (kan handig zijn in een zware periode, maar als die achter de rug ligt, moet er afgebouwd worden)
Die medicatie creëert afhankelijkheid!
(vroeger te veel voorgeschreven)
Vooral benzo's verminderen op termijn de alertheid, je kan meer vallen, je bent verslaafd, en de slaap is inhoudelijk minder kwalitatief.

Alternatief?

3. Slaapcoaching = cognitieve gedragstherapie om gewoontes af te leren. Gaat niet vanzelf! Vraagt inspanningen! Het gaat immers om een vicieuze gedragscirkel die doorbroken dient te worden. (gedachten – gedrag – gevoelens)
4. Wat is slaapapneu?

Snurken kan verholpen worden door niet op je rug te slapen, door zuinig te zijn met alcohol. Soms ligt medicatie aan de bron. Ook het gewicht speelt een rol.

Ademhalingsonderbrekingen

De persoon in kwestie is er zich niet van bewust.

Wordt gelinkt aan hart- en vaatproblemen, overgewicht (gevolg), excessieve slaperigheid.

Onderzoek in slaapkliniek. Behandeling CPAP (doel is luchtwegen vrijhouden)

5. Rusteloze benen is niet onrustige benen. Onderzoek vereist voor rusteloze benen.

4 en 5 zijn medische redenen

Slaapcoaching wordt enkel gedaan bij slapeloosheid en slaperigheid overdag. Die slapeloosheid wordt gevoed door overtuigingen.

De resultaten zijn 80 procent positief! (binnen 6 weken) Ook medicatie wordt geleidelijk aan afgebouwd tijdens die coachingsperiode.

Nadien is het belangrijk te blijven onderhouden en een eigen behandelplan op te stellen.

IV slotbeschouwingen

Terug naar de stellingen uit de inleiding:

- Uren voor middernacht tellen niet dubbel!
- Een diepe slaap is een aaneengesloten slaap in een stuk? Neen, want dat verandert met het ouder worden.
- Ochtendmensen zijn 's morgens sneller actief, terwijl avondmensen eerder humeurig opstaan. Er zijn wel **6 verschillende chronotypes**.
- On dort comme ons vit
- Vermoeidheid is niet slaperigheid
- Besteed aandacht aan stoffen die je wakker houden
- Geniet maximaal van het daglicht, en zorg voor een donkere slaapruimte
- Zoek hulp indien nodig

