

Slaap- verwekkende informatie

Zo'n tien procent van de Nederlanders lijdt aan langdurige slapeloosheid. Dit betekent dat zij 's nachts niet goed in slaap kunnen komen, of problemen hebben met doorslapen. Daardoor kampen zij overdag met klachten. Een mogelijke oplossing: meer kennis vergaren.

TEKST Peter Passenier

Als iemand tegen dr. Ingrid Verbeek klaagt over een slechte nachtrust, zal zij eerst een beter beeld willen krijgen van het exacte probleem. "Soms gaat het namelijk om een slaapstoornis", zegt ze. "Je kunt bijvoorbeeld denken aan slaapapneu, waarbij iemand meerdere malen per nacht wakker wordt omdat de luchtweg wordt geblokkeerd. Maar in de meerderheid van de gevallen is er van een slaapstoornis geen sprake, maar van slapeloosheid. Dan hebben mensen minstens drie keer per week moeite met in- of doorslapen, en daardoor voelen ze zich overdag vaak moe."

Slapeloosheid is Verbeeks vakgebied. Ze is slaapdeskundige bij Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempen-

haeghe en bovendien auteur van boeken als *Slapeloosheid* en *Verbeter je slaap*. Daarin leert ze mensen hun slaapproblemen zelf aan te pakken. Zo raadt ze aan een zogenoemd slaapdagboek bij te houden, waarmee ze slaapgedrag van uur tot uur optekenen. Ook geeft ze een aantal algemene adviezen (zie kader).

Leeftijd

Maar in een een-op-een gesprek zal Verbeek zich niet tot algemene tips beperken. Want bij slaapproblemen bestaan er grote individuele verschillen. Zo is het belangrijk om te letten op leeftijd. "Als ik iemand tegenover mij heb van boven de 45, leg ik altijd uit dat slaap ook een →

Kempen- haeghe

is een expertisecentrum voor epilepsie, slaapproblemen en neurologische leer- en ontwikkelingsstoornissen.





Slaapdeskundige
Ingrid Verbeek (l) en
arbeidsconsulent
Leonie Diepman

dagje ouder wordt. Je hebt meer tijd nodig om in te slapen, en je wordt 's ochtends vroeger wakker. Aan de andere kant: bij mensen tussen de 20 en de 30 spelen er vaak weer andere problemen. Die zitten in een levensfase dat ze aan alles tegelijkertijd moeten denken en ook van alles tegelijk willen, en dus gaan hun dagen vaak gepaard met veel stress.”

Voor al deze laatste categorie mensen belandt volgens Verbeek steeds vaker in een vicieuze cirkel. “Door die stress gaan ze slecht slapen, daar maken ze zich zorgen over, dat leidt tot lichamelijke en emotionele onrust, en dat gaat weer ten koste van de nachtrust. Je ziet dan ook dat ze 's nachts liggen te woelen: ze moeten nú inslapen, want morgen is het een belangrijke dag.”

Kennis

Hoe is die vicieuze cirkel te doorbreken? De eerste stap is kennis vergaren van slaapprocessen in het algemeen, en die van jezelf in het bijzonder. Zo slapen veel mensen volgens Verbeek beter dan ze zelf beseffen. “Ze maken zich bijvoorbeeld zorgen over het feit dat ze per nacht

minder slapen dan acht uur, maar die zorgen zijn gebaseerd op een misverstand. De gemiddelde Nederlander slaapt geen acht uur, eerder iets meer dan zeven.

Bovendien zie je ook op dit punt veel individuele verschillen: sommige mensen hebben nu eenmaal meer slaap nodig dan anderen.”

Bovendien: als je je gemiddelde aantal uren slaap niet haalt, is dat geen ramp. Want volgens Verbeek valt het belangrijkste gedeelte van de slaapperiode in de eerste helft van de nacht. Om dat te begrijpen, moeten we onderscheid maken tussen drie soorten slaap:

- de lichte slaap, van waaruit we gemakkelijk ontwaken, en die ongeveer de helft uitmaakt van onze totale slaaptijd;
- de diepe slaap, die belangrijk is voor lichamenlijk en geestelijk herstel (ongeveer een kwart van onze slaaptijd);
- de droomslaap, een actieve slaapphase waarin informatie en emoties worden verwerkt (het resterende kwart van de slaaptijd).

“In de eerste helft van de nacht, tijdens de eerste drie slaapcycli van vier à vijf uur ligt het accent op de droomslaap en de diepe slaap. Als we na die periode wakker worden en niet meer verder kunnen slapen, missen we alleen het tweede gedeelte, de restslaap. Die is minder belangrijk omdat hij bestaat uit lichte slaap en droomslaap. Sterker nog, een te lange droomslaap leidt ertoe dat je niet uitgerust opstaat.”

Piekeren

En die tweede helft van de nacht herbergt nog een ander risico. “Vaak denken mensen dat ze wakker zijn. Maar in werkelijkheid zitten ze in de lichte slaap. En juist in die toestand sla je vaak aan het piekeren. Want je hebt dan wel een beeld van je problemen, maar je bent niet in staat om analytisch na te denken over oplossingen. Veel beter is het in zo'n geval op te staan en die problemen op papier te zetten, met de mogelijke oplossingen ernaast.” In veel gevallen van slapeloosheid is dat opstaan sowieso een goed idee. Want volgens Verbeek kost woelen in bed veel meer energie dan even ontspannen daarbuiten.

“Zorg er dus de avond van tevoren voor dat je alleen je cd-speler hoeft aan te zetten voor je favoriete muziek. Leg al een paar tijdschriften klaar, en een kleed om je warm te houden. Als je even tijd neemt om je buiten het bed te ontspannen, kom je niet alleen tot rust, je zorgt er ook voor dat je je bed weer associeert met slaap – in plaats van met woelen.”

SLAAPSTOORNISSEN

In totaal zijn er een stuk of tachtig slaapstoornissen. Ze lopen uiteen van onschuldig snurken of tandenknarsen tot nachtangsten, nachtmerries, slaapwandelen, slaappapneu (wakker worden door een afgesloten luchtweg), narcolepsie (onbedwingbare slaapaanvallen) en natuurlijk slapeloosheid, zoals in dit artikel besproken.

Kennis van slaapproblemen kan dus helpen tegen slapeloosheid. En het helpt volgens Verbeek ook om die slapeloosheid niet te dramatiseren. "Wat je heel vaak ziet, is dat mensen overdag zo gestrest zijn dat ze geen tijd nemen om zich te ontspannen. Vervolgens liggen ze 's nachts te piekeren en kunnen ze niet in slaap komen. En overdag voelen ze zich moe. In hun ogen vloeit die vermoeidheid dan voort uit die slapeloosheid, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Vaak is er sprake van één andere oorzaak met twee gevolgen: de stress die én voor die slapeloosheid én voor vermoeidheid zorgt."

Slaapstoornissen

Zoals gezegd: bij slaapproblemen moeten we niet alleen denken aan slapeloosheid, maar ook aan slaapstoornissen. Bijvoorbeeld aan slaapapneu of narcolepsie (zie kader). Deze zijn niet op te lossen met een aantal tips, en daarom werkt men op het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe in een multidisciplinair behandelteam. Daarin zitten altijd een arts en een psycholoog/slaaptherapeut en soms ook een maatschappelijk werker en een arbeidsconsulent.

Leonie Diepman is zo'n arbeidsconsulent. Zij probeert mensen met slaapstoornissen zo goed mogelijk hun werk te laten doen – en dat valt niet altijd mee. "Je moet je voorstellen dat je als medewerker tijdens een vergadering iedere keer indommelt, of nog erger: dat je als manager in slaap valt tijdens je eigen presentatie. De ene werkgever kan daar meer begrip voor opbrengen dan de ander. Vaak hoor je reacties als: 'Joh, ga jij eens wat eerder naar bed en zet het in het weekeinde niet zo op een feestje.' Soms komt dat doordat de werknemer die werkgever niet van zijn slaapproblemen op de hoogte heeft gesteld."

Diepmans advies verschilt per cliënt. "Ik kan het niet genoeg benadrukken: iedere slaapstoornis is weer anders, en de aanpak komt vaak neer op uitproberen. Soms testen we bijvoorbeeld of het beter gaat als de werknemer een uur later begint, soms ook moet de hele baan worden geherstructureerd: *job crafting of job carving*. Maar zoiets is voor medewerkers niet altijd gemakkelijk. Die moeten vanuit een ander perspectief naar hun eigen functie of loopbaan gaan kijken."

Arbeidsdeskundige

De vraag is wat dit betekent voor arbeidsdeskundigen. Frank Ladeur, arbeidsdeskundige Sociaal Medische Zaken bij het UWV, ziet voor hemzelf geen grote rol

Tips tegen slapeloosheid

- 1 Probeer zo veel mogelijk op dezelfde tijd op te staan (in het weekend maximaal anderhalf uur later).
- 2 Blijf per nacht niet langer dan acht uur in bed.
- 3 Ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt.
- 4 Vermijd ongeveer een uur voor het slapengaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- 5 Lichamelijke activiteit overdag is wel goed.
- 6 Doe 's avonds geen dutje; overdag mag dat wel, maar wel voor 17:00 uur.
- 7 Drink hoogstens 1-2 glazen alcohol per avond; gebruik het niet als slaapmiddel.
- 8 Vermijd cafeïne na 18:00 uur 's avonds.
- 9 Zorgt bij het inslapen voor warme voeten.
- 10 Neem één tot twee uur voor het slapengaan een warm bad.
- 11 Neem voor je naar bed gaat een glas warme melk.

weggelegd. "Als een cliënt aangeeft aan slapeloosheid te lijden, zal ik teruggaan naar de verzekeringsarts, en vragen of die dat misschien ook heeft geconstateerd. Maar dat zou ik alleen doen bij heel concrete aanwijzingen: bijvoorbeeld als iemand erover klaagt dat hij voortdurend in slaap valt. Verder zou ik eventuele slaapproblemen natuurlijk niet in mijn rapportage zetten. Wij hebben namelijk te maken met richtlijnen: we moeten die slaapproblemen formuleren als 'fysieke klachten'."

Toch betekent dit volgens Ladeur niet dat het onderwerp voor arbeidsdeskundigen onbelangrijk is. Vandaar ook dat hij een van de initiatiefnemers was van de workshop voor de NVvA-zuid over slaapstoornissen en epilepsie, die op 10 september 2013 bij Kempenhaeghe werd georganiseerd. Hij ziet namelijk een duidelijke relatie tussen het toenemend aantal gevallen van slapeloosheid en werkbelasting. "Ik las bijvoorbeeld in een regionaal dagblad een artikel over een supermarkt in de buurt die nu 365 dagen per jaar open gaat. En dan vraag ik me af: wat betekent dat voor die werknemers? Die 24 uurseconomie zorgt ervoor dat stress beroepsziekte nummer één is en zou mede kunnen leiden tot een forse toename van het aantal cliënten met slaapstoornissen."



'Slapeloosheid' door Ingrid Verbeek (ISBN: 9789085061526), Uitgeverij Boom, € 28,70, www.uitgeverijboom.nl