

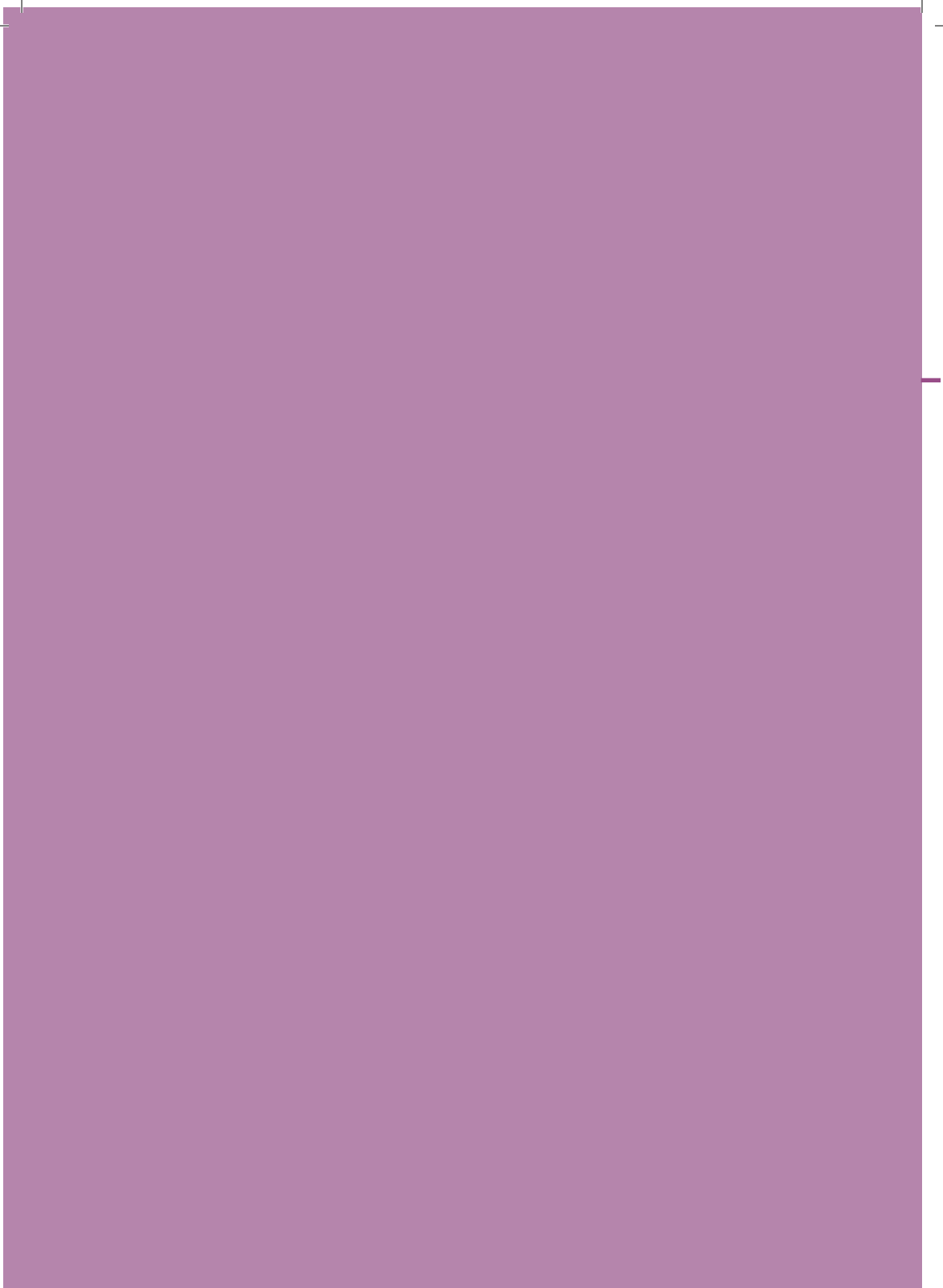


UZ
LEUVEN

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



OMGAAN MET SLAPELOOSHEID



INHOUD

EEN VICIEUZE CIRKEL	4
SLAAP EN SLAPELOOSHEID	5
NOOIT MEER SLECHT SLAPEN	7
SLAAPHYGIËNE	8
RELAXATIE	9
UW GEDACHTEN BEHEERSEN	10
TOT SLOT	11
SLAAPTRAINING	12
PRAKTISCHE GEGEVENS	13
NOTITIES	14

EEN VICIEUZE CIRKEL

Een goede nachtrust is erg belangrijk voor ons lichamelijk en psychisch evenwicht. Een verstoorde slaap kan ons dagelijks functioneren sterk beïnvloeden. We zijn vermoeid, raken sneller geïrriteerd en onze aandacht verslapt. Zowel op professioneel als op persoonlijk vlak kan slaaptekort zijn tol eisen. Wie langere tijd slecht slaapt, komt in een vicieuze cirkel terecht van spanning, ongezonde slaapgewoonten, slaapbelemmerde gedachten en slapeloosheid. Om opnieuw te kunnen genieten van een weldoende nachtrust zal men aandacht moeten schenken aan het doorbreken van deze vicieuze cirkel.



SLAAP EN SLAPELOOSHEID

Niet iedereen heeft hetzelfde slaappatroon. Sommige mensen hebben genoeg aan zes uur nachtrust, anderen hebben dan weer tien uur slaap nodig. De meeste mensen voelen zich fit na een nacht van zeven à acht uur.

Helaas komen heel wat mensen niet toe aan voldoende nachtrust. Zowel inslaap- als doorslaapproblemen komen frequent voor.

Stresserende dagen kunnen leiden tot slapeloze nachten. Een vergadering met uw baas, een toelatingsexamen, de dag voor uw verlof: u bent zeker niet de enige die dan enkele nachten slecht slaapt.

Wanneer uw slaapprobleem echter langer aanhoudt dan drie weken, spreken we van chronische slapeloosheid of insomnia. Chronische insomnia ontstaat vaak tijdens een emotioneel of fysiek belastende periode. Het overlijden van een dierbare, een scheiding, een verhuis, een ziekenhuisopname zijn voor-

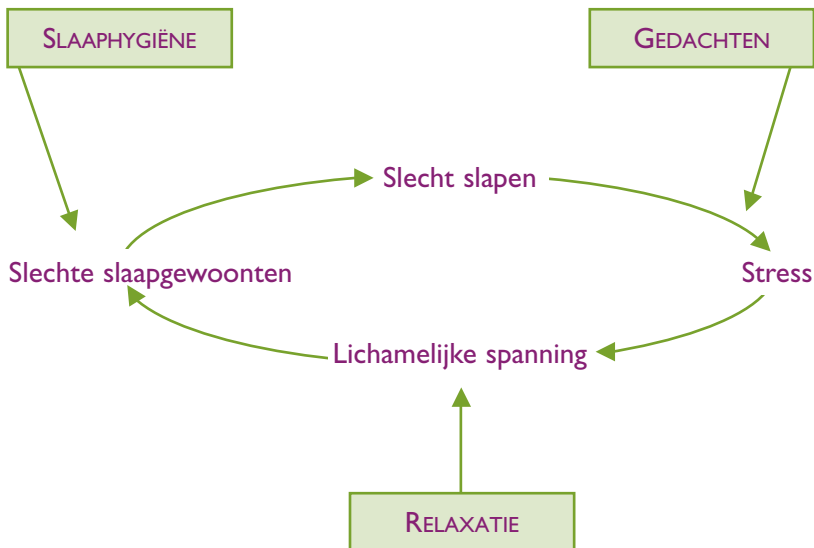
beelden van gebeurtenissen die om grote aanpassingen vragen. Deze aanpassingen gaan gepaard met een verhoogde spanning en slapeloze nachten. Langdurig slecht slapen zet u vaak schaakmat: hoe harder u probeert goed te slapen, hoe moeilijker het u lukt. U wordt steeds moedelozer, tot slapen zelfs uw grootste vijand wordt.

Naast de situatiegebonden slapeloosheid, kunnen slaapproblemen ook een symptoom zijn van een psychiatrische problematiek. Systematisch te vroeg wakker worden, is een teken van depressie. Problemen met inslapen komen dan weer vaak voor bij verschillende vormen van angst.

Om het juiste behandelingsadvies te krijgen voor uw slaapprobleem is een professionele diagnose onontbeerlijk. Is uw slapeloosheid te wijten aan angst of een depressie, dan zal deze eerst behandeld moeten worden. Uw huisarts verwijst u in dit geval best door naar een psy-

chiat of psycholoog. Omdat iedereen die kampt met langdurige slapeloosheid, in een vicieuze cirkel belandt, is er vaak professionele hulp nodig om deze te doorbreken. Een cognitief-gedragstherapeutische aanpak kan hierbij helpen.

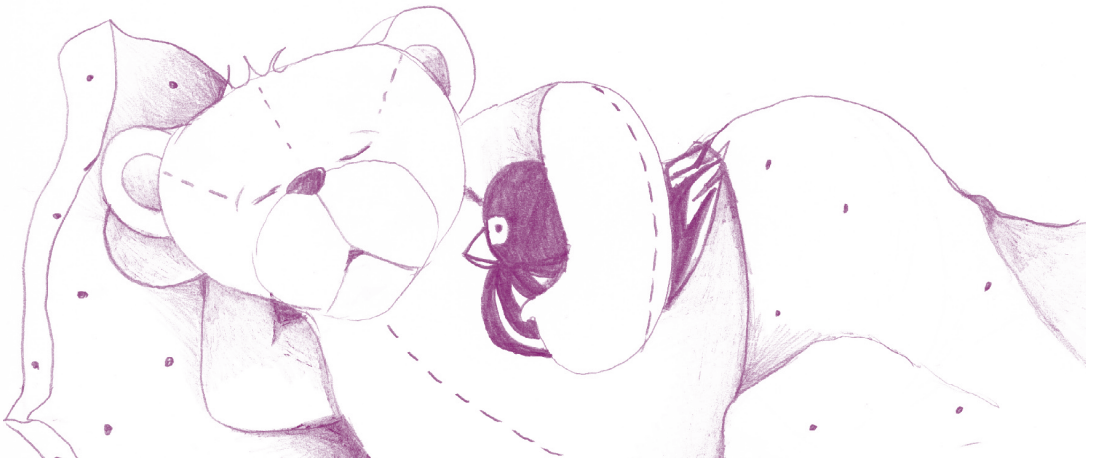
DE VICIEUZE CIRKEL



NOOIT MEER SLECHT SLAPEN

Dit is jammer genoeg voor niemand weggelegd. Iedereen zal vroeg of laat een of meerdere periodes van slecht slapen kennen. Dit hoeft ook geen probleem te zijn: we kunnen beter tegen slaapttekort dan velen onder ons denken.

U kunt wel beter leren omgaan met slapeloosheid zodat u er meer controle over krijgt. Zo kunt u voorkomen dat uw slaap (of het gebrek hieraan) u volledig in de ban houdt. Houd de vicieuze cirkel van slapeloosheid hierbij in uw achterhoofd.



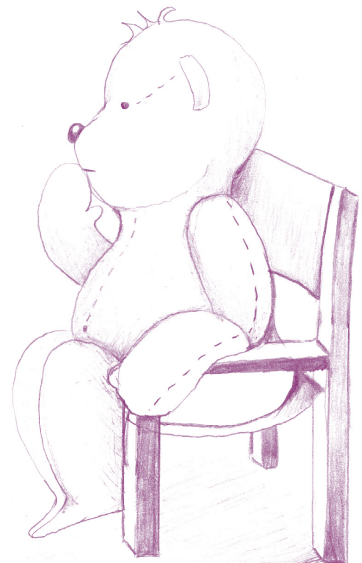
SLAAPHYGIËNE

Net zoals tandhygiëne een dagelijkse gewoonte is, houdt u er best een goede slaaphygiëne op na. Wat houdt dit in?

- ✓ Beperk koffie, cola, chocolade en alcohol.
- ✓ Beperk nicotine.
- ✓ Vermijd licht, geluid en extreme temperaturen in de slaapkamer.
- ✓ Doe geen zware inspanningen vlak voor bedtijd.
- ✓ Slaap niet overdag.
- ✓ Ga alleen slapen wanneer u moe bent.
- ✓ Draai het wekkerscherm van u weg.
- ✓ Behoud de slaapkamer voor slapen en seks.
- ✓ Als u na 30 min nog niet slaapt, sta dan op, verlaat de slaapkamer en doe iets rustgevends. Kruip pas terug in bed als u zich moe voelt. Blijf dit herhalen.
- ✓ Sta op regelmatige uren op, zowel op werkdagen als in het weekend.
- ✓ Maak tijd voor een piekerkwartier: zo kunt u uw hoofd leegmaken voor de nacht.
- ✓ Las een ontspannend slaapritueel in, zoals een warm bad of rustige muziek.

RELAXATIE

Voldoende ontspanning overdag is een basisvoorwaarde voor een verkwikkende nachtrust. Iedereen kan leren om zich te ontspannen met behulp van verschillende technieken. Omdat ontspanning voor iedereen anders is, zoekt u best de methode die bij u past. Onthoud wel dat een ontspanningstechniek enkel een hulpmiddel is en geen wondermiddel. Door dagelijks tijd te maken voor ontspanning, verhindert u dat spanning wordt opgestapeld tot ongezonde proporties. Zorg voor een regelmatige ontlasting. Vaak gebruikte technieken zijn: buikademhaling, toegepaste relaxatie, autogene training enzovoort.



UW GEDACHTEN BEHEERSEN

Onze gedachten beïnvloeden in grote mate onze gevoelens en ons gedrag. We voelen ons niet gespannen omdat we slechts vier uur geslapen hebben, maar omdat we vrezen dat we hierdoor de dag niet zullen doorkomen.

Hoe en wat we denken over onze slaap, is bepalend voor ons slaapprobleem. Zo heeft het algemeen aanvaarde streefdoel van acht uur slaap, al meerdere mensen na een mindere nacht een opgejaagd gevoel gegeven.

Zowel hardnekkige mythes over slaap als vaak voorkomende denkfouten moet u opsporen en uitdagen. Het vervangen door meer realistische en meer helpende slaapedachten zal uw slaap zeker bevorderen.

TOT SLOT

Het aanpakken van uw (chronisch) slaapprobleem lukt waarschijnlijk niet van vandaag op morgen. U hebt tijd, inspanning en geduld nodig om belangrijke veranderingen op gang te brengen. Oude **slaapgewoonten** moeten vervangen worden door nieuw slaapedrag. Uzelf leren **ontspannen** vergt bovendien veel inspanning. Alleen (dagelijkse) oefening baart kunst! Anders leren **denken** zal u tenslotte helpen om een meer realistische en meer helpende kijk te geven op uw slaap. Zo wordt u vaardig in het omgaan met slechte nachten en komt de vicieuze cirkel van slapeloosheid tot stilstand.

SLAAPTRAINING

In campus Gasthuisberg bestaat sinds kort de mogelijkheid om onder leiding van een cognitief-gedragstherapeute, in groep aan uw slaapprobleem te werken. Tijdens deze slaaptraining wordt in zes sessies gefocust op het beter leren omgaan met slapeloosheid.

De training steunt op vijf peilers:

1. Zelfobservatie
2. Informatie en slaapadvies
3. Doorbreken van verkeerd slaapgedrag
4. Ontspanning
5. Controle over uw gedachten

Door middel van educatie krijgt u alle informatie die u nodig hebt om te kunnen werken aan een betere slaapkwaliteit. Daarnaast zult u met enkele opdrachten een aantal concrete vaardigheden aanleren om zelf uw slaapkwaliteit te kunnen beïnvloeden.

VOOR WIE?

Iedereen die kampt met (chronische) slaapproblemen zoals moeilijk inslapen, slecht doorslapen, te vroeg ontwaken, 's nachts piekeren enzovoort.

WAT?

Zes weken een groepsessie van 90 minuten (ongeveer acht personen), onder begeleiding van Liesbet Van Houdenhove, licentiate Klinische psychologie, cognitief gedragstherapeute.

INSCHRIJVEN?

U kunt zich inschrijven via het secretariaat van het slaaplabo, bij Lieve Santy, tel. 016 34 25 22 (elke voormiddag van 8 tot 12 uur en woensdag- en vrijdagmiddag van 13 tot 17 uur).

PRAKTISCHE GEGEVENS

Centrum voor slaapmonitoring

Eenheid 352

Gele pijl, vijfde verdieping
UZ Leuven, campus Gasthuisberg
Herestraat 49, 3000 Leuven
Tel. 016 34 25 20

MULTIDISCIPLINAIRE RAADPLEGING

slaapstoornissen en snurken:

Prof. dr. Bertien Buyse (longziekten)
Dr. Pascal Van Bleyenbergh (longziekten)
Dr. Marleen Peters (neus-keel-oorziekten)

> raadpleging dinsdagnamiddag, tel. 016 34 66 70

© 2008 UZ Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de algemene directie van UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door het centrum voor slaapmonitoring in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49, 3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be/slaaplabo

januari 2008