

Slapen

Slapen is nodig om tot rust te komen. U herstelt lichamelijk en geestelijk en krijgt weer energie. In het algemeen wordt aangenomen dat slaap vooral een herstellende functie heeft, met name voor de hersenen.

Gezonde slaap

Een normale, gezonde slaap bestaat uit 4 fasen. De slaap begint met indoezelen en gaat over in een lichte slaap waaruit men nog makkelijk kan ontwaken. De slaap wordt steeds dieper en u raakt in een zeer diepe slaap. In deze derde fase zijn mensen moeilijk te wekken. Het lichaam rust nu uit van de voorbije dag en bouwt weer energie op.

Na deze diepe slaap volgt de 'droomslaap', in vaktermen REM-slaap genoemd. Daarin worden alle emoties en informatie van de hele dag verwerkt. Elke nacht maakt men 4 á 5 keer zo'n slaapcyclus van ongeveer anderhalf uur door. In de loop van de nacht wordt de slaap lichter, met meer REM-slaapfasen en kortere periodes van diepe slaap.

Iedereen heeft weleens moeite om in slaap te vallen of met doorslapen. Normaliter is er niets aan de hand en slapen we de volgende nacht weer goed.

Maar als deze problemen langer aanhouden kan ons welbevinden in het geding komen. Met andere woorden, we dienen slaapproblemen serieus te nemen en te proberen weer een 'normaal' slaapritme te vinden.

Wat moet u vooral niet doen

- Uren blijven liggen, draaien, woelen als je toch niet kan slapen. Ga uit bed en onderneem iets rustgevends tot u vanzelf slaperig wordt.
- Maak het niet nog erger met denken als ik niet slaap ben ik morgen moe, ik moet nu slapen... Dit werkt alleen maar averechts. Bedenk "Vroeg of laat val ik toch weer in slaap" of "ik kan ook met minder slaap".
- Als u wakker wordt kijk niet hoe laat het is. Het helpt toch niet.
- Blijf niet piekeren gedurende de nacht. Schrijf dingen die u bezig houden op.

Mogelijke oorzaken

De meest voorkomende slaapproblemen zijn inslaap- en doorslaapproblemen (woelen, piekeren of vaak wakker worden en daarna moeilijk weer kunnen inslapen en 's ochtend veel te vroeg wakker worden). Dit wordt ook wel slapeloosheid of insomnie genoemd. De adviezen in deze folder zijn vooral gericht op deze problemen. Andere slaapproblemen, zoals slaapapneu (vaak voorkomend na beroerte) vragen om andere maatregelen.

Oorzaken van slapeloosheid zijn over het algemeen zorgen, stress, angsten, piekeren en leefgewoontes. Slapeloosheid geeft vaak ook weer stress en spanningen, waardoor u in een vicieuze cirkel terechtkomt. Vaak kunt u met kleine aanpassingen al veel bereiken.

Als de problemen blijven bestaan is het van belang uw huisarts te raadplegen.

Wat kunt u doen voor 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 ook aan kussen en dekbed.
- Het kan helpen tijdelijk apart te slapen
- Het bed is om in te slapen, doe geen andere dingen in bed dan slapen (behalve rusten en vrijen).

Rituelen

- Probeer regelmaat in uw leven te brengen, rond dezelfde tijd naar bed en ook opstaan.
- Wen uzelf een vast slaapritueel aan welke bestaat uit rustgevendende ontspannende handelingen. Denk aan een wandeling, een warme douche, een glas warme melk of kruidenthee, ontspanningsoefeningen, bidden.
- Vermijd slapen overdag. Als u een dutje doet, bij voorkeur niet langer dan 30 minuten. Hierna valt u namelijk in een diepe slaap, waar u vervolgens nog suffer uit wakker wordt. Zet eventueel een wekker.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging gedurende de dag.

Voor het slapen gaan

- Vermijd circa 2 uur voor het slapen gaan zware geestelijke en lichamelijke inspanning zoals sporten, vergaderen of studeren.
- Drink enige uren voor het slapen geen dranken met cafeïne, theïne en alcohol. Alcohol helpt bij het inslapen, maar geeft ook een lichte en onrustige slaap.
- Rook niet meer het laatste uur voor het slapen. Nicotine werkt stimulerend.
- 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 of door te bedenken wat u de volgende dag moet doen; leg uw kleren klaar, pak uw werktas en maak eventueel een actielijstje voor de volgende dag.

Tot slot

Het CVA nazorgteam is bereikbaar via polikliniek Neurologie (tijdens werkdagen),
☎ (036) 868 8720.

Bronnen:

- Folder 'Hersenen en slaap', Hersenstichting Nederland, Den Haag
- Folder 'Slaapstoornissen', Hersenstichting Nederland, Den Haag
- Folder 'Slaapstoornissen', Fonds Psychische Gezondheid, Utrecht
- 'Schlaf, die bessere Hälfte des Lebens', Ruediger Dahlke, uitgeverij Integral München, 2005
- Folder 'Wat is er toch met me aan de hand', Apneu Vereniging, Amersfoort