

CVA-nazorg

Slaapproblemen

juni 2020

Slapen is nodig om tot rust te komen. Tijdens uw slaap herstelt uw lichaam en geest en krijgt u weer energie. De meeste mensen hebben ook wel eens moeite om in slaap te vallen of om door te slapen. Meestal is er niets aan de hand en slapen we de volgende nacht weer goed. Maar als we langere tijd te weinig slapen, dan herstellen we lichamelijk en geestelijk onvoldoende. Omdat dit leidt tot een slechter welbevinden, moeten we slaapproblemen serieus nemen.

Gezonde slaap

Een normale, gezonde slaap bestaat uit vier fasen.

Fase 1

De slaap begint met indoezelen en gaat over in een lichte slaap waaruit u gemakkelijk kan ontwaken.

Fase 2

U raakt in een zeer diepe slaap.

Fase 3

In deze derde fase bent u moeilijk te wekken. Uw lichaam rust nu uit van de afgelopen dag en bouwt weer energie op.

Fase 4

Na deze diepe slaap volgt de “droomslaap”, ook wel REM-slaap genoemd. In deze fase verwerkt u alle emoties en informatie van de dag.

Een slaapcyclus duurt ongeveer 1,5 uur. Een goede slaper maakt elke nacht vier à vijf keer zo `n slaap-cyclus door. In de loop van de nacht wordt de slaap lichter, met meer REM-slaapfasen en kortere periodes van diepe slaap.

Mogelijke oorzaken

De meest voorkomende slaapproblemen zijn inslaap-en doorslaapproblemen: u ligt te woelen, te piekeren, u wordt veel wakker en kunt daarna weer moeilijk inslapen en/of `s ochtends wordt u veel te vroeg wakker. Dit heet slapeloosheid (of insomnie). Oorzaken van slapeloosheid zijn over het algemeen: zorgen, stress, angsten, piekeren en leefgewoontes. Slapeloosheid geeft ook weer stress en spanningen, waardoor u in een vicieuze cirkel terechtkomt. Vaak kunt u met kleine aanpassingen al veel bereiken. De adviezen in dit informatieblad zijn vooral gericht op deze problemen. Problemen zoals slaapapneu (die vaak voorkomt na een beroerte) vragen om andere maatregelen.

Als de slapeloosheid aanhoudt, dan is het belangrijk om uw huisarts te raadplegen.

Wat kunt u doen aan een betere slaap?

Omgeving:

- Zorg voor een prettige slaapomgeving; een koele, rustige, opgeruimde, goed geventileerde slaapkamer.
- Draag prettig zittende nachtkleding.
- Zorg voor een goed en comfortabel bed, denk hierbij ook aan het kussen en dekbed.

- Slaapt u met een partner? Het kan helpen om tijdelijk apart te slapen
- Het bed is om te slapen, doe geen andere dingen in bed dan slapen (behalve rusten en vrijen)

Rituelen:

- Probeer regelmaat in uw leven te brengen: ga iedere dag rond dezelfde tijd naar bed en sta ook rond dezelfde tijd op.
- Wen uzelf een vast slaapritueel aan dat bestaat uit rustgevende, ontspannende handelingen: maak 's avonds een wandeling, neem een warme douche of een glas warme melk of kruidenthee of doe ontspanningsoefeningen.
- Vermijd het om overdag te slapen. Doet u een dutje? Dan niet langer dan 30 minuten. Anders kunt u in een diepe slaap vallen, waar u vervolgens nog suffer uit wakker wordt. Zet eventueel een wekker.
- Zorg overdag voor voldoende lichaamsbeweging.

Voor het slapen gaan:

- Vermijd zo'n twee uur voor het slapengaan zware geestelijke en lichamelijke inspanning zoals sporten, vergaderen of studeren.
- Drink een paar uur voor het slapen geen dranken met cafeïne, theïne, of alcohol. Alcohol helpt bij het inslapen, maar zorgt ook voor een lichte in onrustige slaap.
- Gebruik geen nicotine.
- Eet niet te laat en niet te zwaar, maar ga ook niet hongerig naar bed.
- Maak uw hoofd vrij:
 - * door gebeurtenissen en gedachten op te schrijven of te bespreken ;
 - * door te bedenken en eventueel op te schrijven wat u de volgende dag moet doen;
 - * leg uw kleren klaar en pak bijvoorbeeld alvast uw werktas

Wat kunt u verder nog doen?

- Ligt u te draaien en te woelen als u niet kan slapen? Ga uit bed en doe wat u rust geeft tot u slaperig wordt.
- Maak het niet nog erger met allerlei gedachtes, zoals: "als ik niet slaap ben ik morgen moe", of " ik moet nu slapen want..." Dit werkt averechts. Beter is het om bijvoorbeeld te denken "Vroeg of laat val ik toch weer in slaap" of "Als ik vannacht minder goed slaap is dat ook OK".
- Als u wakker wordt kijk dan niet hoe laat het is. Dat werkt alleen maar averechts.

Blijf 's nachts niet piekeren en schrijf dingen die u bezig houden op. Zo maakt u uw hoofd leeg waardoor u gemakkelijker in slaap valt.

Bronnen:

- Folder slaapproblemen van Merem Medische Revalidatie
- Hersenen en slaap. Slaapstoornissen (Hersenstichting)
- Slaapstoornissen (Fonds psychische gezondheid).
- "Wat is er toch met me aan de hand." ApneuVereniging.