

Omgaan met moeilijk slapen...

DOOR MAAIKE STEVENS



Wie ben ik?

OPLEIDING

- Master in de klinisch psychologie aan UGent
- Opleiding tot slaaptherapeute aan de Belgische Associatie voor Slaaponderzoek- en Geneeskunde en bijkomende opleiding in Kempenhaeghe in Nederland
- Gedragstherapeute

ERVARING

- Reeds in AZ Sint Jan gewerkt.

Nu 2,5 jaar tewerkgesteld binnen AZ Delta.

Verbonden aan het slaapcentrum.

Ruime ervaring binnen revalidatiesector.



Overzicht



- Antwoord op verschillende mythes
- Toelichten van een gezondslaappatroon
- Waar gaat het mis?
- Wat kunnen we eraan doen?



Vragen die aan bod komen

- Hoe komt het dat slaapverstoringen optreden bij pijnklachten, stress ...?
- Wat is de rol van piekergedachten?
- Zijn er aanbevelingen om een goed slaapgedrag te ondersteunen?
- Welke mythen bestaan er over een goed slaapgedrag en zijn middagdutjes nu wel of niet gezond?

Vragen die **NIET** aan bod komen

- Welke slaapmedicatie moet ik nemen?
- Dé oplossing voor jouw specifieke situatie



Op welke boeken baseer ik me?



Opdracht vooraf

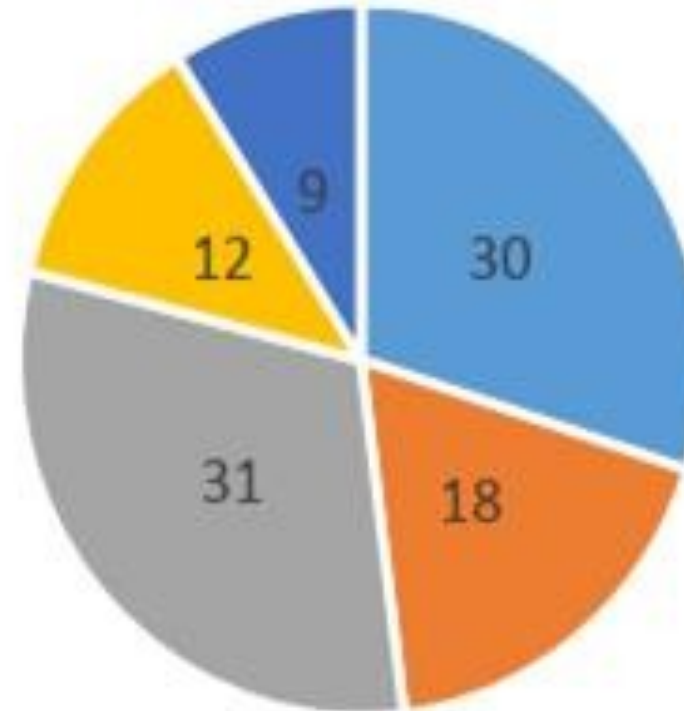
Denk eens bij jezelf na:

Hoe ziet een normale nachtrust eruit?

01

Welkom in de wereld van slaap

Vraagje



■ slapen ■ vrije tijd ■ werk/school ■ huishouden ■ zorgtaken

Vraagje



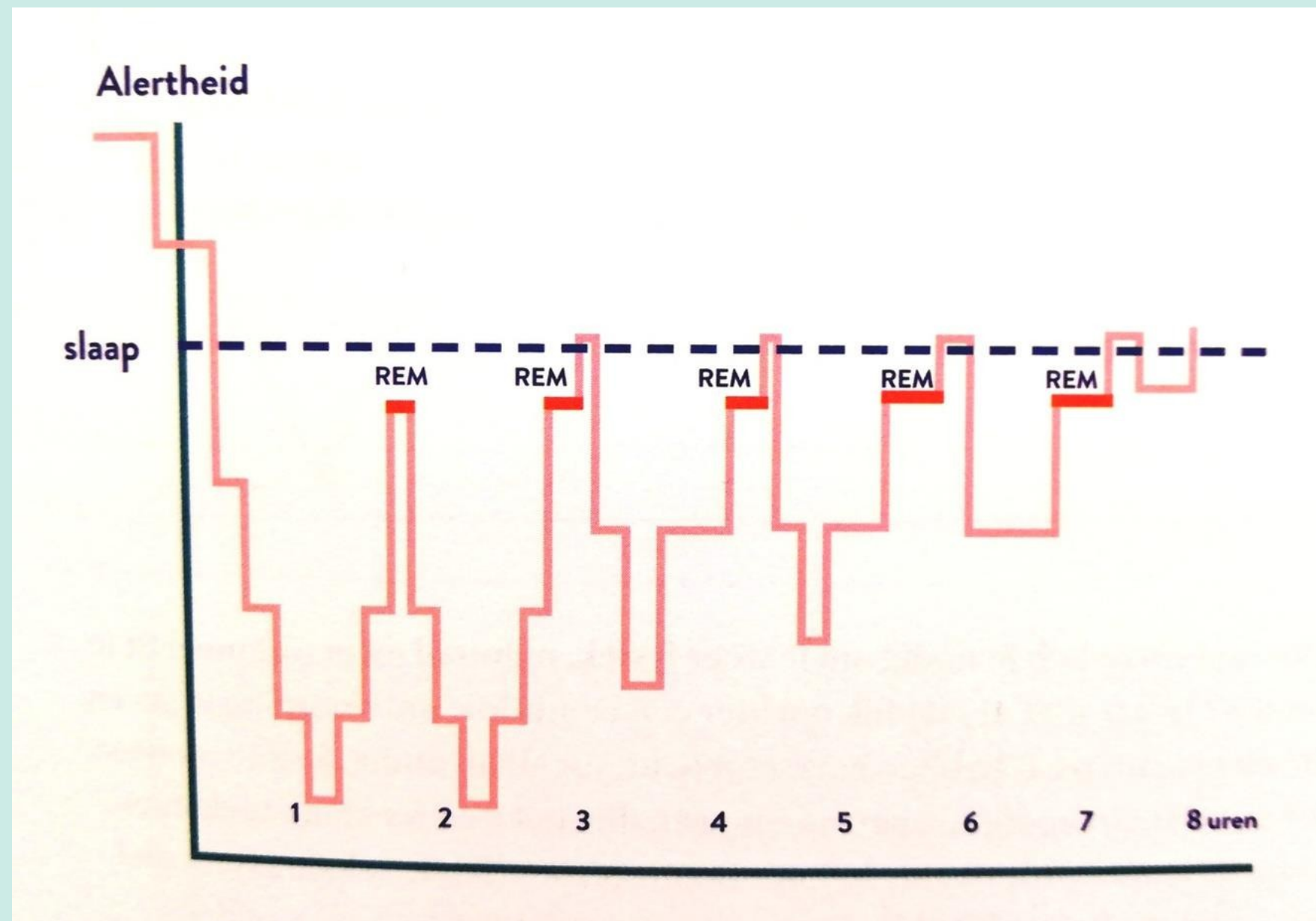
Slaapmythe #1

Een normale slaper heeft bijna de hele nacht door
diepe slaap.

Waar of niet waar?

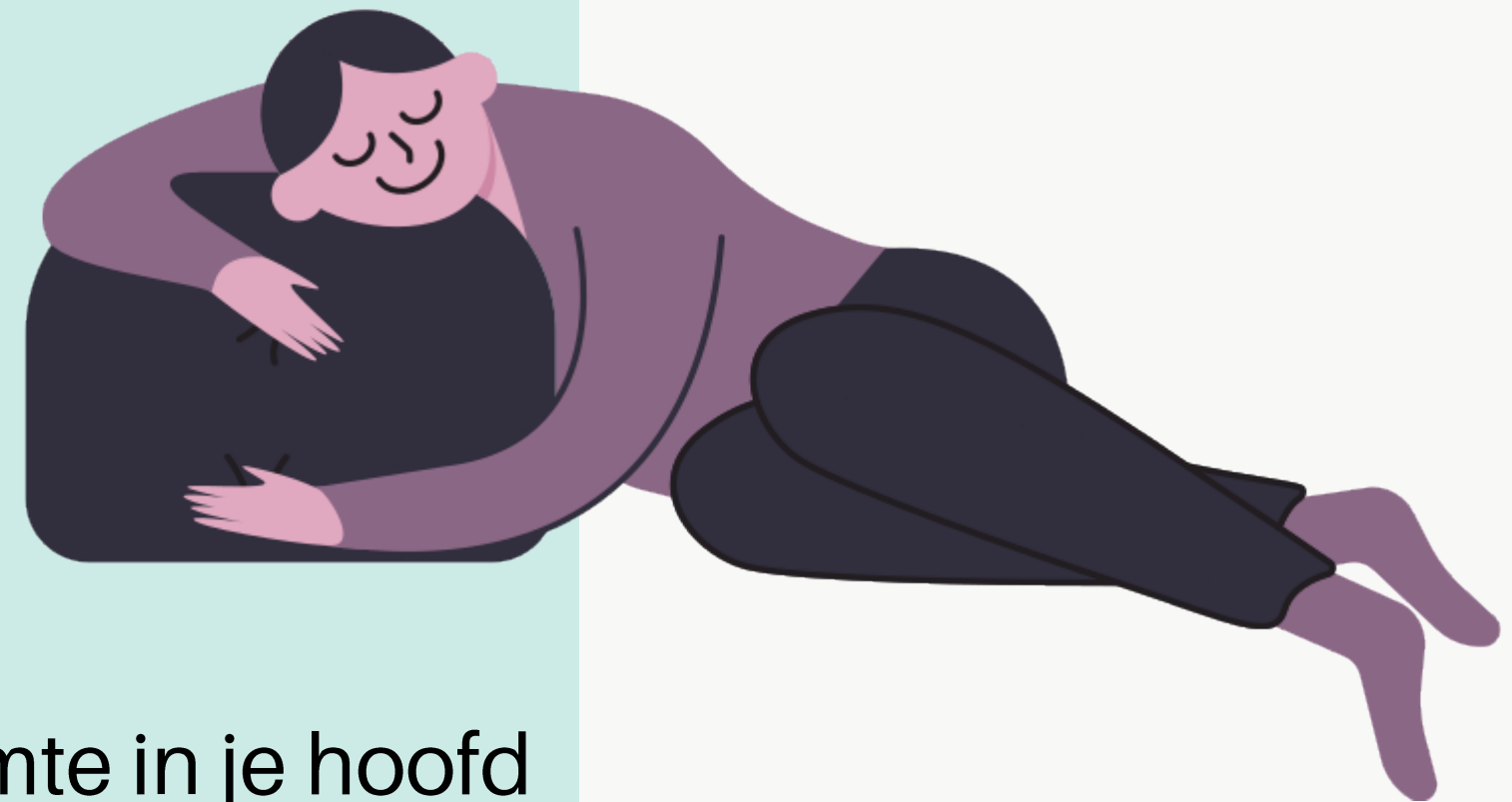
Een gezond slaappatroon

- Slaap is opgebouwd in cyclussen
- 1 cyclus duurt ongeveer 60 à 90 minuten

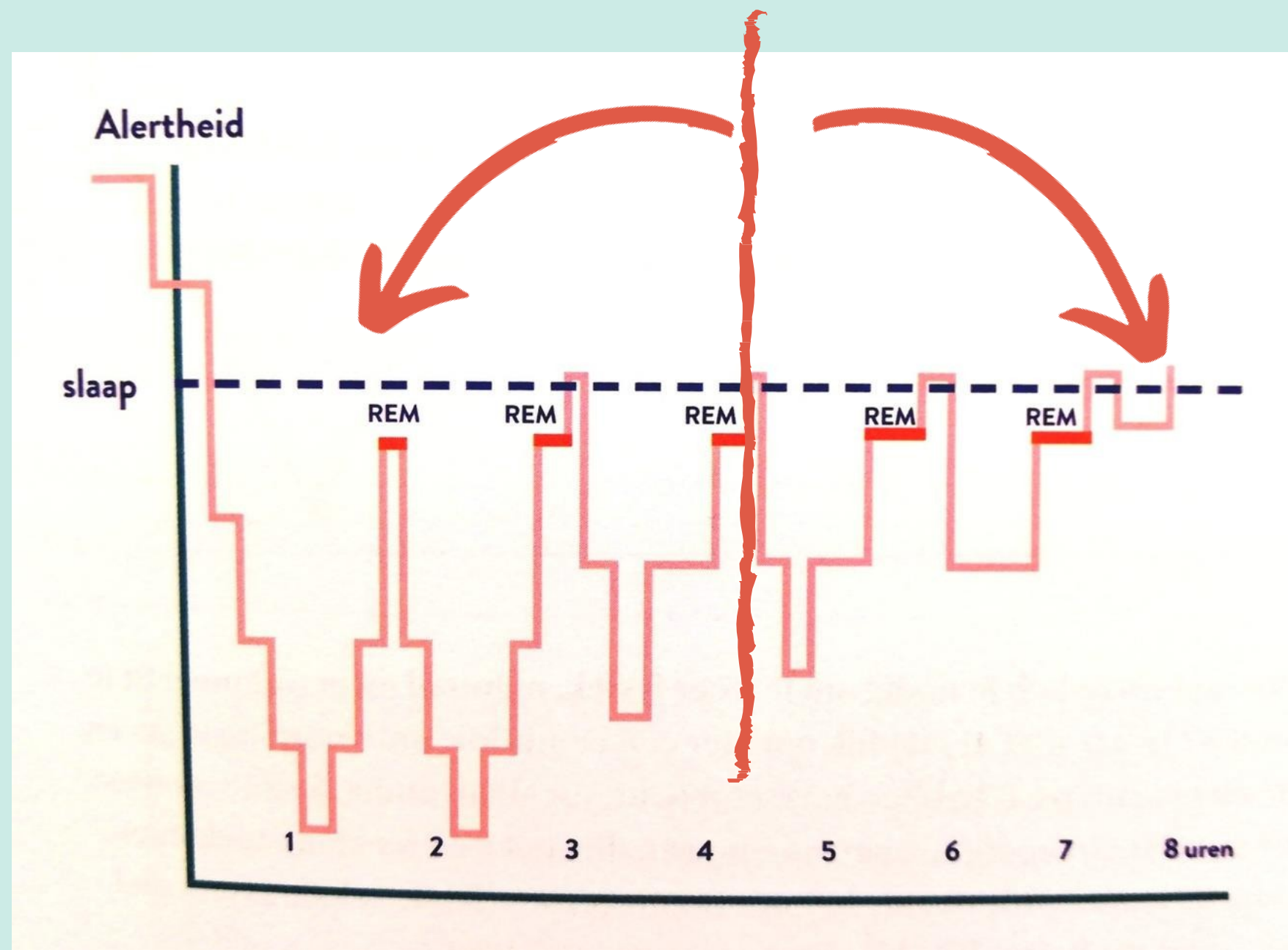


Verschillende slaapfasen

- **INSLAPEN**
 - spieren ontspannen
 - duurt gemiddeld zo'n 10 à 20 minuten
 - je kan nog makkelijk ontwaken
- **LICHTESLAAP - 50 %**
 - functie?
 - Opvulslaap? Brugslaap?
 - zintuigen werken nog, maar is wel degelijk slaap
- **DIEPE SLAAP - 15 à 20 %**
 - trage hersengolven
 - herstelslaap: groot lichamelijk onderhoud!
- **DROOMSLAAP of REMSLAAP - 20 à 25 %**
 - actieve hersengolven
 - emotionele verwerking, belangrijk voor rust en ruimte in je hoofd



Kernslaap $\leftrightarrow$ Restslaap



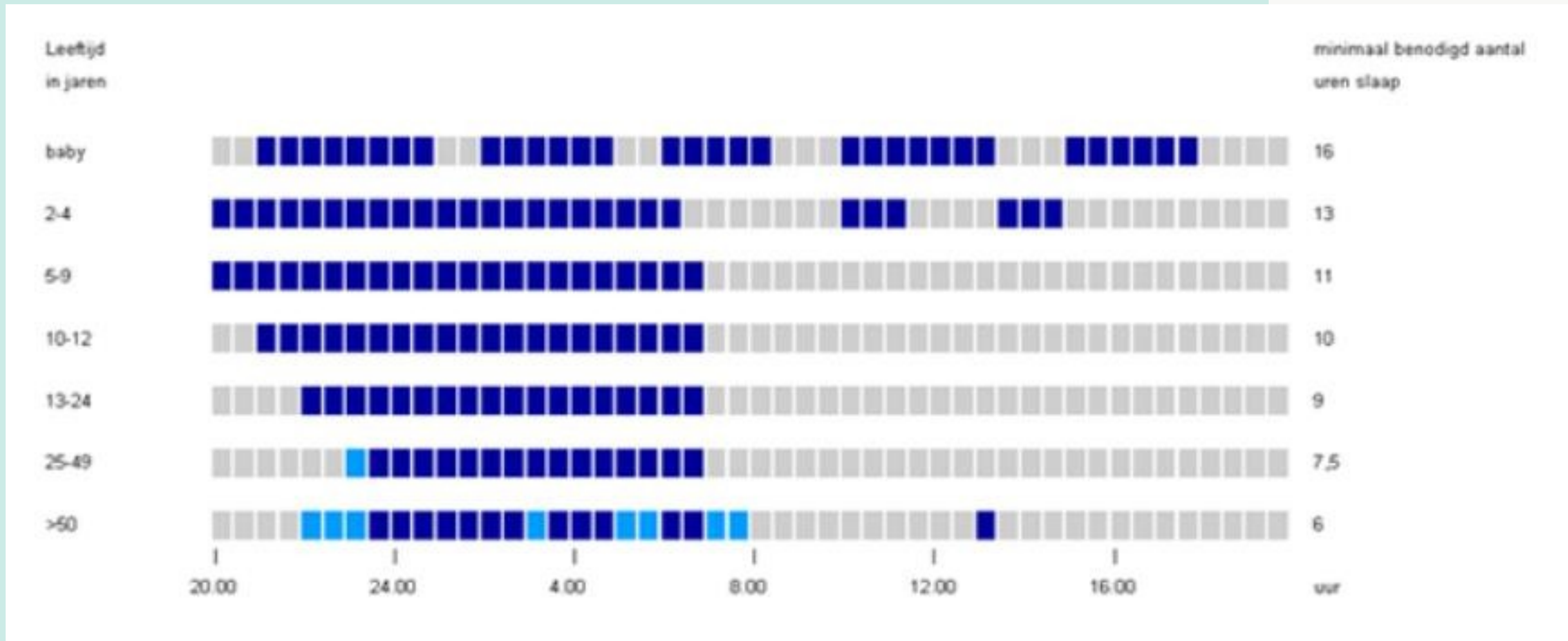
Slaapmythe #2

Eens een goeie slaper, altijd een goeie slaper.

Waar of niet waar?

Slaapbehoefte

- Slaap doorheen de jaren



Slaapmythe #3

Een normale slaper slaapt 8 uur per nacht.

Waar of niet waar?

Slaapbehoefte

Kortslaper	Langslaper
8% van de bevolking	12% van de bevolking
Minder dan 6 uur slaap	Meer dan 9 uur nodig
Einstein	Edison, Alexander de Grootte

Dus doorsnee slaapt valt tussen 6 en 9 uur per nacht 80%

Kortslaper ≠ chronisch slaaptekort



Chronotypes

Vroege vogel	Nachtuilen
Vroeg in de avond slaperig	Laat in de avond slaperig
's morgens vroeg wakker	's morgens laat wakker: vaak ochtendhumeur en slaperigheidsgevoel in de ochtend



Slaapmythe #4

Je hebt nooit genoeg slaap,
je kan niet te veel slapen.

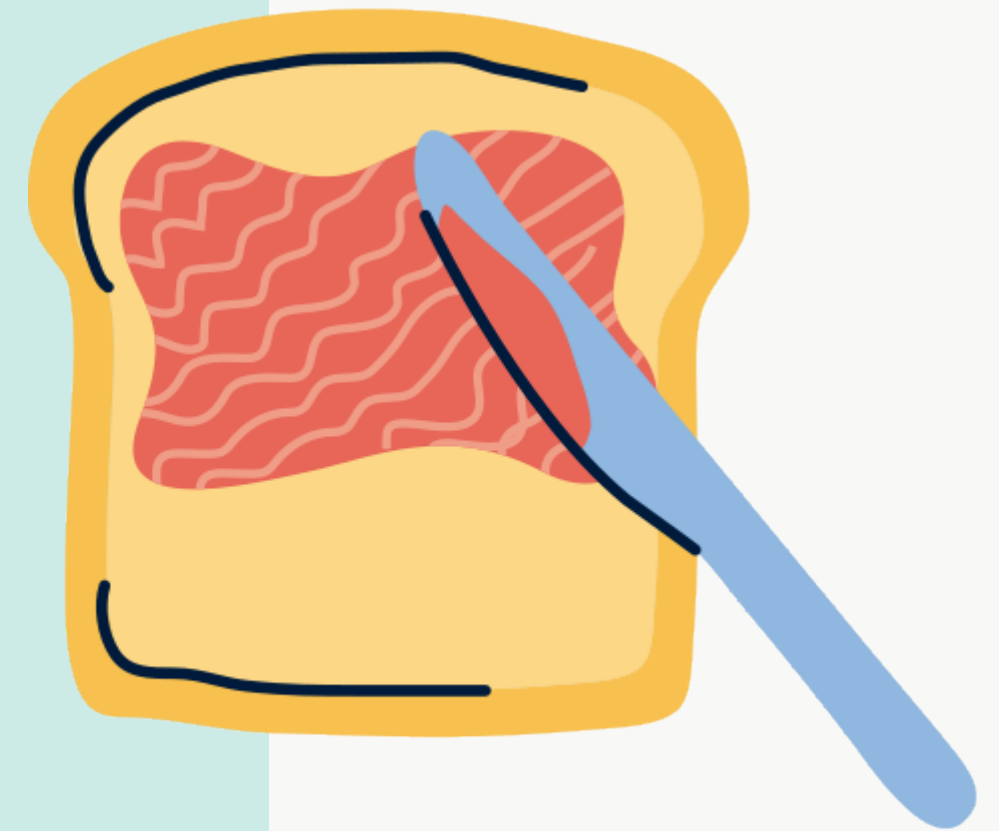
Waar of niet waar?

Slaapbehoefte

- **Kwestie van kwaliteit en kwantiteit!**
- **Natuurlijke compensatie-mechanisme**
- **Totale slaapduur = nachtrust + dutjes overdag**

Experiment: gezonde personen langer laten

slapen



Experiment

Wat zou er gebeuren mochten we gezonde personen
met een goede nachtrust 1 of 2 uur langer laten
slapen per nacht?

Slaapmythe #5

Uren voor middernacht tellen dubbel.

Waar of niet waar?

**Te onthouden:
De 1e 4 uren zijn de belangrijkste**

**ALS DE KERNSLAAP INTACT IS,
HOU JE GEEN LICHAAMELIJKE SCHADE OVER AAN JE
SLAAPTEKORT.**

DUS OOK AL SLAAP JE MAAR 4 UUR PER NACHT!



Te onthouden: 's Nachts wakker worden is normaal

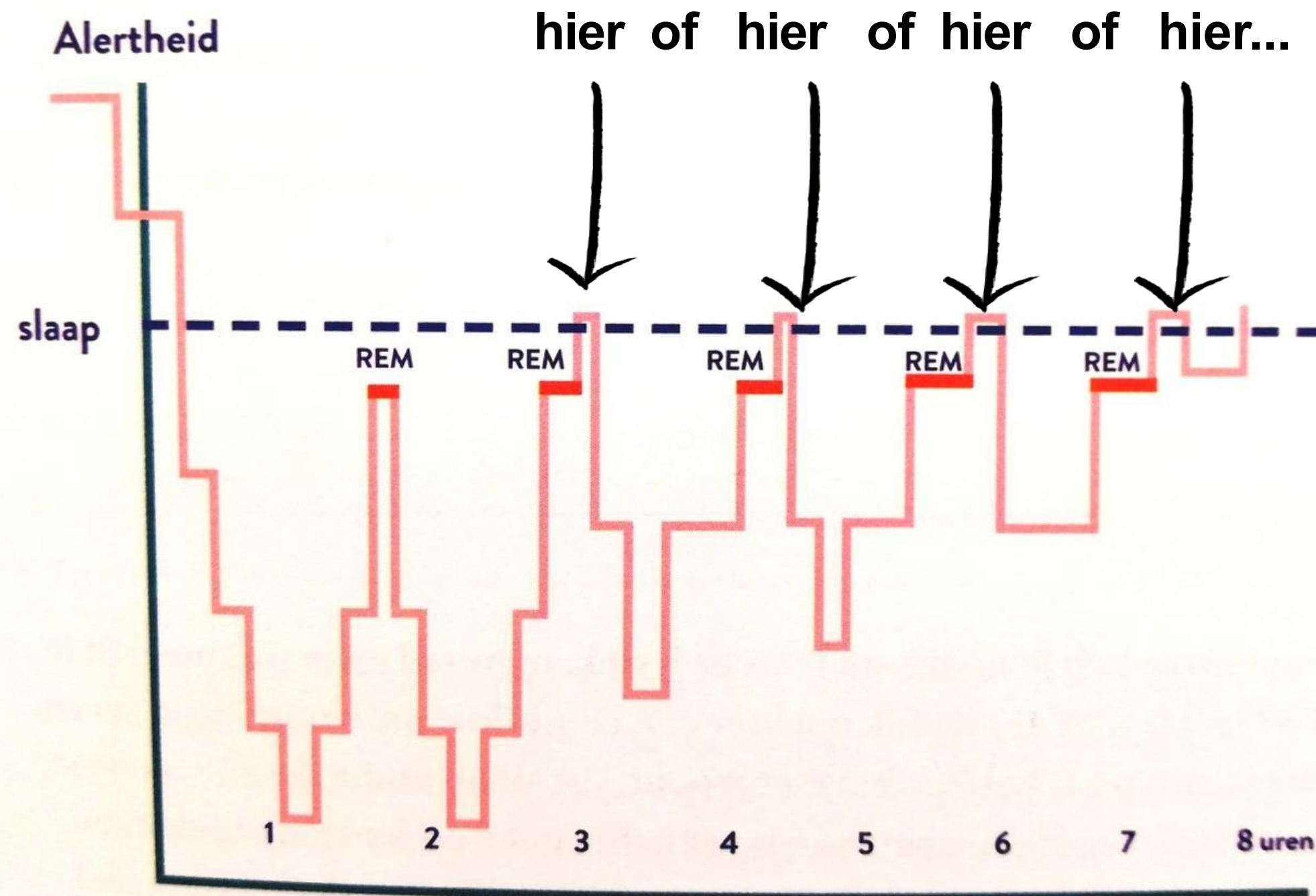
LICHTE SLAAP: 50 %

**DIEPE SLAAP: 15 - 20
%**

**DROOMSLAAP: 20 - 25
%**

Zelfs in een normale slaap word je
5 à 15 % van de nacht wakker





**Na elke
droomfase kán
het zijn dat je
kort wakker
wordt: micro-
onderbreking**

Wakker worden 's nachts is niet altijd een probleem.

- **Sommigen zijn het zich niet bewust**
- **Anderen zijn wel wakker, maar slapen meteen terug in**
- **En sommigen zijn meteen alert wakker**



- En sommigen zijn meteen alert wakker

- Persoonsfactoren

? meer prikkelgevoelig

Korte zelftest: tel de keren dat je 'ja' antwoordt.

? leeftijd

? wekker kijken

- Omgevingsfactoren

? te hoog cortisolniveau door allerlei activiteiten voor het slapen

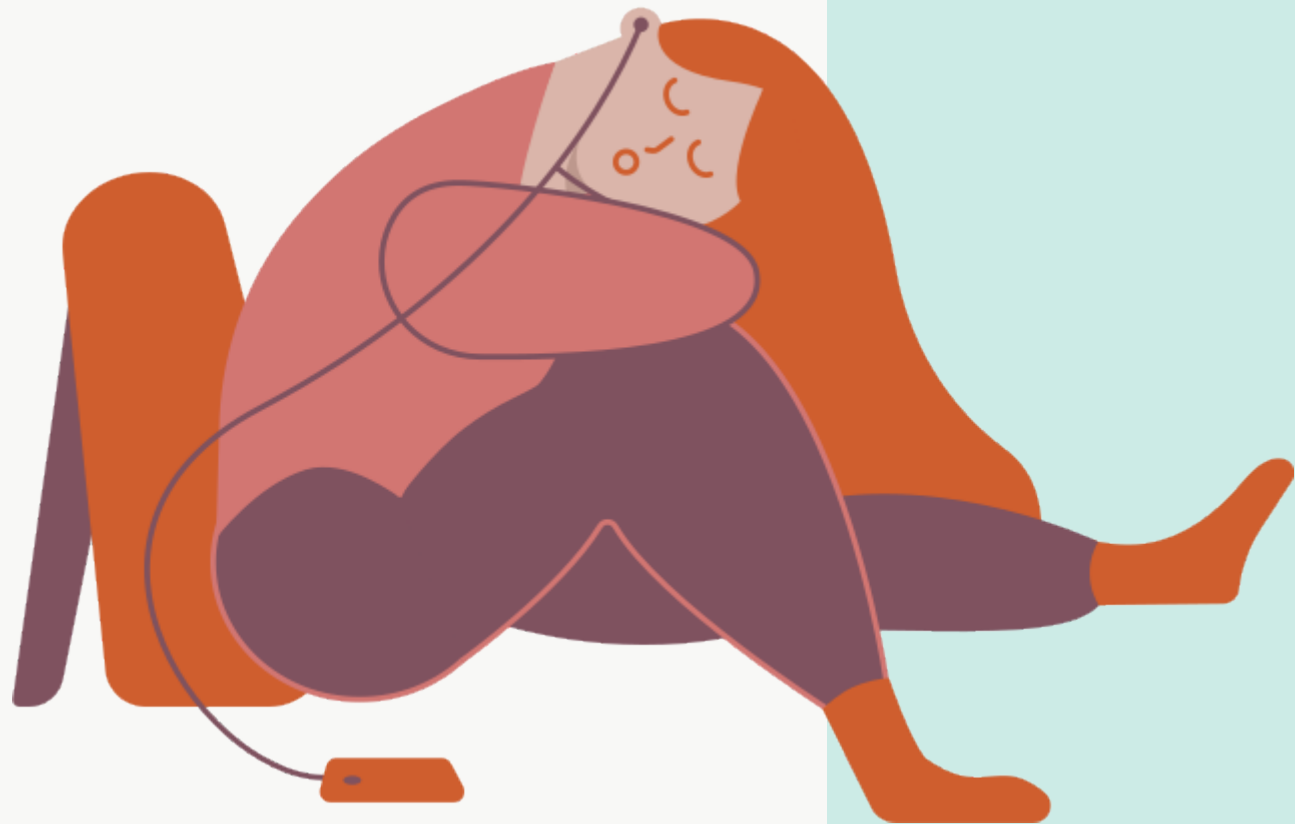
? temperatuur

? licht

02

Waarom vallen we in slaap?

- 2 procesmodel
 - biologische klok
 - zandloper
- slaap-waakmodel



Metafoor van het huis



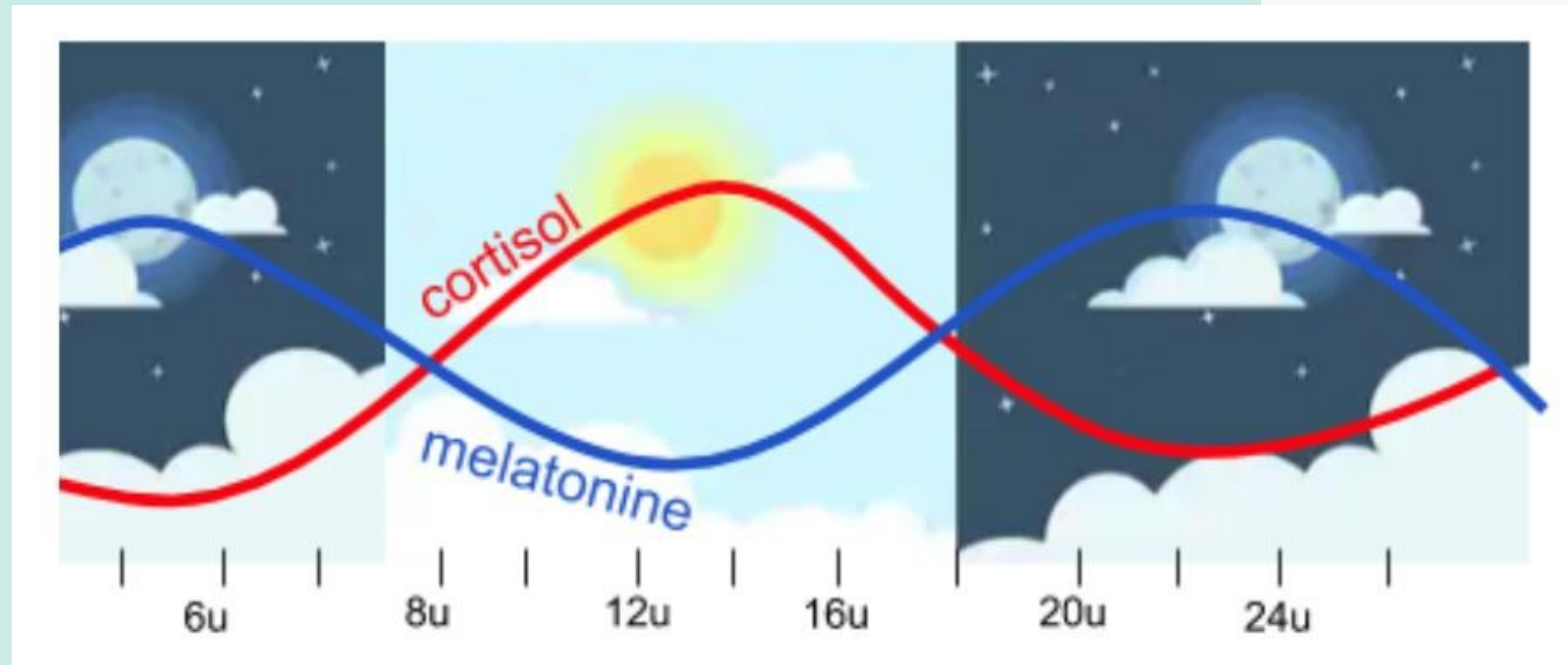
Slaapmythe #6

Een lekker warm bad nét voor het slapengaan helpt om sneller te slapen!

Waar of niet waar?

Biologische klok

Oftewel Circadiaans model



Slaapmythe #7

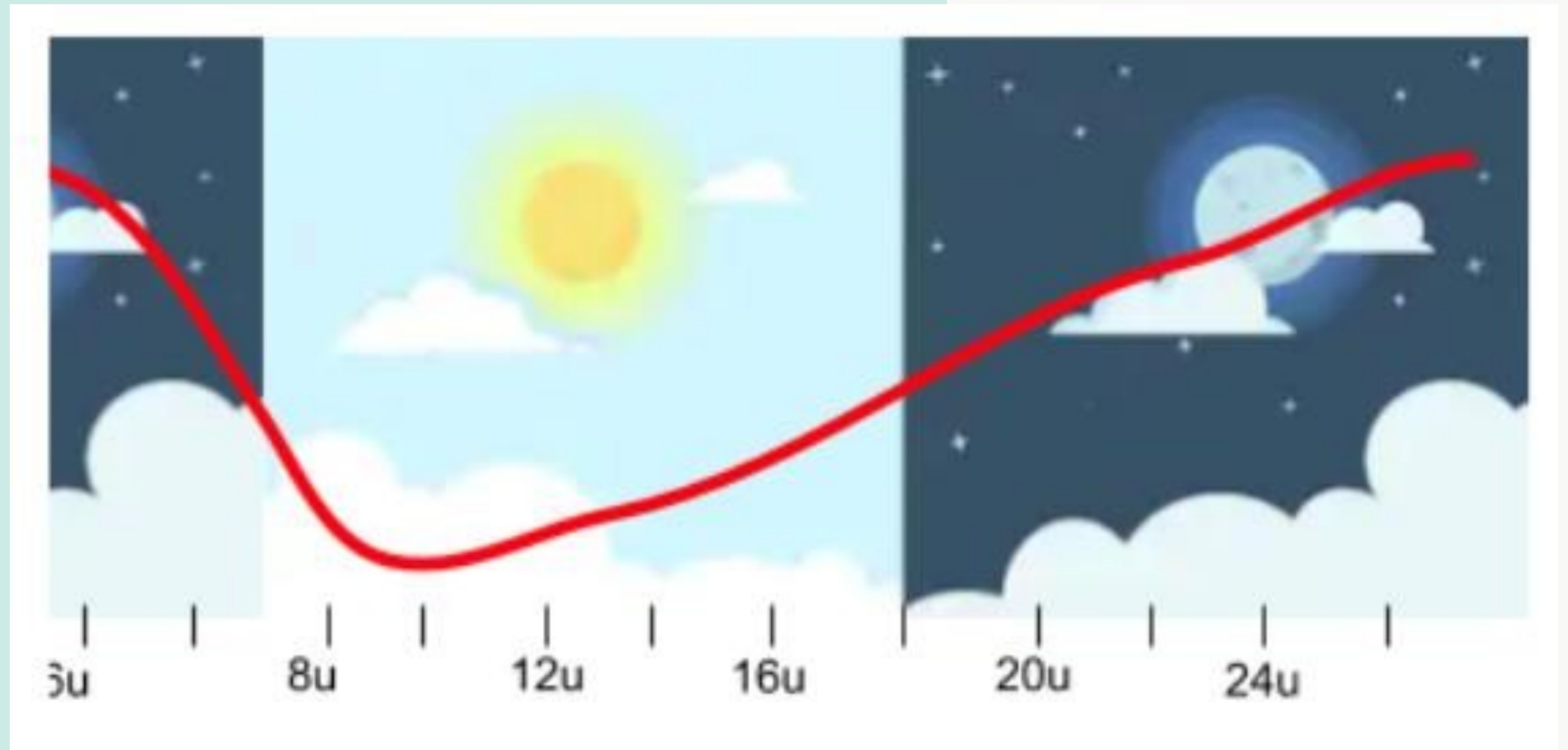
Gemiste slaap kan je inhalen,

Vb. door een dutje, eens vroeger onder de veren kruipen of lang uitslapen in het weekend.

Waar of niet waar?

Zandloper model

Oftewel Homeostase model



Metafoor van een bankrekening

- slaapschulden
- afbetalen
- voorschot en vroegtijdige afbetaling

Sorry, instinker...

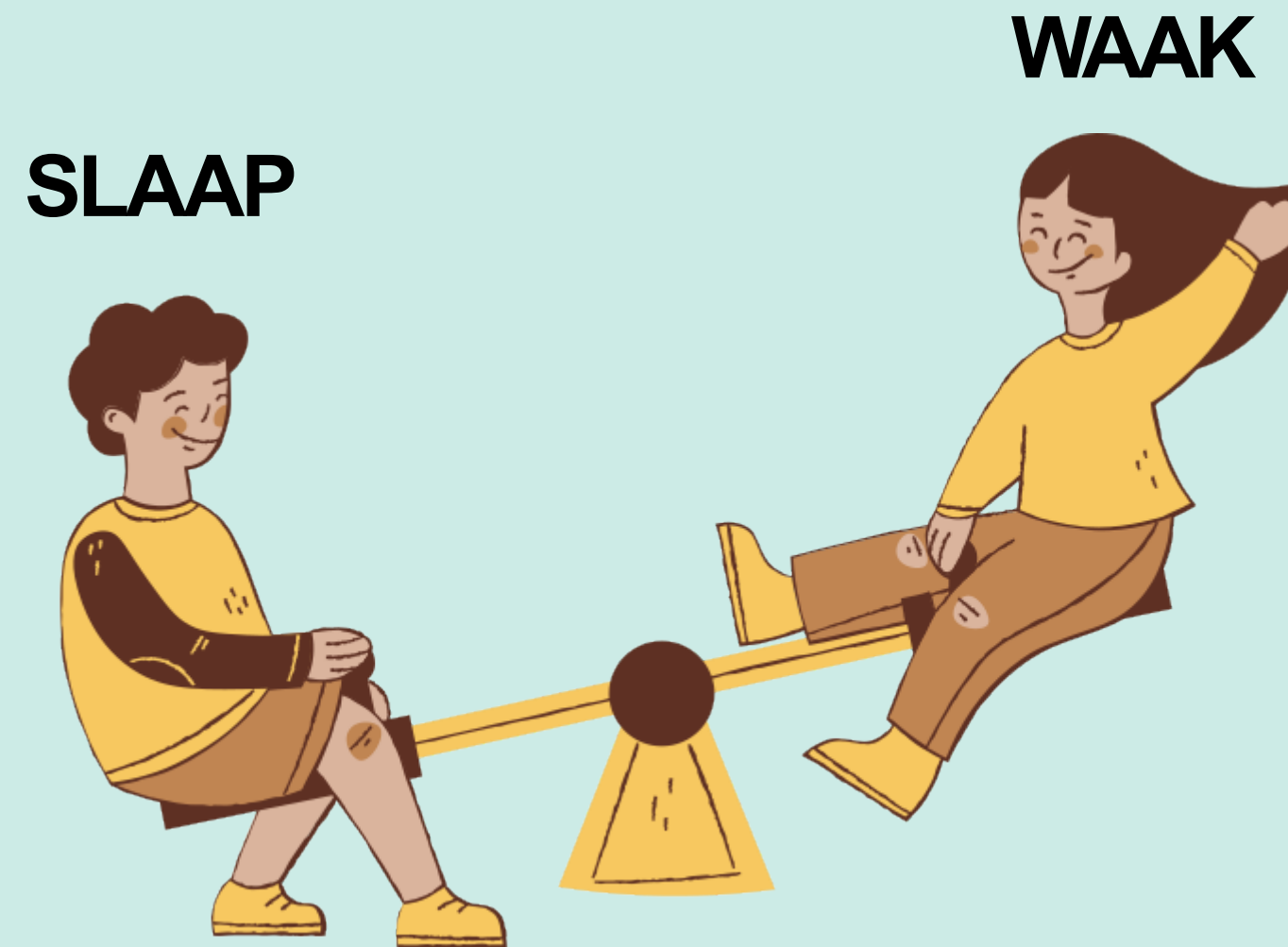
Ook wel JA!

Maar je lichaam doet dit voor jou.

Denk terug aan kwalitatief vs kwantitatief.

Slaap-waak model

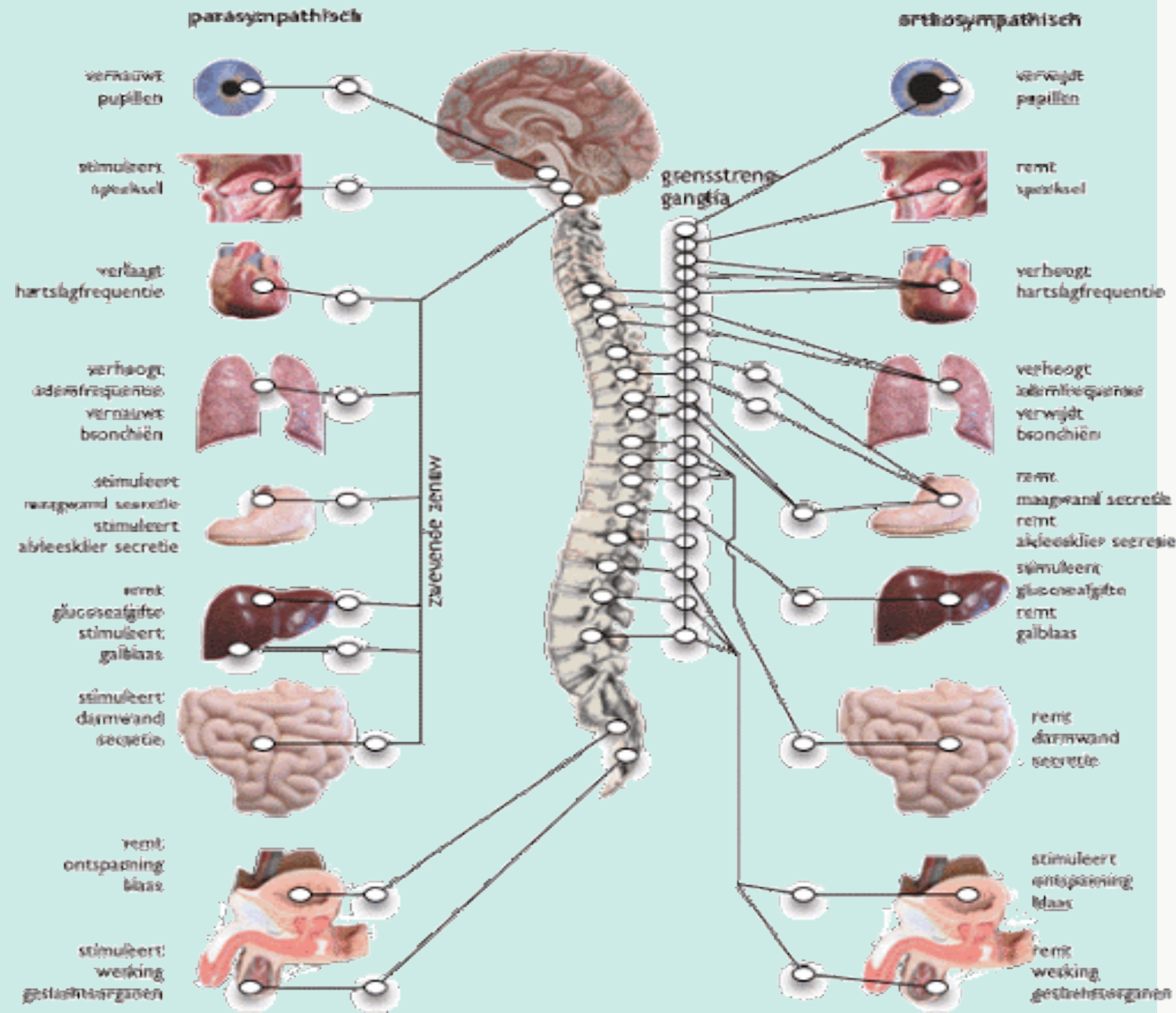
Oftewel flip flop model



Stress en ontspanning



Stress en ontspanning



Stress en ontspanning

Sympathisch 'gaspedaal'

alert

lever geeft
suiker af

zweetklieren
actief (afkoeling)

bloedstolling



stress systeem
in actie

hartslag en
bloeddruk stijgen

buik- en
blaasspieren
trekken samen

arm en beenspieren
gespannen

Parasympathisch 'accu-lader'

ademhaling
normaal

zweten stopt

spierspanning
daalt



herstelsysteem
in actie

hartslag en
bloeddruk nemen af

voedsel weer
verteerd

Te onthouden: Slaap is een 24-uurs gebeuren

**GOED SLAPEN START VAN ZODRA JE
OPSTAAT**

**DE SLAAPDRUK MOET OMHOOG,
DE WAAKDRUK MOET NAAR OMLAAG**



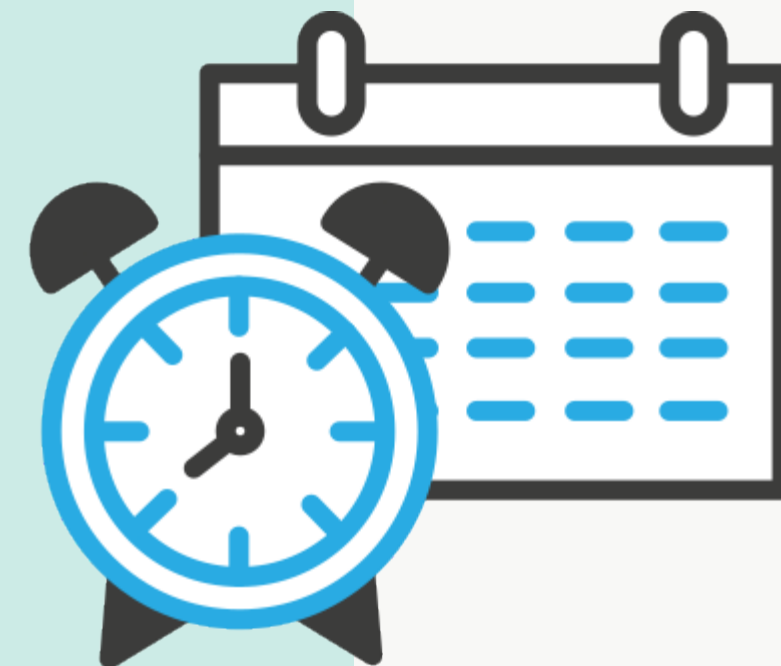
Wat als je niet meer kan slapen?

- Slaapstoornis en types insomnie
- Hoe vaak komt het voor?
- Waarom heb ik een slaapprobleem?



Slaapstoornissen

- **Insomnie**
 - Niet kunnen inslapen
 - Vaak wakker worden 's nachts
 - Te vroeg ontwaken 's morgens
- **Parasomnie en andere slaapstoornissen**
- **Somatische slaapproblemen**



Slapeloosheid

- **Criteria van insomnie**

- minstens 3 maanden
- minstens 3 nachten per week
- negatieve invloed op functioneren overdag
- te meten met de ISI:

1. Geef de ernst van uw slaapprobleem aan gedurende de afgelopen twee weken:

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Ze ernstig
a) Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
b) Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?

	Ze tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Ze ontevreden
	0	1	2	3	4

3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)

	Geen negatieve invloed	Een beetje	Enigszins	Veel	Ze veel negatieve invloed
	0	1	2	3	4

4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?

	Helemaal niet Opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?

	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4

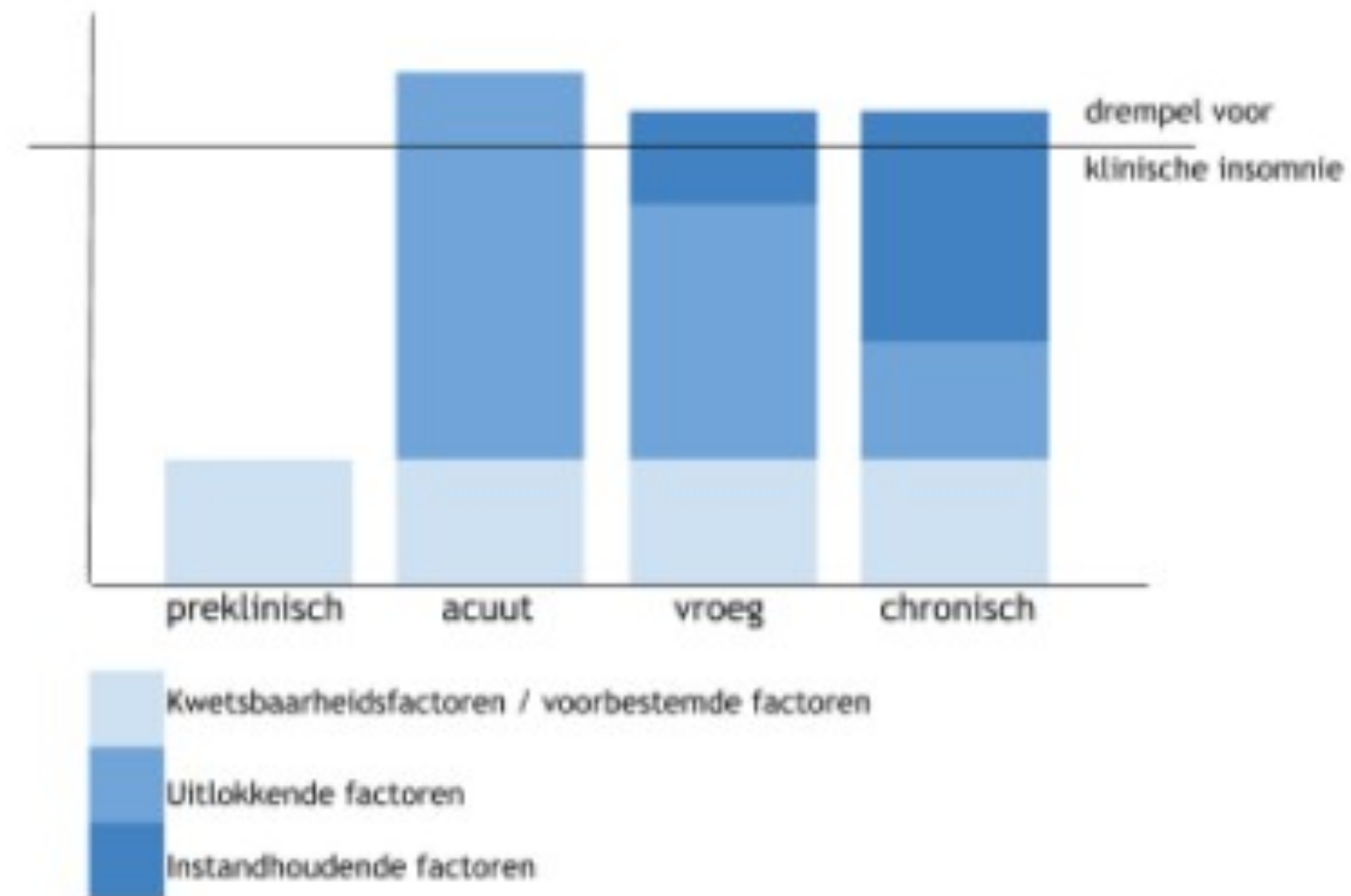
Vertaald naar C.M. Morin(1993), © kempenhaeghe

Hoe vaak komt het voor?

- **bijna 1 op 2 Vlamingen slaapt een periode in zijn leven slecht**
- **De meesten herstellen automatisch na de moeilijke periode**
- **maar 1 op 10 ontwikkelt een chronische slaapstoornis**
- **60% van deze groep krijgt slaapmedicatie**
- **Vaker bij vrouwen**

Waarom heb ik een slaapprobleem?

Model van Spielman



Vraag

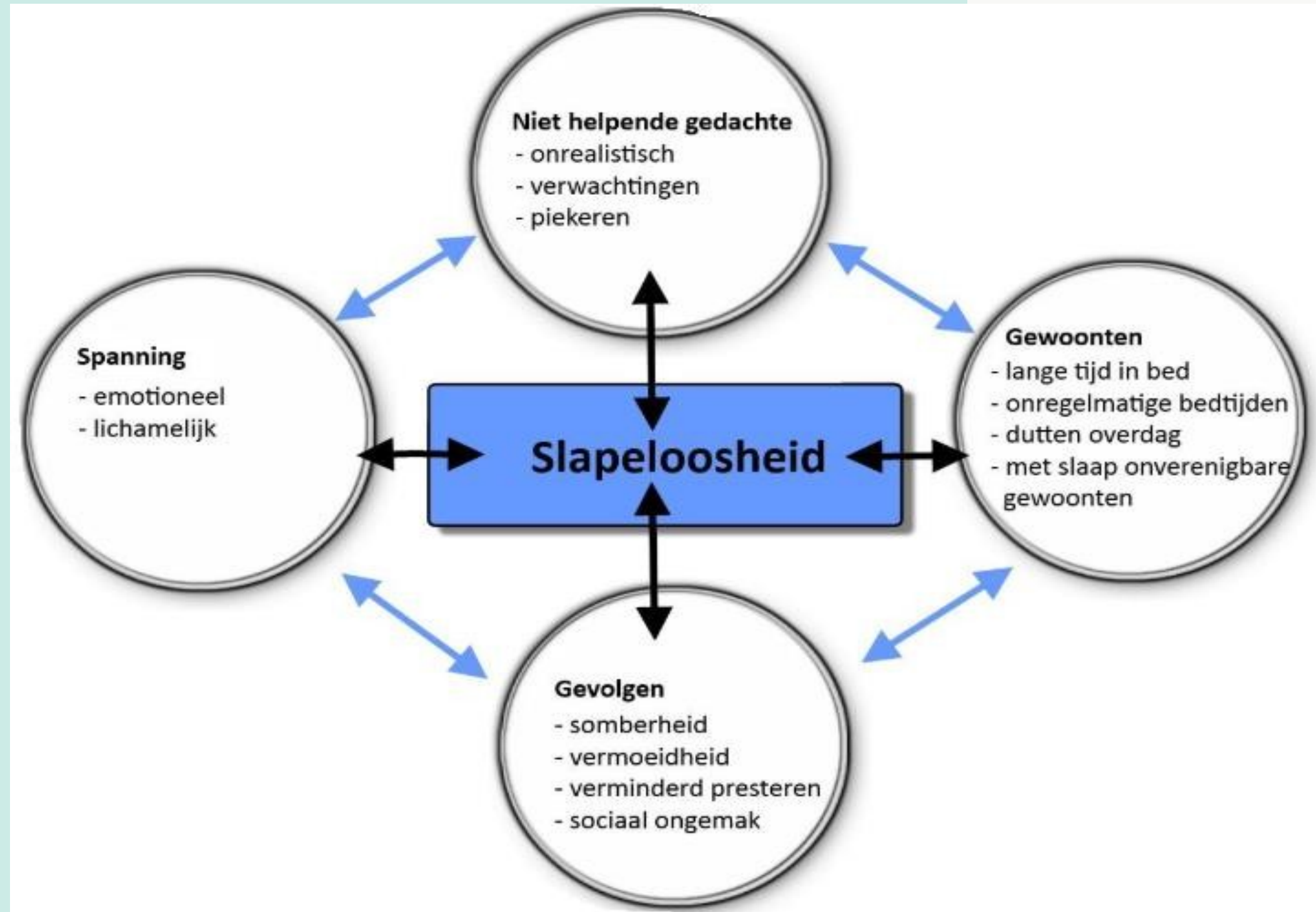
Voorbeelden van kwetsbaarheidsfactoren?

Voorbeelden van uitlokkende factoren?

Voorbeelden van instandhoudende factoren?

Waarom heb ik een slaapprobleem?

Model van Morin



Waarom heb ik een slaapprobleem?

Wat loopt er fout?

INSLAPEN

- piekeren
- niet moe worden

DOORSLAPEN

- niet in diepe slaap raken
- té hoog waakniveau om in lichte slaap te blijven

Te onthouden:
Slaapproblemen zijn zeer vaak voorkomend



Waar kan je terecht?

- Huisarts
- Slaaplabo
- Cognitieve gedragstherapeut
 - in persoon
 - online traject



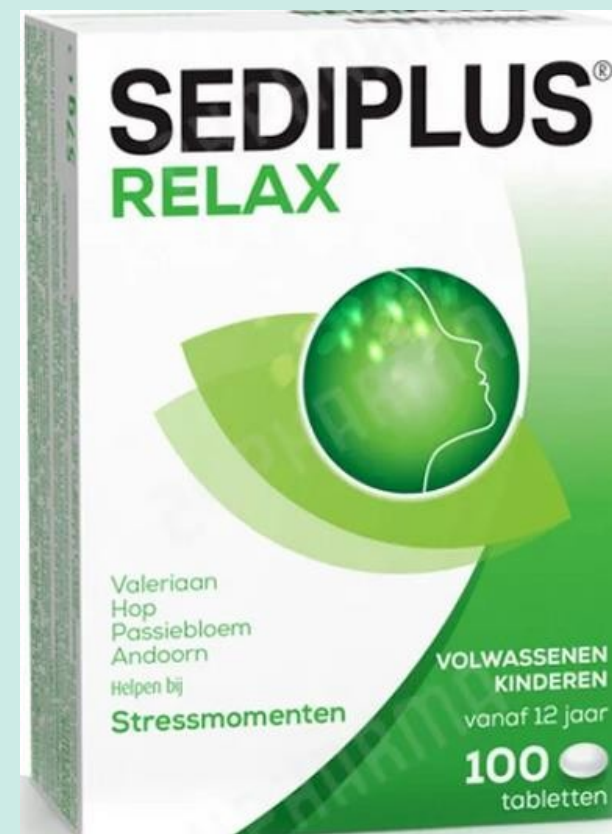
Wat gebeurt er dan?

- De **huisarts** zal misschien medicamenteuze ondersteuning voorschrijven
 - op basis van kruiden
 - benzodiazepines
 - niet- benzodiazepines
 - atypische anti-depressiva

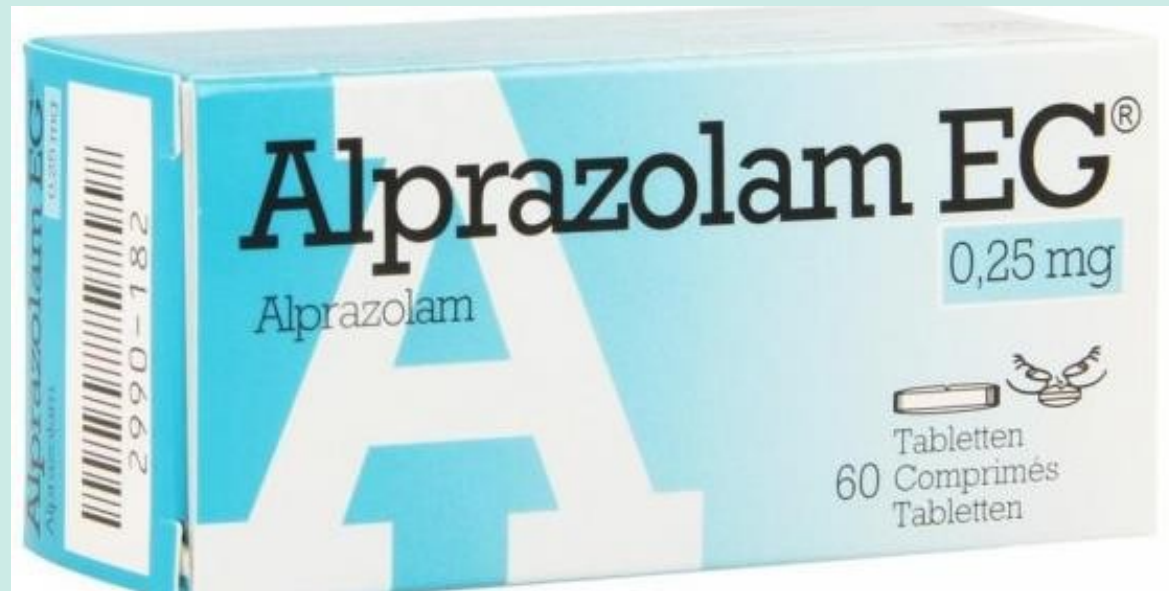


Op basis van kruiden...

- valeriaan
- melatonine



Benzodiazepines



Niet-benzodiazepines



Atypische anti-depressiva



Wat gebeurt er dan?

- In het **slaaplabo** worden medische oorzaken uitgesloten
 - slaapapneu
 - rusteloze benen



Bijvoorbeeld, in AZ Delta, wordt er eerst een afspraak gemaakt bij onze longarts, dr Bouckaert of dr Verbeke.

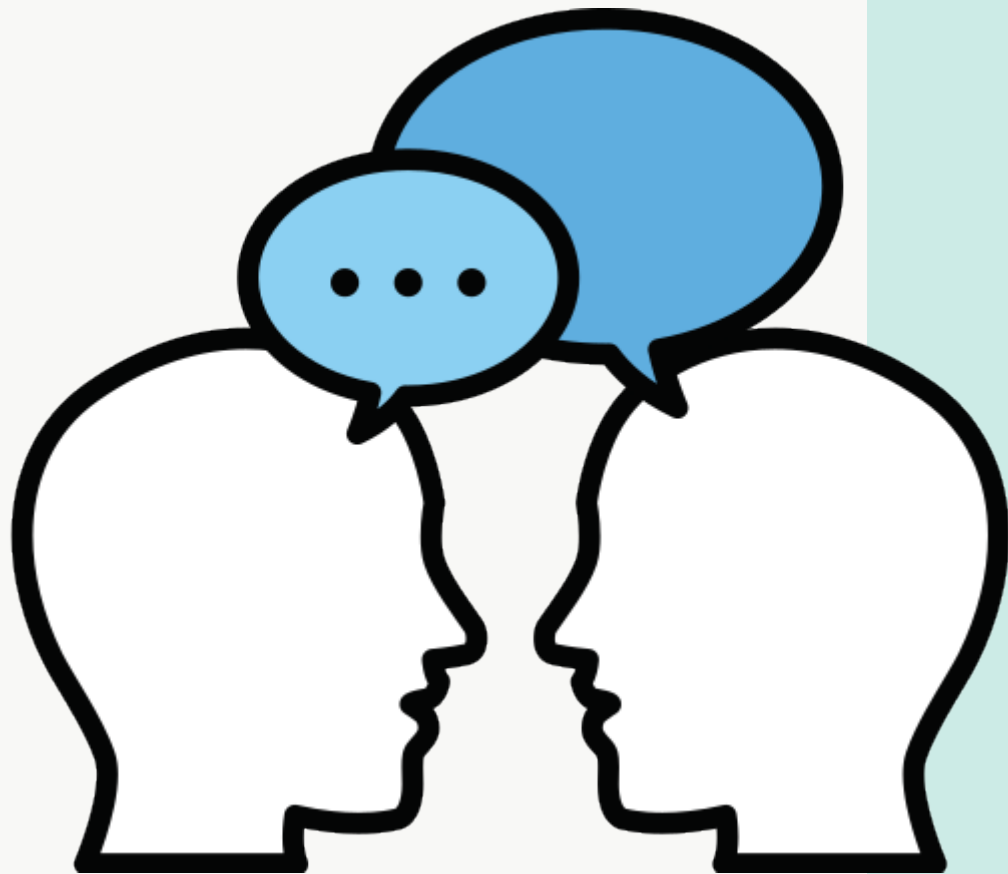
Wat gebeurt er dan?

- In het **slaaplabo** worden medische oorzaken uitgesloten



Wat gebeurt er dan?

- Bij de **cognitief gedragstherapeut** wordt er gezocht naar psychologische redenen waarom je niet slaapt



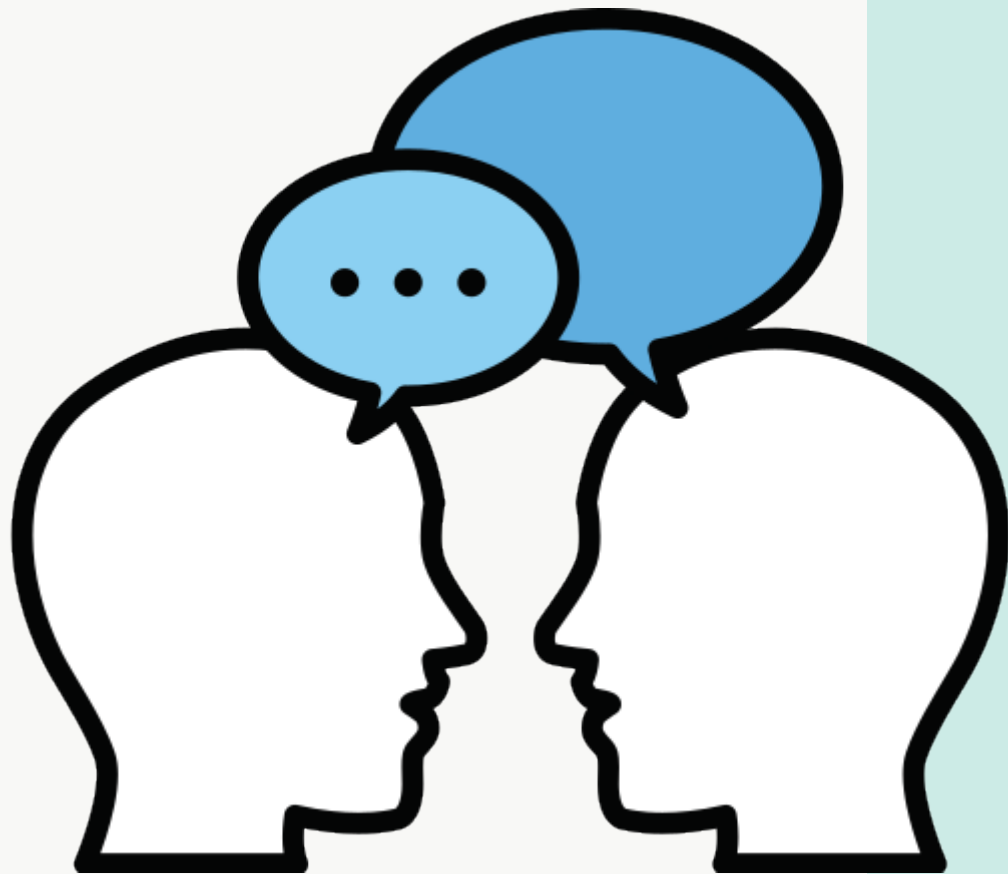
Wat gebeurt er dan?

Intake:

- slaapprofiel in kaart brengen
- psycho-educatie over slaap

Sessies gaan over

- gedragsveranderingen
- cognitieve herstructurering
- ontspanning en ACT



**Te onthouden:
je kan veel pistes uit om je slaapprobleem op te
lossen**



Welke tips kan ik vanavond al toepassen?

- Bereid je voor op de nacht
- Ken je slaapverstoorders
- Piekeraars
- Ontspan



Vraag

Denk eens bij jezelf na:

Hoe ziet mijn avond eruit na het avondeten?

Bereid je voor op de nacht

- Bouw je slaapdruk op overdag
- Bouw je dag langzaam af 's avonds

Voorzie een buffermoment,
liefst een uur voor een slapen



Vraag

Wat zouden goeie bufferactiviteiten kunnen zijn?

Ken je slaapverstoorders

**Kan een tas koffie voor het slapengaan
kwaad?**

Ja of nee?



Ken je slaapverstoorders

**Kan een sigaret voor het slapengaan
kwaad?**

Ja of nee?



Ken je slaapverstoorders

**Kan sporten voor het slapengaan
kwaad?**

Ja of nee?



Ken je slaapverstoorders

**Kan een glas alcohol voor het
slapengaan
kwaad?**

Ja of nee?



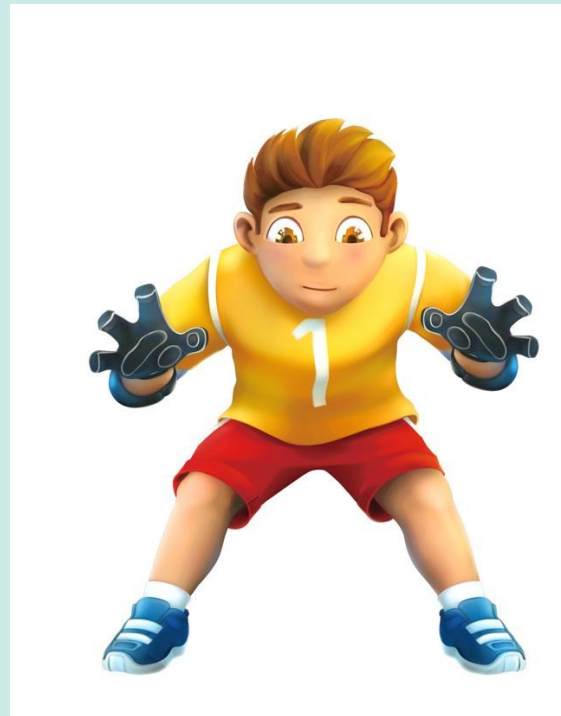
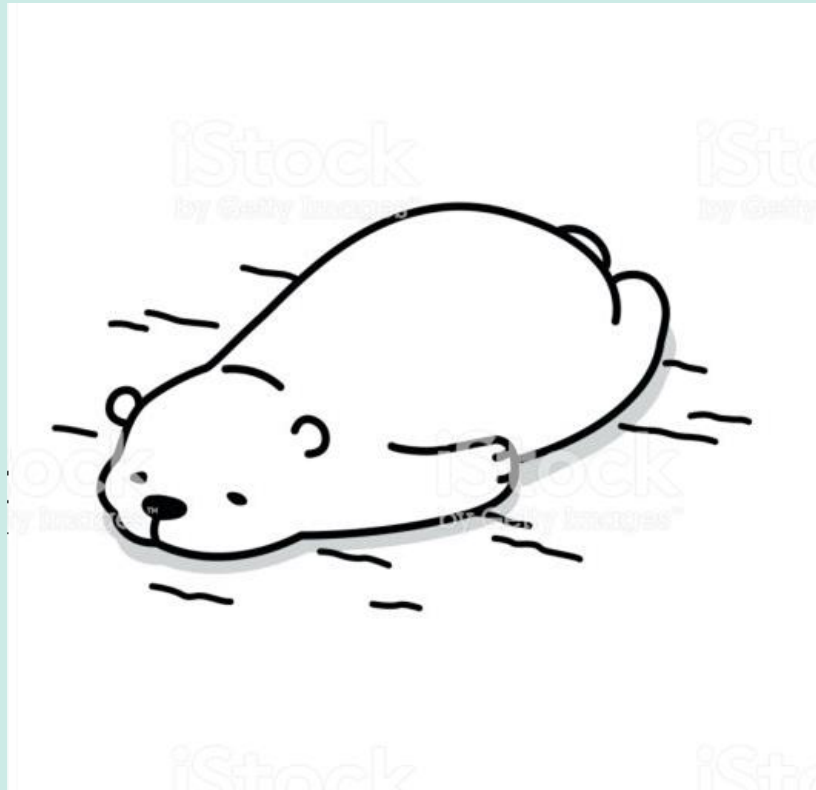
Ken je slaapverstoorders

**Kan bezig zijn met gsm, tablet of pc voor
het slapengaan kwaad?**

Ja of nee?



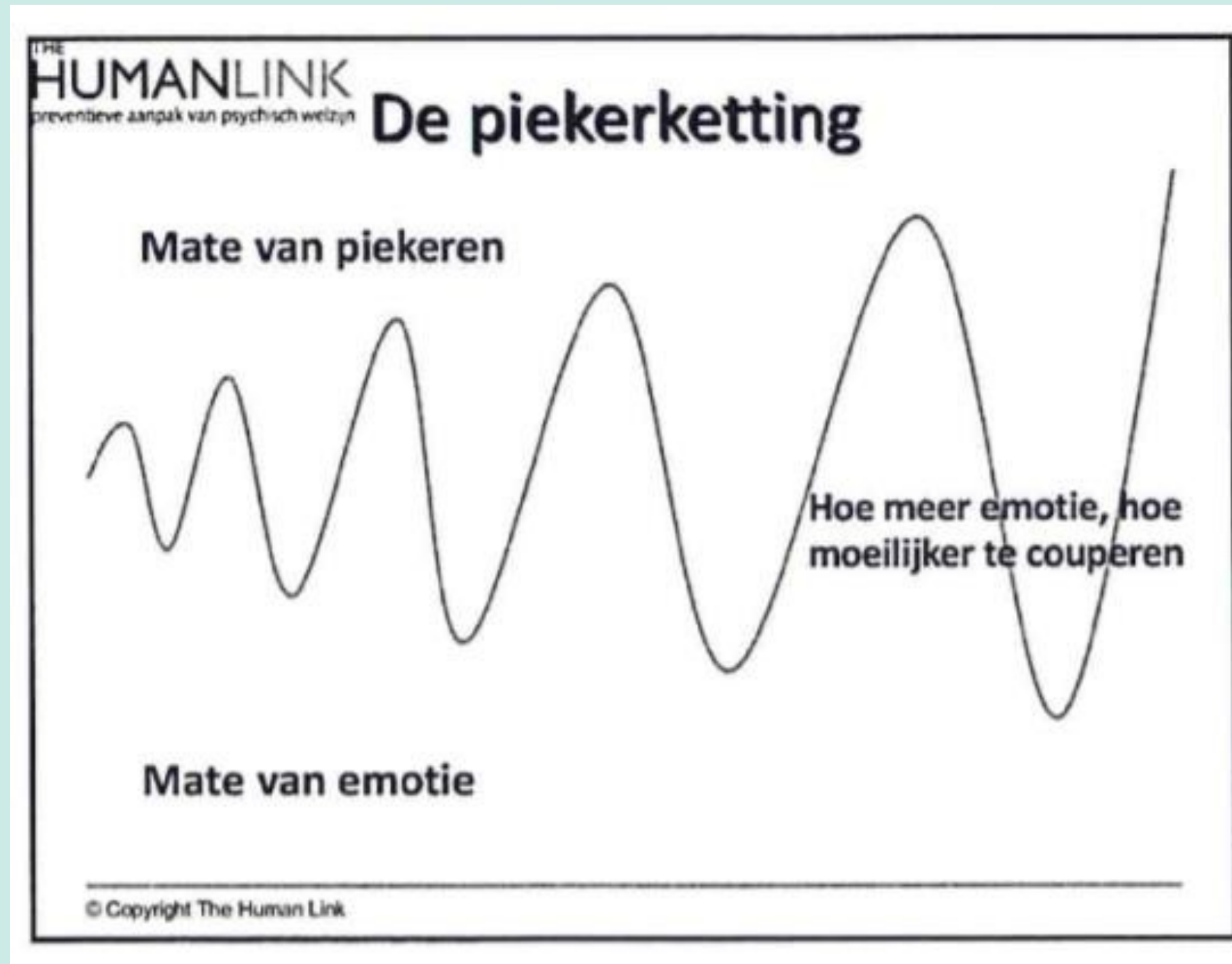
Slaap is een instinctmatig gedrag



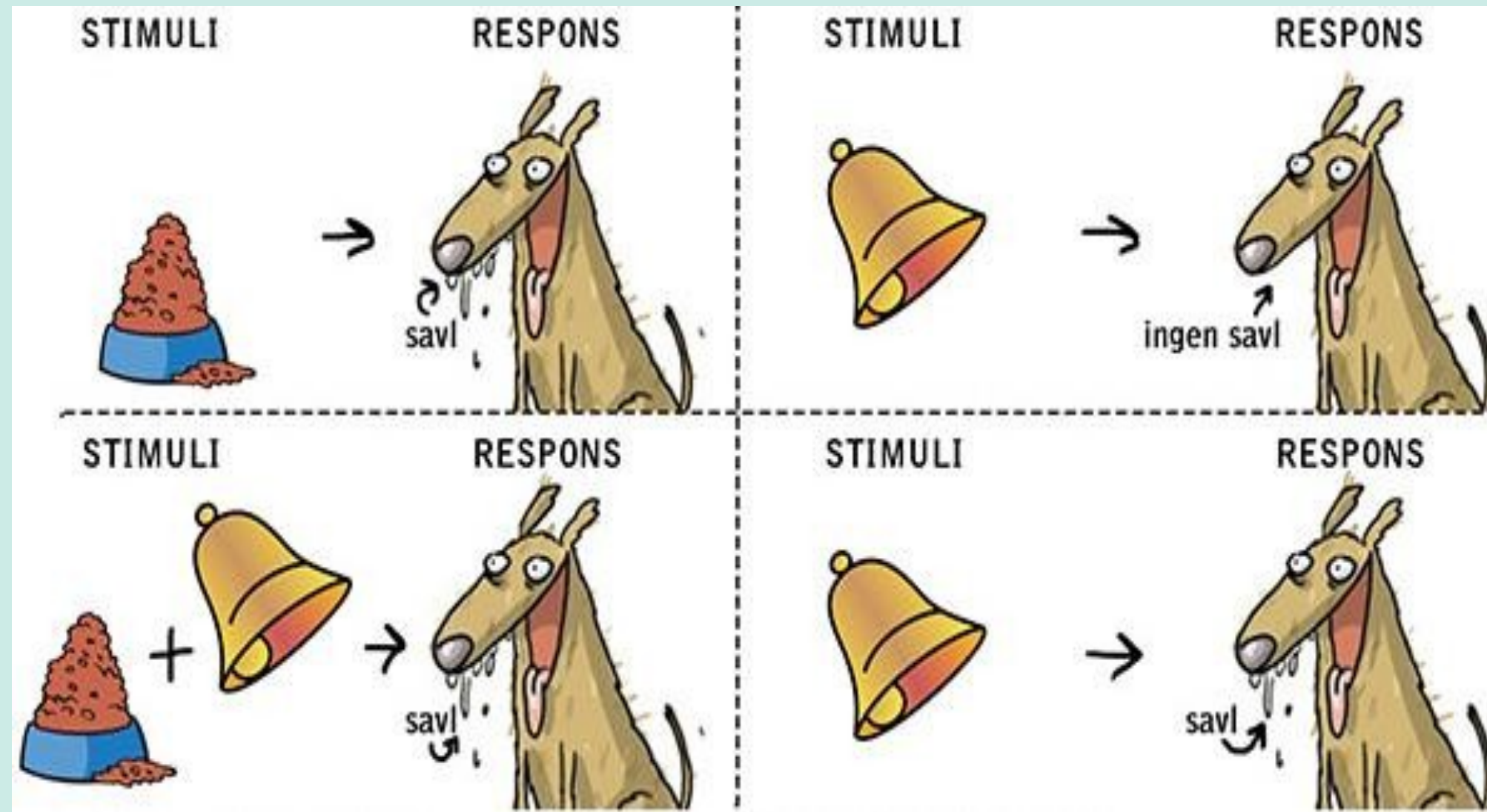
Piekerars



Piekerars



Piekerars



Piekerars

Bewust worden dat je piekert

Piekermoment inlassen

Leren kritisch kijken naar je piekergedachte

Ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren,
ik moet stoppen met piekeren...



Oefening: preventief piekeren

Schrijf je zorgen op

- max. 15 minuten
- best vóór je buffer



Oefening: preventief piekeren

Stel je bij elke gedachte de vraag:

Kan ik daar NU of MORGEN iets aan doen?



Ontspannen

- Ademhalingsoefeningen
- Mindfulness
- relaxatietechnieken



Oefening: Ademhaling



Oefening: Nutteloze de

De...De
De...De

Oefening: Veilig Plek

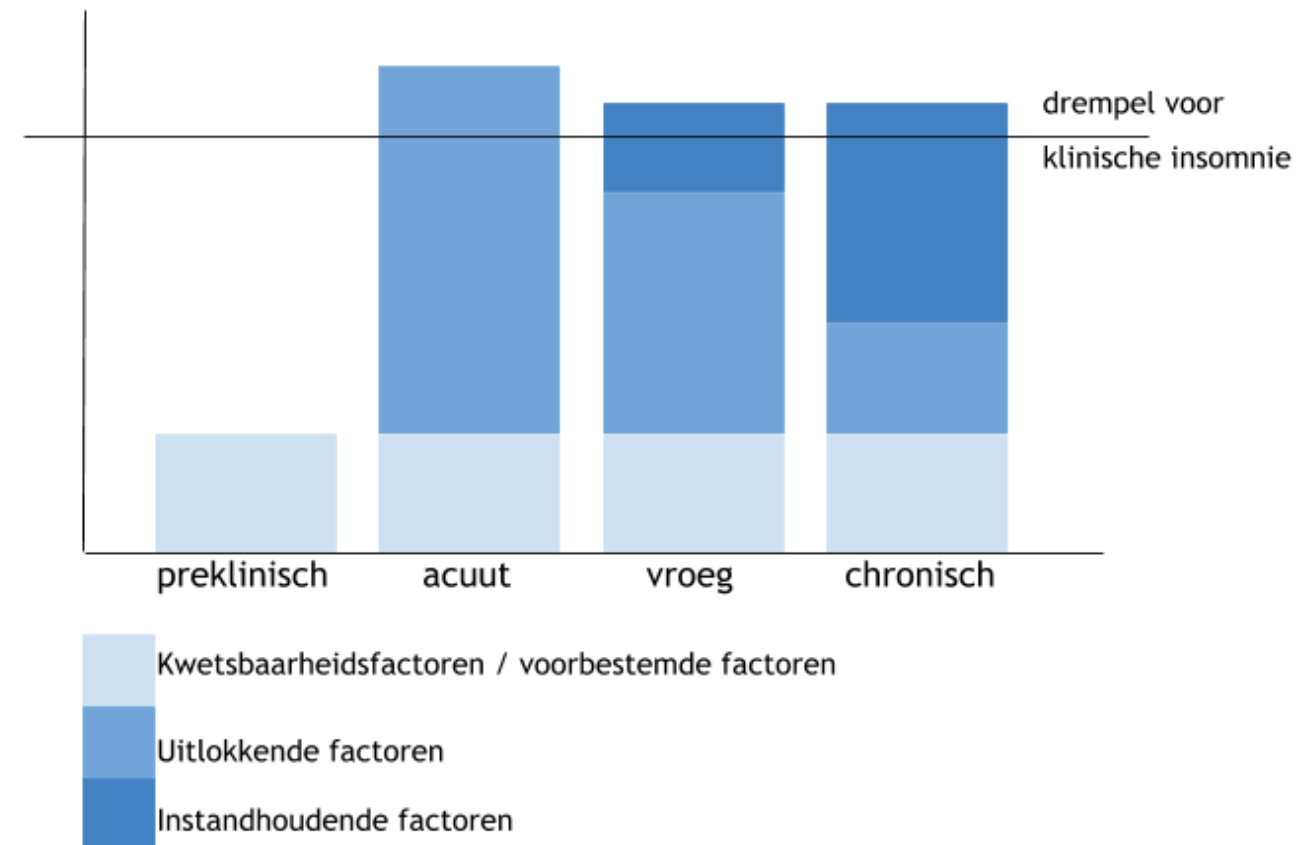
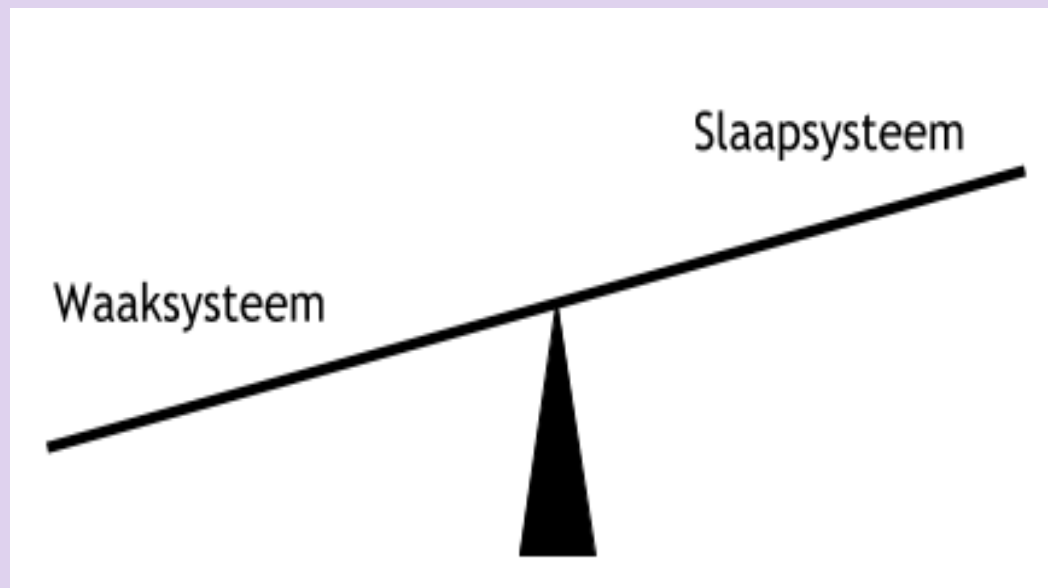


Oefening: 5-4-3-2-1



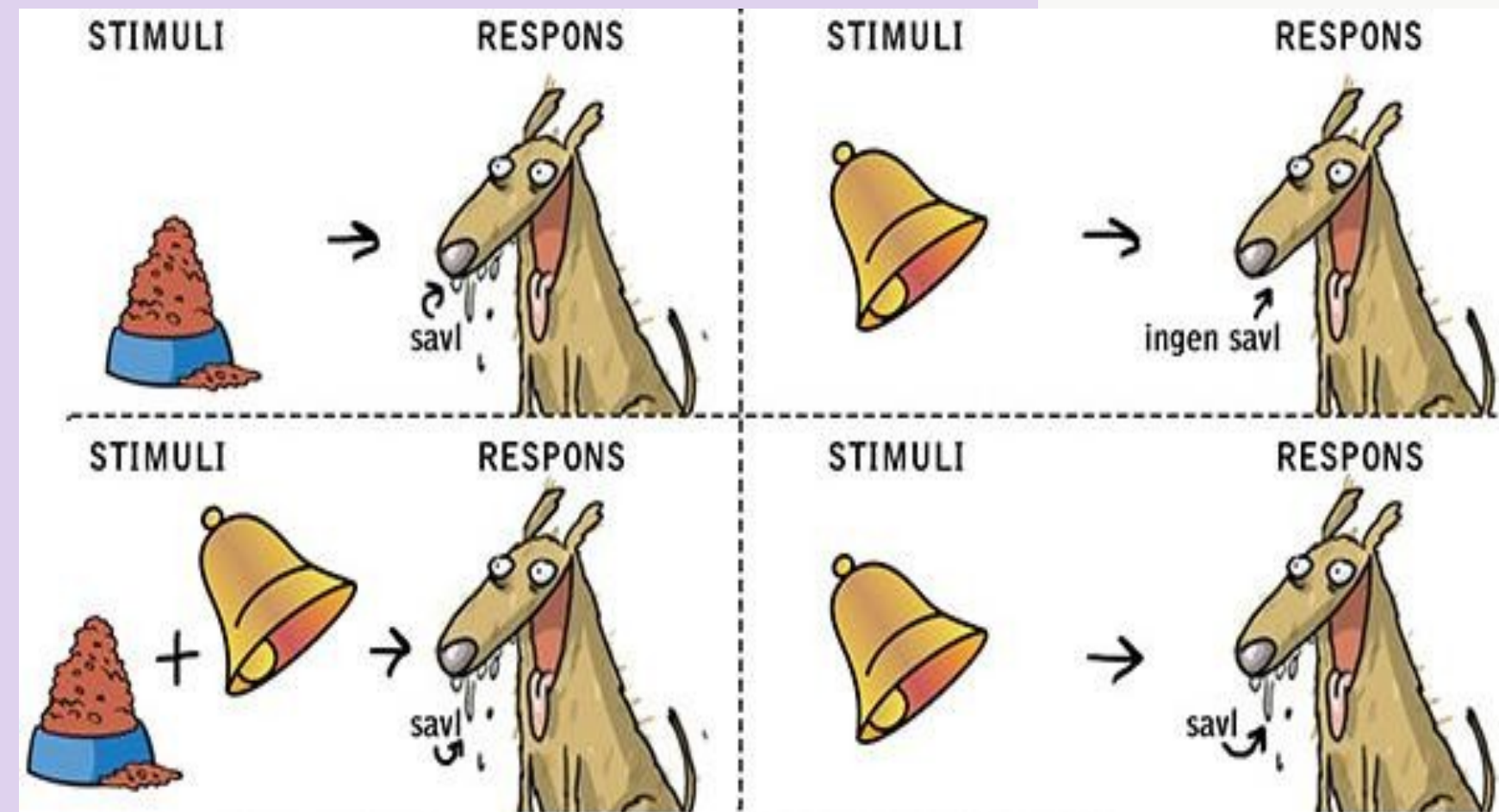
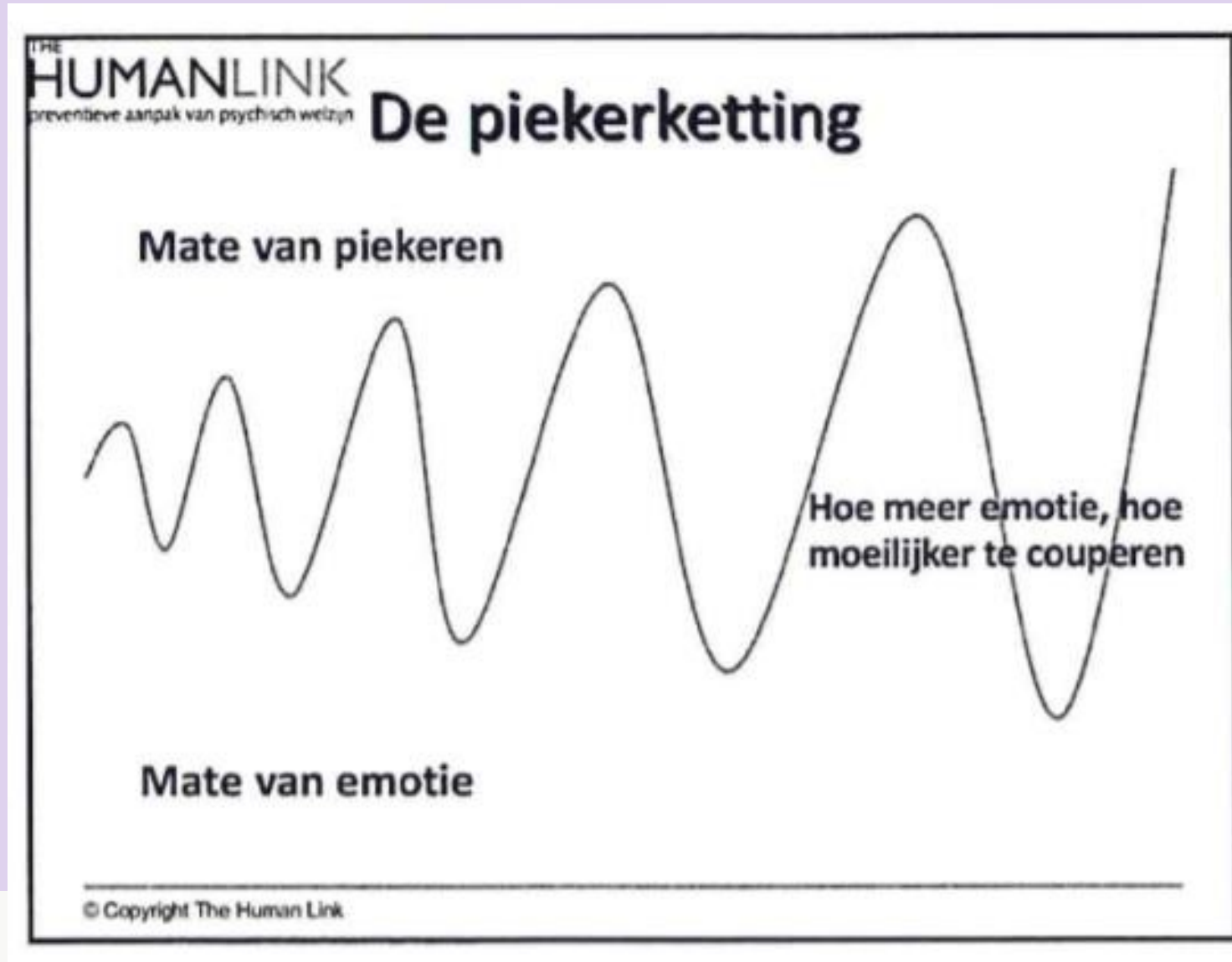
HERHALING

Hoe komt het dat slaapverstoreningen optreden bij pijn en stressklachten?



HERHALING

Wat is de rol van piekergedachten?



HERHALING

Zijn er aanbevelingen om een goed slaapgedrag te ondersteuning?



Geen alcohol



Geen koffie



Geen chocolade



Geen sigaret



Geen klokmonitoring



Niet opstaan bij wakkerliggen



Niet op gsm en tablet



Glas melk voor slapengaan



Niet met honger naar bed, iets lichts eten

HERHALING

Zijn dutjes nu wel of niet gezond?

Middagdutjes kunnen, maar enkel als je 's nachts wel nog kan slapen (vb kindjes, bij ziekte, ...). Niet langer dan 20 minuten en niet na 15u 's middags.



HERHALING

Welke mythen bestaan er over een goed slaappgedrag?

- Een normale nachtrust kan variëren tussen 7 en 9 uur
- Wakker worden 's nachts is heel normaal, zeker als je een dagje ouder wordt
- Af en toe een nacht slecht slapen heeft geen ernstige gevolgen voor je gezondheid
- Uren voor middernacht tellen niet dubbel



Te onthouden:

**Slaap kan je niet afdwingen, het vraagt overgave.
Daarvoor heb je veiligheid en ontspanning nodig**

**ALINE KRUIT & IRMA
LEIJTEN**



Bedankt voor uw aandacht
Nog vragen?

maaike.stevens@azdelta.be

