

GOED SLAPEN IS SUPERBELANGRIJK

# Zo pak je slapeloosheid aan



Ben jij een goede slaper? Dan heb je geluk, want maar liefst **1 op de 3 slaapt slecht**. Wat kun je aan slapeloosheid doen? Slaapexpert Inge Declercq: "Hoe beter je omgaat met de tijd waarin je wakker bent, hoe beter je slaapt."

**Zelf is ze een 'heel goede slaper'**, zegt neuroloog Inge Declercq (52), maar haar patiënten in het ziekenhuis hadden zo veel vragen over slaap, dat ze besloot zich erin te specialiseren. Ze schreef het boek *De kracht van slapen* en mel hoor consultancybureau SleepWelik. Stressless helpt ze mensen om beter te slapen. Declercq: "Ik vind het fijn om slechte slapers te helpen en mijn expertise te delen. Mijn werkplezier is het grootst als mensen een eyeopener hebben."

## Wat is de belangrijkste eyeopener?

"Dat een goede nachtlust overdag begint. Al vanaf het moment dat je opstaat. Door dan meteen het daglicht op je zoeken, maak je je brein duidelijk dat het dag is. Hoe beter je omgaat met de tijd waarin je wakker bent, hoe beter je slaapt. De kwaliteit van je wakkestand is bepalend voor de kwaliteit van je slaapproestand."

## Hoevervel mensen slapen slecht?

"Ongeveer een op de drie mensen slaapt regelmatig slecht. Tijdens de coronacrisis is dat aantal nog iets toegenomen. Dan is er ook nog de echte slapeloosheid, ook wel insomnie genoemd. Daar heeft zo'n vijftien tot twintig procent van de mensen last van. We hebben het over slapeloosheid als mensen minstens drie keer per week slecht

slapen. Dus wanneer ze problemen hebben met inslapen of door slapen, of te vroeg wakker worden, en daarvan last hebben in hun dagelijkse functioneren."

## Wat zijn de oorzaken?

"Er zijn veel soorten slaapproblemen, en de werfels kunnen soms clapa liggen. Sommige patiënten in mijn praktijk leggen een link met stressvolle ervaringen in het verleden. Een vrouw vertelde bijvoorbeeld dat ze als meisje wel eens meeleed met haar vader, die wachtvogelchoufleur was. Ze dwong zichzelf dan om wakker te blijven, want hij diegde soms weg te dommelen. Als volwassenne had ze daar nog steeds last van."

Maar er is niet één bepaalde vorm van slapeloosheid en de echte oorzaak van slapeloosheid is onbekend. Waarschijnlijk zijn er meerdere oorzaken. Wat we weten, is dat overprikkeldheid een rol speelt. Door een samenloop van omstandigheden kunnen je brein en je lichaam overprikkeld raken. Daardoor blijven bepaalde netwerken in je hersenen te hard werken. Dat werkt pekeren >

**'EEN GOEDE NACHTRUST BEGINT OVERDAG'**

## LIG JE 'S NACHTS WAKKER?

### Niét doen

- Blijven liggen met je ogen dicht, omdat je dan tenminste zou uitrusten: dat stimuleert het wakker zijn in bed en verstoort zo je slaaprtime nog meer.
- Op de wekker kijken hoe laat het is, tv kijken of op je mobiele telefoon kijken: het licht van een scherm en de wekker activeert je hersenen.
- Warme melk drinken of iets eten: daarmee activeer je je darmen, die 's nachts ook in rust zijn – bovendien is melk best zwaar verteerbaar.
- Overdag dutjes doen om je slaap in te halen: daarmee verstoort je je slaaprtime.

### Wél doen

- Je bed en je slaapkamer uit gaan zodra je merkt dat je niet meteen weer in slaap valt.
- Zo weinig mogelijk doen en je zo rustig mogelijk houden. Ga bijvoorbeeld op de bank zitten.
- De omgeving waar je gaat zitten, zo donker mogelijk houden.
- Vervolgens bijvoorbeeld je ademhaling tellen, in 4 tellen in en 6 tellen uit. Of doe een visualisatie-oefening: haal een beeld voor ogen waar je je prettig bij voelt (een vakantieherinnering, een foto, iets leuks wat je hebt meegemaakt).
- Zo creëer je rust in je hoofd. Wachten tot je weer slaaptig wordt en dan rustig terug naar bed gaan, met positieve gedachten over weer lekker in slaap vallen.

In de hand en houdt je wakker. Soms ga je dan ook piekeren over het piekeren en krijg je het gevoel dat je geen controle meer hebt over je slaap.

## Wat kun je eraan doen, behalve goed omgaan met de tijd waarin je wakker bent?

"Dat is inderdaad een van de sleutels. Maar als je eenmaal in die vicieuze cirkel van negativiteit bent beland omdat je steeds slechter slaapt, is dat niet meer voldoende. Dan kun je het beste cognitieve gedragstherapie gaan volgen, die speciaal voor slapeloosheid is ontwikkeld. Dat is een interdisciplinair en multidisciplinair. Daarin wordt de manier waarin je met je dag omgaat aangepakt, maar ook hoe je met je slaap omgaat. Bijvoorbeeld hoe dat je naar bed gaat, hooveel je wakker ligt in je bed en of je overdag dutjes doet. Ondervoeven als pleker gedrag, stress verminderen, leren je hoofd leeg te maken, negatieve gedachten en frustraties

## 'TEGEN SLAPELOOSHEID IS GEEN QUICK FIX, GEEN SUPERSNELLE OPLOSSING'

over je slechte slapen komen ook aan bod. Het is een stopsgewijze benadering en best een proces. Voor slapeloosheid is er geen quick fix, geen supersnelle oplossing. Deze therapie werkt, het slagtingspercentage is negentig procent."

## Je schrijft dat veel mensen met slapeloosheid meer slapen dan ze denken. Hoe weet je of je goed slaapt? Kun je dat meten?

"Zeker niet met apps of met andere hulpmiddelen die op die manier zijn. In het beste geval meten ze je hoewelheid slaap, maar niet de kwaliteit ervan. Maar het probleem met apps is vooral dat je dan slaapt met een mobiele telefoon naast je hoofd. Dat is geen aanrader, zeker niet als je slaapproblemen hebt. De beste manier om te bepalen of je

goed slaapt, is om te kijken hoe je je overdag voelt. Als je overdag energiek hebt, je goed voelt, goed kunt werken en nadenken en zin hebt in sociale contacten – kortom, als je overdag goed functioneert – kun je ervan uitgaan dat je goed slaapt. De enige manier om zeker te weten hoe je 's nachts slaapt, is om zo'n klassieke slaapprest te doen in het ziekenhuis, waarbij je slaapt met een aantal elektroden op je hoofd. De toekomst is wel om dat ooit thuis contactloos te kunnen doen. Maar zover zijn we nog niet."

## Wat zijn de gevolgen van slecht slapen?

"Die gevolgen zijn groot. Mensen die systematisch een slaapplekort opbouwen, zijn verbaarder voor depressie, lopen risico om eerder te overlijden, hebben meer risico op hart- en vaatziekten, op overgewicht en suikerziekte, zijn verbaarder voor infecties en verouderen eerder. Goed slapen is dus heel belangrijk."



## Aan de pillen dan maar?

Via de huisarts, maar ook gewoon bij de drogist, is allerlei slaappmedicatie verkrijgbaar. Van de klassieke slaappil tot valerian en CBD-olie. Help! dat? Slaapexpert Inge Declercq: "In het algemeen helpen de klassieke slaappmiddelen die je huisarts voorschrijft niet. Ze veroorzaken een soort knock-ontgeloed, maar je krijgt er geen kwalitatieve, herstellende slaap van, alleen meer lichte slaap. Het probleem met slaapploosheid is dat mensen te veel wakker zijn 's nachts, en dat nemen die pillen niet weg. Je mag ze ook niet langer dan twee weken slikken. Daarna ben je eraan verslaafd. Dat is het ergste aan slaappillen: niet alleen helpen ze niet, je krijgt er ook nog een verslaving bij. Daar kun je bijwerkingen van krijgen als gebreug- en concentratieproblemen. Ik help in mijn praktijk ook mensen om van hun verslaving af te komen. Er is dus helaas nog altijd geen magische pil op de markt tegen slaapploosheid. Er zijn inderdaad ook kruidmiddelen als CBD en valerian. Sommige hebben hun nut in beperkte mate wel bewezen. Valerian in pillen van 500 mg bijvoorbeld, of capsules lavenderolie 80 mg. Dat kan helpen bij vrouwen in de overgang met slaapproblemen. Maar CBD-olie heeft geen bewezen nut voor slaappstoornissen."

## Nieuwe hulpmiddelen

- Er zijn een paar vijf nieuwe middelen die je zou kunnen proberen als je slecht slaapt.
- **Verzwaringsselen:** dat is een -ielftalijik - zware deken van tussen de 2 en 10 kilo waarmee het voel of je vastgehouden of geknuffeld wordt. De deken zou het serotoninegehalte in je hersenen verhogen, het hormoon waardoor je slaperig wordt. Ook voel de deken warm aan. Hij is op internet verkrijgbaar voor € 49,95.
  - **Slaapprobot:** mei € 499,- behoorlijk aan de prijs. Hij was ontworpen te zien in het tv-programma *Droom 's den*. Hij simuleert een menselijk ademhalingsritme dat langzamer is dan je eigen ademhaling. Als je de robot vasthoudt, zou je ontbewust in hetzelfde ritme mee gaan ademen en beter ontspannen – waardoor je sneller in slaap valt.

## STAPPENPLAN

Last van slapeloosheid? Dan kan dit 10-stappenplan uit Inge Declercq's boek je helpen!

- 1 **Ga goed om met licht.** Gun jezelf een maximum aan helder daglicht overdag, van 's ochtends tot ongeveer vijf uur 's middags. Houd je huis in de uren daarna zo veel mogelijk donker.
- 2 **Houd je stress onder controle.** Probeer stress af te bouwen in de loop van de dag, zeker tijdens het uur voordat je naar de slaapkamer gaat.
- 3 **Beweeg gedurende de dag.** Dagelijks een half uur, zeker tijdens het eerste deel van de dag. Dat komt zowel je energiepeil als je hoerweld en kwaliteit aan slaap ten goede.
- 4 **Zorg voor regelmaat in je edomomenten.** Sla zeker je ontbijt niet over.
- 5 **Zorg voor een positieve mindset.** Piekeren mag best, maar niet in je slaapkamer en je bed. Slapen is je heerlijkst overgeven aan een ander universum, waar je alle controle mag loslaten.
- 6 **Maak je hoofd leeg in het uur voordat je naar je slaapkamer gaat.** Zet de tv uit, zet je telefoon vanaf negen uur 's avonds op vliegtuigstand, mediteer of adem een aantal keer diep en uit, en dim de lichten.
- 7 **Ga pas naar bed als je echt slaperig bent,** zelfs als dat betekent dat je pas laat gaat slapen en er weer vroeg uit moet. Je hebt meer aan een korte, maar kwalitatief goede nacht dan aan uren wakker liggen in bed. Je slaapt beter als je jezelf eerst een kwartier tot een half uur de tijd gunt om tegens anders dan je slaapkamer te ontspannen, en de slaaperigheid goed te laten opkomen.
- 8 **Respecteer jouw juiste slaaptijd.** Iedereen heeft een eigen bioritme dat bepaalt of je een vroege of late slaper bent. Probeer vooral niet onder de wol te knippen voor je lichaam en brein klaar zijn om te gaan slapen.
- 9 **Zorg dat je bed je een positieve prikkel geeft om lekker te slapen.** In principe dient je bed alleen om te slapen en te vrijen. Als je toch wakker bent, ga dan je bed uit. Laat 's nachts de tijd los: kijk niet naar de wekker om te weten hoe laat het is.
- 10 **Pas deze algemene slaappijns toe:**
  - ◆ Probeer zo veel mogelijk op vaste tijdstippen naar bed te gaan en op te staan.
  - ◆ Ga niet sporten in de twee uur voordat je naar bed gaat.
  - ◆ Drink geen cafeïnehoudende koffie en thee vanaf acht uur voor het slaapen.
  - ◆ Eat geen zware maaltijden twee uur voordat je gaat slapen.
  - ◆ Doe geen dutjes overdag.
  - ◆ Optimaliseer je slaapkamer: draai je wekker weg, zorg voor rust, stilte, duisternis, frisse lucht, een lekker bed en een aangename temperatuur (tussen de 15 en 19 graden).

De kracht van slapen, Inge Declercq  
€ 22,50 Uitgeverij Balckmans

