

**DE SLAAPBUSINESS**  
Wat zijn de beste hulpmiddelen om uw slaap te verbeteren?

# Uw geld of uw slaap!

Iedere dag gaan er in België 1,2 miljoen slaap- en kalmeringsmiddelen over de toonbank. De farmaceutische industrie verdient grof geld aan de slechte slapers onder ons. Ook andere bedrijven springen nu op de kar met soms peperdure slaapgadgets. Maar deugen die wel? *Knick* vroeg enkele slaapexperts om een streng maar rechtvaardig oordeel.

Door STEFANIE VAN DEN BROECK

Elke prille ouder kan erover meepraten: de grootste vijand van uw welverdiende nachtrust is niet uw smartphone, of stress, maar wel het kind dat midden in uw diepe slaap de keel bijten schreeuwt. Ondergetekende heeft alles al uitgeleerd: lampjes die verspringen als het nacht is (het konijnje slaapt, dus jij ook!), deuren op een kierdje, deuren wijd open, kleine lichtjes op de gang, veel licht op de gang, belomingsstickers, noem maar op. Tot enige tijd, gelieden een schoolvriendinnetje van de jongste kwam logeren. Haar moeder gaf een zakje mee met daarin magsch, onzichtbaar slaapzand. Elke avond wordt dat in de ogen van het meisje gestrooid, waarna ze meteen inslaapt. Meer nog: ze mag haar ogen niet meer openen, want dan gaat het slaapzand effect ogenschijnlijk verloren. En dus slaapt het meisje lange nachten door. Wij hebben de volgende dag meteen zo'n zak slaapzand aangeschaft. Alleen jammer dat volwassenen niet meer in sprookjes geloven.

Voor de slapelozen op deze planeet – en dat zijn er steeds meer – zijn er natuurlijk de 'klassiekers': slaap- en kalmeringsmiddelen, waarvan volgens de recentste cijfers dagelijks 1,2 miljoen dosissen over de toonbank gaan in ons land. Een schrikbarende evolutie, aldus experts. Want slaappillen zijn niet alleen ernstig verslavend, ze creëren ook enkel een lichte, artificiele slaap.

De laatste jaren dufken ook allerlei slaapgadgets op: van peperdure matrassen die 'uw slaap-dna meten' tot slaaprobs, slaatrackers en ruismachines (*Zie kader*). Bedrijven beginnen te beseffen dat mensen wakker liggen van hun slaap en dat daar winst te halen valt. Het is een tweesnijdend zwaard, vindt Inge Declercq, neuroloog en slaapspecialist (UZA). Bedrijven en consumenten snappen eindelijk dat slaap net als gezonde voeding en beweging een basispijl is van onze gezondheid is. Maar veel bedrijven bieden nu dure, 'kant-en-klare' oplossingen aan ►



voor slaapproblemen en zo werkt het natuurlijk niet. Veel van die gadgets zijn niet wetenschappelijk onderbouwd.

Ook psycholoog en slaapexpert Annelies Smolders, die het boek *Start te slapen* schreef en een online slaapprogramma ontwikkelde, heeft een dubbel gevoel bij de slaapproblemen. 'Ik werk al 25 jaar rond het thema slapen en 10 jaar geleden werd dat nog heel stiefmoederlijk behandeld. Toen ik mensen hielp met een burn-out, kon ik hen pas na veel moeite overtuigen om eerst hun slaapproblemen aan te pakken. Nu vindt iedereen dat evident: een goede nachtrust komt voor alles. Maar ik kan me dooderegeren aan peperdure slaappgadgets; die mensen alleen maar valsel hoop geven. Opnieuw goed leren slapen hoeft niet moeilijk te zijn, en zeker niet duur.'

### Matras van 10.000 euro

Het aantal slaapproblemen is de laatste jaren toegenomen. Zo zijn er ongeveer 120.000 mensen die slapen met een makeer tegen slaappapieren, een verduwbelling tegenover vijf jaar geleden. Dat komt deels omdat er

## Ik kan me doodergeren aan dure slaappgadgets. Opnieuw goed leren slapen hoeft niet moeilijk te zijn, en zeker niet duur.

Psychologe en slaapexpert Annelies Smolders

meer en beter gedragstherapie wordt, zegt professor Johan Verbraecken, medisch coördinator van het slaapprogramma in het UZA en auteur van het boek *S.O.S. Slapen*. 'Maar het heeft vooral te maken met het stijgende aantal mensen met obesitas. Dat is trouwens ook de oorzaak van de groeiende groep hevige snurkiers.'

Er is ook een probleem met onze levensstijl: weet slaapexpert Johan Newell (UVC Brugmann-ziekte-huis). 'We slapen te weinig, wat vooral te maken heeft met stress en het gevoel dat we constant beschikbaar moeten zijn. Heel wat mensen zouden een stuk beter kunnen slapen, mochten ze hun gedrag aanpassen. Er zijn zakenlij met een heel druk leven die er bewust voor kiezen om maar vijf uur te slapen in plaats van acht, omdat ze dan meer uren kunnen presteren. Bovendien hangen ze tot 's avonds laat boven hun smartphone of laptop en daait hun melatoninepeil (hormonen dat de slaap bevordert, nvt) drastisch door al dat blauwe licht. Ze kopen dan wel een matras van 10.000 euro om die slaap – in het beste geval – iets kwalitatiever te maken. Maar daarmee gaan ze hun probleem niet oplossen. Neem

de oorzaken van het slaapprobleem weg en je hebt al die dure gadgets niet nodig.'

De tijd die we voelen vanuit de maatschappij is natuurlijk zeer hoog, en dat heeft ook een invloed op onze slaap, aldus Deledercq. 'Veel mensen zijn perfectionistisch: ze houden overdag heel veel bordjes in de lucht en willen ook in hun slaap excelleren. Als dat niet vanzelf lukt, worden ze angstig. Want hoe minder ze slapen, hoe moeilijker ze het overdag hebben: een viciëuze cirkel. Biologisch gezien zijn we allemaal voortgeprogrammeerd om te slapen en te waken. Dat systeem is van nature perfect in balans. Maar doordat we tijdens onze waakuren de verkeerde dingen doen, helpen we onze slaappapieren om zeepp.

supplementen helpen. Maar bij slapeloosheid is Cognitieve Gedragstherapie Insomnia (CGT-I) meestal toch de beste oplossing.

Toegegeven: dat kost ook geld. Vaak betaal je 50 euro per uur. Maar als je ziet wat sommige mensen al hebben uitgegeven aan allerlei gadgets die weinig of niets uithalen, is dat toch nog een redelijk bedrag.

Annelies Smolders geeft zulke slaapherapie. Mensen kunnen bij mij zelfs online therapie volgen. Ik heb een online slaapprogramma ontwikkeld met persoonlijke slaapschema's en begeleiding op afstand. Die is efficiënter voor de patiënt en veel goedkoper dan de therapie in de praktijk. Heel wat ziektefondsen betalen zelfs een deel terug. Een intakegesprek is niet nodig en starten kan op ieder moment: toch wel heel laagdrempelig. Bovendien zijn de resultaten goed, aldus Smolders. 'Wie de technieken en slaapschema's consequent toepast, slaapt in zes weken tijd opnieuw goed, tenzij een medisch probleem de oorzaak is.'

Smolders combineert gedragstherapie met mindfulness en vooral veel kennis. 'Vaak helpt het bijvoorbeeld als mensen een tijdje zeer laat naar bed gaan. Dan hebben ze weer een melatoninepeik en kunnen ze vlot in slaap vallen. Daardoor worden ze minder bang en leert hun brein weer hoe het moet inslapen.' Heel wat mensen komen radeloos bij haar aankloppen. 'Ze hebben werkelijk alles al geprobeerd. Maar dat zijn allemaal externe hulpmiddelen, terwijl slaap vanuit je eigen brein moet komen. En als ze dan toch graag gadgets hebben, geef ik hen met plezier een paar oordopjes en een slaappakkerij mee. Verder hebben ze echt niet nodig.'

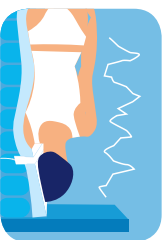
Een goede nachtrust heeft dus absoluut geen priviledge voor de rijken te zijn, besluit Newell. 'Niemand hoeft dit soort dure slaappgadgets in huis te halen. Het enige wat je nodig hebt, is een gezonde levenswijze, een rustige slaapkamer en een deeglijk bed.'

### Slaapherapie

Als veel van die snufjes niet werken, wat dan wel? Volgens Deledercq is het vooral belangrijk om eerst naar een dokter te gaan, zodat je tenminste een diagnose hebt. 'Als het nodig is, zal die een slaappert voorschrijven, en daarna kun je op zoek naar een oplossing. Als blijkt dat je last hebt van slaappapieren, zijn daar goede behandelingen voor. En soms kunnen lichttherapie of melatonine-

## VAN WITTE RUIS TOT BLAUW LICHT

Professor Johan Verbraecken, psychologe Annelies Smolders, neuroloog Inge Deledercq en slaapexpert Johan Newell beoordelen de nieuwste slaappgadgets.



### Slaaptracker

• **Wat?** Gratis apps op je smartphone, 'wearables' die je om je pols draagt en montors die je onder de lakens stopt. Alleen maar beloven ze hetzelfde: je slaap registreren, meten wanneer en hoelang je (diep) slaapt, snurkt of wakker bent.

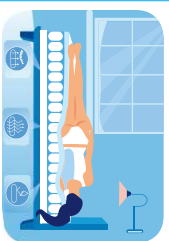
• **Prijskaartje?** gratis (meeste apps) tot 170 euro (hbit vers)

Deze slaaptrackers zijn eigenlijk een vorm van empowerment: patiënten kunnen zelf meten hoe goed of slecht hun slaap is, zegt professor Johan Verbraecken. 'Ik heb allenstaande patiënten die dankzij zo'n app of wearable hebben ontdekt dat ze heel luid snurken, of af en toe stoppen met ademen. Zonder die tracker zouden zij nooit een onderzoek hebben laten uitvoeren. Sommige apparaten geven ook feedback. Ze raden bijvoorbeeld aan om minder

koffie te drinken, omdat ze 's nachts te veel beweging detecteren. Of om naar de dokter te gaan, omdat er een vermoeden is van apneu.'

Alleen maar positief dus. Maar er is één groot probleem, bedenkt Verbraecken. 'De meeste trackers zijn nog niet accuraat. Wij hebben zelf onderzoek gedaan waarbij we zo'n app of wearable gebruiken tijdens een traditionele polysomnografie of slaapanalyse. Dan meten we de elektrische activiteit in de hersenen door elektroden op het hoofd te kleven. Als je de resultaten vergelijkt, zie je dat de apps heel onnauwkeurig zijn. Ze proberen geluid en beweging te detecteren, maar zijn vaak niet gevoelig genoeg. Wearables zijn iets betrouwbaarder, omdat die in contact staan met de huid. In je hebt nu ook al matjes die je onder je lakens schuift, van Beddit bijvoorbeeld (133 euro).

Die werken op basis van 'ballisto cardiografie': ze meten de drukgolven van het hart en zijn daardoor redelijk accuraat. Ik denk dat dit soort trackers echt wat toekoms hebben, maar ze komen veel te snel op de markt, zonder dat er goede onderzoek aan vooraf is gegaan. Dat is heel jammer.'



### Matras op maat

• **Wat?** Een matras die aangepast is aan uw lichaamsbouw, gewicht en slaaphoudingen. Met de belofte van minder rugklachten en een betere recuperatie.

• **Prijskaartje?** Bij Equilli kost een matras tussen de 995 en 1795 euro. Bij Ergosleep tussen de 725 en 2935 euro.

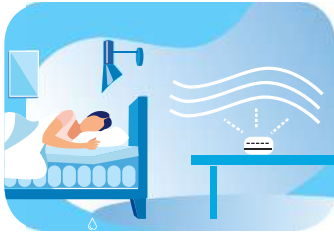
'Veel consumenten vinden een matras een moeilijke aankoop', zegt medeoprichter Vincent Verhaert van matrasmerk Equilli. 'Er worden veel beloftes gemaakt, maar wie zegt dat je de juiste keuze maakt? Als je dan duizenden euro's neerlegt, is dat wel zwaar. Wij doen eerst een objectieve meting: de consument gaat op een gekalibreerde meentras liggen, waarbij de vorming wordt gemeten van de drie belangrijkste zones (schouder, taille en bekken) in verschillende houdingen. Zo kunnen we berekenen hoeveel ondersteuning en hardheid elke zone nodig heeft. En bovendien kunnen we nadenk aanpassingen doorvoeren, zodat de consument toch wat meer zekerheid heeft.'

Het is geen wondermiddel tegen slaapproblemen, geeft Verhaert toe. 'We willen geen foute verwachtingen creëren: als je

rugklachten hebt, moet je ook overdag je gedrag aanpassen. Maar onze matrasen kunnen zeker een extra ondersteuning zijn en de slaapwaliteit dus wel positief beïnvloeden.'

Professor Verbraecken erkent dat achter Equilli goed onderzoek schuilgaat. 'Zo'n matras is zeker niet zinneloos, het kan bij een groep mensen zeker meer comfort bieden. Je goed voelen bij een matras, kan je helpen om sneller in slaap te vallen. Omhangs was ik op een heel mooie hotelkamer, maar de matras was veel te hard. 's Morgens werd ik wakker met gespannen spieren: zeer onaangenaam. Bij matrasen speelt niet alleen het ergonomische aspect een rol, maar ook de mate waarin ze warmte vasthouden. Latex doet dat bijvoorbeeld te veel, waardoor je het 's nachts te warm kunt krijgen. Je kleet toch het best voor een matras met poeketveren, die is voldoende luchtig. Maar je hoeft er zeker geen duizenden euro's voor neer te tellen: een goedkope matras is niet noodzakelijk slechter dan een dure.'

Slaapexperte Inge Deledercq valt haar collega bij. 'Achter enkele van die slimme matrasen gaat degelijke technologie schuil en mensen met slaapproblemen zullen er wel wat extra slaapprofort uit halen. Het is ook een goede zaak dat je de matras eerst kunt testen en dat ze na een proefperiode nog kan worden aangepast. Maar slapeloosheid zal je er niet mee oplossen.'



### Ruismachine

• **Wat?** Van zeer eenvoudige toestelletjes die enkel 'white noise' of witte ruis uitstoten tot gesofisticeerde oordoppen die rustgevende geluiden op u loslaten – denk: ritselende bladeren – of een hoofdband die uw diepe slaap wil stimuleren met audiotonen op maat.

• **Prijskaartje?** Van 20 euro voor een eenvoudige 'witte-ruismachine' tot 270 euro voor de *noise-masking sleep-buds* van Bose en 399 dollar voor de Philips Smart Sleep (bij ons nog niet verkrijgbaar).

Veel mensen liggen wakker van geluid of gepieker, en dan kan witte ruis of rustgevend geluid wel een oplossing zijn, vertelt Annelies Smolders. 'Zeker bij mensen die lijden aan tinnitus (oorsuizen) is het heel belangrijk om géén oordoppen te dragen, maar te focussen op iets anders. Maar daar heb je geen dure machine voor nodig. Je kunt net zo goed een cd van één euro kopen bij Kruidvat, daar staan ook walvisgeluiden op. Of je kunt de radio aanzetten, wat rustgevende geluiden zoeken op YouTube of zelf een versje of gebed prevelen. Dat hoeft allemaal niets te kosten.'

Over de Smart Sleep die Philips onlangs met veel

heisa aankondigde, zijn de meningen verdeeld. Volgens het persbericht is dit toestel – een band die u 's nachts rond uw hoofd spant en een app waarop u de resultaten kunt aflezen – 'de eerste en enige klinisch bewezen oplossing ter wereld om de kwaliteit van de diepe slaap te bevorderen'.

In de hoofdband zitten twee sensoren die, we citeren opnieuw, 'periodes van tragegolfslaap detecteren en met klinisch bewezen technologie ingrijpen om de diepe slaap simultaan te stimuleren'. Dat gebeurt met 'op maat gemaakte audiotonen die de diepte en duur van de tragegolfslaap intensiveren'. Op de app kunt u zien hoe uw slaap verbetert en krijgt u nog bijkomende tips en advies.

Zowel neuroloog Declercq als slaapexpert Newell is zeer sceptisch, omdat er te weinig wetenschappelijke evidentie is. Professor Verbraecken is iets positiever. 'Dit is wel degelijk wetenschappelijk onderzocht, zij het enkel op korte termijn. Ik vind dit wel een beloftevolle uitvinding: geluidsgolven zijn om de slaapkwaliteit te optimaliseren. Diepe slaap is zeer belangrijk: als die verbeterd wordt, kan dat een grote invloed hebben op de levenskwaliteit. Maar er is zeker nog verder onderzoek nodig. En er is een addertje onder het gras: misschien zullen heel drukbezette mensen dit soort gadgets gebruiken om nog korter te slapen, omdat hun diepe slaap van betere kwaliteit wordt. Dat kan niet de bedoeling zijn.'



### Filterende bril

• **Wat?** Een bril die blauw licht filtert. Als u die minimaal één uur draagt voor het slapengaan, wordt de melatonineproductie niet onderdrukt en zou u dus sneller in slaap vallen.

• **Prijskaartje?** 50 euro (Somno Blue)

Zo'n bril kan voor sommige mensen een oplossing zijn, zegt Newell. 'Blauw licht heeft zeker een invloed op de melatonineproductie, dus op deze manier kun je dat vermijden.' Ook professor Verbraecken vindt dit geen slecht hulpmiddel. 'Maar het is niet de bedoeling dat je de hele dag met zo'n ding op je neus achter je computerscherm gaat zitten. Overdag heb je net blauw licht nodig, omdat het je energie geeft. Enkel de laatste drie uur voor het slapengaan is zo'n bril zinvol.' Al is het ook geen wondermiddel, vindt Declercq. 'Hiermee zal je dan wel het licht filteren, maar er is nog steeds de mentale activatie die je slaap kan verstoren. Als je in het laatste uur voor bedtijd nog volop mails of sociale media zit te checken, is je brein veel te wakker om te kunnen inslapen. Probeer in dat laatste uur zo veel mogelijk schermen te mijden, dan hoeft je ook niet zo'n dure bril te kopen.'



### Slaaprobot

• **Wat?** De Somnox is een kussen dat inkrimpt en uitzet. Het detecteert uw ademhaling en gaat zelf net iets trager bewegen, zodat uw ademhaling zich aanpast en u kunt ontspannen. O ja, er horen ook weer meditatiegeluiden bij, als extra optie.

• **Prijskaartje?** 599 euro

Over dit snuffje zijn al onze experts het eens: dit is hét prototype van de 'slaapbusiness'. Neuroloog Declercq is niet mals: 'Dit vind ik absolute zever, die bovendien veel te veel geld kost.' Slaapexpert Newell maakt zich zorgen omdat mensen met zware slaapproblemen vaak radeloos zijn en daarom fortuinen uitgeven aan dit soort gadgets. En professor Verbraecken noemt het vergezocht. 'Misschien krijgen sommige mensen er een gevoel van geborgenheid door. Maar ik betwijfel of de robot echt een verschil kan maken. En bovendien is hij veel te duur. Ik zie bij dit toestel echt niet veel marktpotentieel. Zeker als je al een bedpartner hebt, is het toch bizar om er nog een robot bij te leggen?' ●