

Neuroloog en slaapexpert Inge Declercq

Slaapmedicatie is zelden nodig of nuttig

TEKST Frederika Hostens /// FOTO Steven Richardson

Een op de drie Belgen heeft op de een of andere manier een probleem met slapen. Volgens slaapexpert Inge Declercq bestaat voor de meeste van die problemen een oplossing. “Blijf er dus vooral niet mee zitten. Zoek hulp als je je zorgen maakt.”

“Hoe je omgaat met slaapproblemen, hangt sterk samen met je persoonlijkheid”, stelt Inge Declercq. “Sommige mensen hebben meer veerkracht en bieden gemakkelijker weerstand aan problemen. Andere mensen hebben de neiging om sneller te dramatiseren. Nog andere steken hun kop in het zand en doen alsof er niets aan de hand is.”

Hoe kan je weten of je slaappatroon problematisch is of niet?

Inge Declercq: “Er is sprake van slapeloosheid als je niet goed inslaapt, niet goed doorslaapt of te vroeg wakker wordt en als dat je functioneren overdag beïnvloedt. Die ‘en’ is hierbij van kapitaal belang.

Kijk dus eerlijk naar hoe je overdag functioneert. ‘s Morgens nog wat moe wakker worden kan geen kwaad als je de rest van de dag fit voelt en je je kunt concentreren. Maar dan mag je jezelf natuurlijk geen rad voor de ogen draaien door je wakker te houden met koffie, cola of pepdrank.”

In welke situaties is een slaaptest aangewezen?

“Bijvoorbeeld als je overdag geen energie hebt of vaak slaperig bent. Of als je je niet uitgerust voelt, ook al heb je acht uur geslapen. Als je ‘s nachts snurkt en adempauzes doet. Of als je ‘s nachts vreemde dingen doet, bijvoorbeeld slaapwandelt, gilt of rare bewegingen maakt.”

Cognitieve gedragstherapie

Welke behandeling is mogelijk voor slapeloosheid?

“Wetenschappers zijn het erover eens dat cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid de beste eerstelijnsbehandeling is. We kijken daarbij zowel naar het gedrag van de persoon als naar gedachten en emoties die gepaard gaan met dat gedrag. Bij veel mensen is vooral hoe ze reageren op ‘s nachts wakker zijn het probleem. ‘Zie eens hoe goed mijn partner slaapt, en ik lig hier wakker.’ ‘Ah, nu heb ik weer slecht geslapen.’ ‘Ik zal vannacht ook wel weer slecht slapen.’ Die negatieve gedachten doen hen in een vicieuze cirkel belanden. Er bestaan specifieke technieken om daaruit te raken. Een arts of psycho-



Inge Declercq: “Met kleine aanpassingen kleine verbeteringen nastreven.”

loog die daarin getraind is, kan mensen die met slapeloosheid kampen, helpen om stap voor stap de negatieve spiraal om te buigen naar een positieve en hun natuurlijke slaapvermogen terug te vinden.”

Wat is de kans op succes van zo'n therapie?

“Het slaagpercentage ligt rond 85 procent. De belangrijkste vereiste is dat je beseft dat er een probleem is en dat je gemotiveerd bent om er iets aan te doen. Dat je bereid bent om je vastgeroeste gedragingen en gedachten in vraag te stellen en ze te veranderen. Het is ook belangrijk om realistische doelstellingen voorop te stellen. Als je maar vier uur per nacht slaapt, is het onrealistisch om meteen te mikken op acht uur slapen. Je mikt beter eerst op kleinere tussenstappen.”

Wanneer is slaapmedicatie nodig of nuttig?

“Slaapmedicatie is zelden nodig of nuttig. Gezien de complexiteit van slaap-waakstoornissen, is een pilletje slikken geen magische oplossing. In sommige gevallen, bijvoorbeeld als een slaaptest heeft aangetoond dat je echt maar enkele uren per nacht slaapt, kan een kortdurende behandeling met slaapmedicatie in een zo laag mogelijke dosis helpen om de vicieuze cirkel te doorbreken. Als je langer dan twee weken slaappillen neemt, ben je eraan verslaafd. Ze leiden ook tot bijwerkingen en verhogen het risico op bepaalde ziektes. Daarom beschouw ik ze hoogstens als een tijdelijke noodoplossing.”

Overdag buiten zijn bevordert een goede nachtrust. Hoe kunnen mensen die door een chronische ziekte weinig

mobiel zijn dat opvangen?

“Het is voor hen nog belangrijker om duidelijke nacht- en dagsignalen te geven aan het brein. Kan je niet buiten gaan, probeer dan 's morgens even voor een open raam te gaan zitten en ga de rest van de dag in de ruimte met het sterkste licht zitten. Er bestaan tegenwoordig ook speciale lampen waarmee je daglicht kan nabootsen. Die moet je 's avonds dan wel uitdoen, natuurlijk. Dan is het essentieel om aan je brein het signaal te geven dat de nacht eraan komt, onder andere door het licht te dimmen en blauw licht te mijden.”

“Leer
aanvaarden
dat je soms
eens een
minder goede
nacht hebt.”



Beweging

Overdag voldoende bewegen, is een ander 'hulpmiddel' om 's nachts beter te slapen. Ook dat is niet evident voor wie chronisch ziek is.

“Beweging is een relatief begrip. Het gaat hier niet over elke dag sportprestaties neerzetten. Het kan gaan over stretchen, zittend kleine bewegingen maken met de armen, schouders, voeten ... Het kan ook gaan over een kinesist of een naaste die enkele keren per week helpt om alle ledematen te bewegen. Overdag bewegen is ook

niet het enige hulpmiddel om je slaap te bevorderen (zie de 10 tips voor een betere nachtrust, red.)”

Wat als de slaap belemmerd of bemoeilijkt wordt door chronische pijn?

“Om te beginnen start je dan best met de oorzaak van de pijn zo precies mogelijk te laten onderzoeken. Pijn die voortkomt van een probleem met zenuwbanen pak je anders aan dan pijn van mechanische oorsprong. Naast de eventuele medicamenteuze behandeling, is de niet-medicamenteuze aanpak ook van belang. Slaapcomfort optimaliseren is er daar één van. Zich door mensen met kennis van zaken laten adviseren om de juiste matras te kiezen en die indien nodig laten aanpassen. Een stabiele slaaphouding is ook belangrijk, daar kan een ligkussen (een langwerpige worstvormig kussen, red.) bij helpen. Verder is het ook zo dat je 's nachts minder lichaamseigen ontstekingswerende stoffen aanmaakt. Voor mensen met ontstekingspijn raad ik daarom aan zich te laten begeleiden om stretchoefeningen aan te leren die ze kunnen doen voor ze gaan slapen. Ook een korte massage vlak voor het slapengaan kan de pijn 's nachts helpen verminderen. Word je 's nachts toch wakker van de pijn, sta dan even op en doe in het donker een korte ontspannings- of stretchoefening.”

Kan cognitieve gedragstherapie ondersteuning bieden voor wie 's nachts wakker ligt of wordt door pijn?

“Ze kan je helpen om anders te leren omgaan met die nachtelijke pijn, om ze te leren aanvaarden of in een ander perspectief te plaatsen. Pijn is een complex gegeven,

10 tips voor een betere nachtrust

1. Probeer zo veel mogelijk op een vast tijdstip op te staan en naar bed te gaan.
2. Gebruik je bed alleen om te slapen of te vrijen.
3. Optimaliseer je slaapkamer: draai je wekker weg en zorg voor stilte, rust, duisternis, een goede verluchting, een comfortabel bed en een aangename temperatuur (15°C tot 19°C).
4. Beweeg genoeg overdag, liefst tijdens het eerste derde deel van je dag.
5. Vermijd cafeïne en theïne vanaf minstens acht uur voor je gaat slapen.
6. Vermijd nicotine vanaf drie uur voor je gaat slapen.
7. Nuttig geen zware maaltijden vanaf minstens twee uur voor je gaat slapen.
8. Sport niet overmatig vanaf twee uur voor je gaat slapen.
9. Doe overdag geen dutjes die langer duren dan 20 minuten.
10. Maak je hoofd leeg voor je naar je slaapkamer gaat (bijvoorbeeld door met iemand te praten over wat je bezighoudt, een wandeling te maken, te mediteren of ademhalingsoefeningen te doen, je emoties van je af te schrijven, er even op los te piekeren op een rustige plek buiten je slaapkamer ...).

maar ook daar gaat het erom met kleine aanpassingen kleine verbeteringen na te streven. Het kan ook zijn dat de pijnspecialist medicatie voorschrijft die inwerkt op de pijnbeleving. Slaapmedicatie vind ik geen optie omwille van het verslavingseffect en de bijwerkingen waarover ik het al eerder had. Bovendien verbeteren slaappillen je slaapkwaliteit niet. Ze geven je het gevoel dat je knock-out bent. Je hebt misschien wel meer geslapen, maar daarom niet beter geslapen.”

Hoe sta je tegenover dutjes overdag?

“Mensen zijn gemaakt om 's nachts te slapen. De grootste recuperatie halen we uit onze nachtslaap. Kan je je overdag op een bepaald moment niet meer wakker houden en moet je vechten tegen de slaap? In dat geval kan een kort dutje wel aangewezen zijn omdat het je kan helpen over je slaperigheid heen te raken en daarna opnieuw te functioneren.”

Wat bedoel je met 'kort'?

“Maximaal twintig minuten. Een van de redenen daarvoor is dat na twintig minuten doorgaans de diepe slaap zijn intrede doet. Daar word je meestal heel groggy uit wakker. Je voelt je dan slaapdronken en gaat helemaal niet beter functioneren. Bovendien haal je dan diepe slaap weg van de volgende nacht.”

Welke slotboodschap wil je meegeven?

“Leg de lat niet te hoog. In onze maatschappij heerst een hoge prestatiedruk: het leven moet perfect zijn, dus de slaap moet ook perfect zijn. Leer aanvaarden dat je soms eens een minder goede nacht hebt. En als je een slaapprobleem hebt dat jouw functioneren overdag beïnvloedt, blijf er dan niet mee zitten. Zoek hulp. Besef dat er vast en zeker een manier is om je probleem te verzachten en leefbaarder te maken.” ●●

Win dit boek!

In 'De kracht van slapen' legt Inge Declercq haarfijn uit wat je overdag kan doen voor een betere nacht. Pelckmans uitgevers geeft drie exemplaren weg van dit boek. Wil je kans maken op een gratis boek? Stuur dan voor 31 december 2020 een kaartje naar Samana Magazine, PB 40, 1030 Brussel of een e-mail naar magazine@samana.be.

De kracht van slapen

Een goede nachtrust start overdag

Inge Declercq

Pelckmans uitgevers

251 blz. – 22,50 euro

