

0000 2026 - © SV - oktober 2012

Sint-Vincentius
GZA . Ziekenhuizen



Slaapproblemen?



campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. 03 285 20 00
fax 03 239 23 23

www.st-vincentius.be
GasthuisZusters
Antwerpen

patiënteninformatie

Wenst ook u
beter te slapen?

Kom naar
de themalessen
'Slaap'

Afspraak
elke maandag van
10 uur tot 10.45 uur
(module 2 en 3)

*Deze folder werd ontwikkeld ter promotie van
de themalessen 'Slaap' en ter informatie van
patiënten met slaapproblemen.
Opgesteld door An Martens en Sandrien Abbeel
in samenwerking met Dr. Filip Vandenbroeck en
psychologe Annelies Goossens.©*

Heeft u een slaapprobleem?

- 1 Heeft u vaak moeilijkheden om in slaap te vallen?
- 2 Wordt u 's morgens te vroeg wakker?
- 3 Als u in de loop van de nacht wakker wordt, valt u dan moeilijk terug in slaap?
- 4 Voelt u zich vaak moe als u 's morgens wakker wordt?
- 5 Heeft uw slaapgebrek een invloed op uw gemoedstoestand in de loop van de dag (zodat u zich gespannen, prikkelbaar of depressief voelt)?
- 6 Heeft uw slaapttekort een invloed op uw werk overdag (vermindert uw concentratie, geheugen of denkvermogen erdoor)?

Indien u 'ja' heeft geantwoord op 2 of meer vragen, of als u 'ja' heeft geantwoord op vraag 3, dan is er waarschijnlijk een slaapprobleem aanwezig. Lees dan gauw verder in deze folder, hij is voor u bedoeld!

Slaapproblemen

20 tot 30 % van de mensen krijgt ooit te maken met slaapklachten. U bent dus niet alleen! 1/3 van ons leven brengen we al slapend door en toch wordt het belang van slaap nog steeds door velen onderschat. Slaapklachten kunnen zijn: moeilijk inslapen, veelvuldig wakker worden, onrustig slapen of vroegtijdig wakker worden. Eens er slaapproblemen aanwezig zijn, piekeren we er vaak over waardoor we ons slaapprobleem zelf in stand houden. Door informatie en inzichten mee te geven in deze folder, nodigen we u uit om uw slaapprobleem samen met ons aan te pakken.

Oorzaken van slapeloosheid:

- Psychische factoren
- Medicatie/stimulerende stoffen
- Externe omgevingsfactoren
- Levensstijl/eten en drinken
- Hormonale balansverstoringen
- Verstoring van het biologisch ritme
- Slaapstoornissen (bv. slaapapneu, narcolepsie, ...)

Weinig kwalitatieve slaap kan ernstige gevolgen hebben:

- Verminderde aandacht en concentratie
- Sociale dysfunctie, verlies aan interesse voor sociale activiteiten (hobby's, werk)
- Stemmingsschommelingen
- Slaperigheid overdag
- Meer fouten of accidenten maken
- Spanningshoofdpijn of maagdarmklachten
- Aanhoudend piekeren over slaap
- Angst en onrust

De behandeling van slaapproblemen:

Eén op tien volwassenen in België neemt elke dag een slaap- of kalmeermiddel. Toch willen we benadrukken dat deze slechts een TIJDELIJKE ondersteuning mogen zijn en dus maximum enkele weken gebruikt mogen worden. Dit omdat het risico op afhankelijkheid te groot is, de medicatie na enkele weken niet meer werkt omdat ons lichaam eraan gewend is, en als allerbelangrijkste: omdat de oorzaak niet wordt aangepakt. Bij lang gebruik treden er bovendien ontwenningverschijnselen op (angst, prikkelbaarheid, slapeloosheid,...) wanneer de medicatie wordt gestopt.

We geven u graag mee welke aanpassingen u zelf kunt doen en wat u met de therapeut kan ondernemen om uw slaap te verbeteren.

Slaaphygiëne – om zelf al te proberen:

- Kwaliteitsvol bed – kussen
- Rust en stilte
- Verduistering
- Aangepaste temperatuur (+- 16°C)
- Wekker uit het zicht (niet naar kijken 's nachts)
- Routine: vaste slaap- en ontwaakuren
- Voeding: geen zware maaltijden, alcohol of cafeïne voor het slapengaan
- Veilige slaapomgeving
- Beweging bevordert de slaap (ideaal tussen 16 uur – 19 uur)

Stress bestrijden: trachten slapeloosheid te aanvaarden, leren te ontspannen (Yoga, Tai-Chi, Mindfulness,...)

Therapie – tijdens de themalessen ‘Slaap’:

In 6 sessies wordt getracht om inzicht te bieden in uw slaapprobleem en er aan te werken. Slaaphygiëne, ademhalingsoefeningen, relaxatie-oefeningen en de plaats van medicatie komen aan bod. Uw slaap wordt onder de loep genomen aan de hand van het slaapdagboek. We hopen van harte u binnenkort te mogen verwelkomen!

Medicatie – als het echt nodig is (op voorschrift van de arts):

Medicatie kan kortstondig een oplossing bieden om de negatieve spiraal (slecht slapen – piekeren – nog slechter slapen) te doorbreken. Klassiek zijn er twee soorten medicatie: de kalmeringsmiddelen en de slaapmiddelen. Tevens wordt er ook melatonine voorgeschreven. Aarzel niet om meer informatie te vragen aan uw psychiater.

Afhankelijkheid kan optreden bij gebruik van de slaapmedicatie.

Dit uit zich in ontwenningverschijnselen bij het stoppen van de slaapmedicatie. Dit kan gepaard gaan met hartkloppingen, slapeloosheid, angst, gejaagdheid, spierpijn, zweten,...

Dit kan al optreden na 6 weken gebruik. Ook geestelijke afhankelijkheid is mogelijk, waarbij de gebruiker zich niet meer goed voelt zonder de medicatie.

Kalmeringsmiddelen (Benzodiazepines, z-klasse)	Slaapmiddelen (Barbituraten)
Kunnen gebruikt worden als slaapmedicatie of kalmeringsmiddel	Minder gebruikt
Angstdempend, slaapbevorderend, spierslappend, anti-epileptisch	
Risico op afhankelijkheid, gewenning ⇒ Kort gebruik	Overdosis is zeer gevaarlijk Risico op afhankelijkheid en gewenning ⇒ Kort gebruik
Bv. Dormicum, Temesta, Loramet (slaap) Bv. Xanax, Tranxene, Valium (angst) Bv. Zolpidem, Zopiclon (z-klasse)	Bv. Fenobarbital

Een ander medicijn dat soms gebruikt wordt bij slaapproblemen is **melatonine** (in een bereiding verkikbaar of oVV een versie met verlengde werking vb. Circadin). Melatonine is een hormoon dat het biologisch ritme regelt en wordt aangemaakt in de hersenen wanneer het donker is buiten. Het medicijn melatonine wordt typisch 's avonds ingenomen zowel bij slaapproblemen als bij een verstoring van het biologisch ritme (bv. jetlag). Het is een redelijk nieuwe soort van medicatie waarnaar nog onderzoek ,over het effect ervan bij slaapstoornissen, loopt.

Ook gebruikt men soms middeltjes afkomstig van **planten** om beter te slapen, zoals bv. Valeriaan. Het is mogelijk dat Valeriaan effectief de slaap bevordert, maar dit is nog niet bewezen. Hoewel Valeriaan vrij te verkrijgen is, is het toch aangewezen dit eerst te bespreken met uw arts of apotheker, het mag immers niet gecombineerd worden met om het even welke andere medicatie.

Tenslotte zijn er ook bepaalde **antidepressiva** en **antipsychotica** die de slaap kunnen bevorderen. Deze medicijnen worden omwille van mogelijke nevenwerkingen enkel voorgeschreven als er ook een depressie en/of psychose is.

**Nog vragen over uw (slaap)medicatie?
Bespreek ze gerust met uw dokter.**